

**Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Московский физико-технический институт  
(национальный исследовательский университет)»**

**УТВЕРЖДЕНО**  
**Проректор по учебной работе**

**А.А. Воронов**

|                            |  |
|----------------------------|--|
|                            | <b>Рабочая программа дисциплины (модуля)</b>   |
| <b>по дисциплине:</b>      | Философия и культура здорового образа жизни  |
| <b>по направлению:</b>     | Системный анализ и управление  |
| <b>профиль подготовки:</b> | Системный анализ и управление в больших системах<br>Физтех-школа Аэрокосмических Технологий<br>учебно-научный центр гуманитарных и социальных наук |
| <b>курс:</b>               | 1  |
| <b>квалификация:</b>       | магистр  |

Семестр, формы промежуточной аттестации: 1 (осенний) - Экзамен

Аудиторных часов: 30 всего, в том числе:

лекции: 30 час.

семинары: 0 час.

лабораторные занятия: 0 час.

Самостоятельная работа: 30 час.

Подготовка к экзамену: 30 час.

Всего часов: 90, всего зач. ед.: 2

Количество контрольных работ, заданий: 2

Программу составил: В.Н. Цыбиков

Программа обсуждена на заседании учебно-научного центра гуманитарных и социальных наук 13.05.2024

## Аннотация

Проблему человеческого здоровья в полной мере можно отнести к самым актуальным и глобальным проблемам современного общества. Одной из важнейших задач, в решении которой задействованы все науки о человеке, является разработка проблемы здоровья.

Стоит отметить, что культура здоровья начала формироваться еще в Античности. Многие античные философы рассматривали проблему здоровья в аксиологическом аспекте, как подлинную ценность бытия, пытаясь разобраться в том, что есть здоровье, а что есть болезнь. Таким образом, аксиома здоровья, берущее свое начало в античной культуре, актуализировалась с новой силой и в современном обществе.

Те высокие скорости и энергичный ритм жизни, с которыми сейчас сталкивается среднестатистический современный человек, бросают вызов не только его морально-волевым качествам, которые являются некой частью ментального здоровья, но и состоянию его физического здоровья, которое является неким базовым фундаментом для успешной деятельности в современном обществе.

В структуре данного курса мы постараемся найти ответы на вопросы, связанные с общей культурой здорового образа жизни, углубимся в процессы медико-биологического характера, происходящие в организме при определенных нагрузках, затронем вопросы гигиены и правильного питания, а также попытаемся разобраться в современных здоровьесберегающих технологиях.

## 1. Цели и задачи

### Цель дисциплины

Создать возможности для углубления знаний студентов о здоровом образе жизни. Обучить принципам, правилам и нормам здорового образа жизни в соответствии с тенденциями и веяниями современного общества. Углубить знания относительно культурно-философских аспектов в разрезе здорового образа жизни.

### Задачи дисциплины

- Детальное погружение в философский и культурологический аспекты ведения здорового образа жизни.
- Формирование желания ведения здорового образа жизни для более полноценного позиционирования в социальном обществе.
- Обучение использованию новых знаний и технологий, способствующих оптимальной настройке личной программы здоровья.
- Углубление в науки о человеке, непосредственно занимающихся здоровьем и использование последних исследований для дальнейшей социально-активной жизнедеятельности.

## 2. Перечень формируемых компетенций

Освоение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

| Код и наименование компетенции  | Индикаторы достижения компетенции   |
|---|---|
| УК-1 Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий | УК-1.1 Анализирует проблемную ситуацию как систему, выявляя ее составляющие и связи между ними  |
|   | УК-1.2 Осуществляет поиск вариантов решения поставленной проблемной ситуации на основе доступных источников информации  |
|   | УК-1.3 Разрабатывает стратегию достижения поставленной цели как последовательность шагов, предвидя результат каждого из них и оценивая их влияние на внешнее окружение планируемой деятельности и на взаимоотношения участников этой деятельности |
| УК-5 Способен специализироваться и инноватизировать   | УК-5.1 Способен выявлять специфику философских и научных традиций основных мировых культур  |

|  |  |
|--|--|
| УК-5 Способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия                            | УК-5.2 Способен определять теоретическое и практическое значение культурно-языкового фактора при взаимодействии различных философских и научных традиций           |
| УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки | УК-6.1 Умеет решать задачи собственного личностного и профессионального развития, определять и реализовывать приоритеты совершенствования собственной деятельности |
|  | УК-6.2 Оценивает свою деятельность, соотносит цели, способы и средства выполнения деятельности с её результатами   |

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)

В результате освоения дисциплины обучающиеся должны

знать:

- Основные философские и культурные аспекты здорового образа жизни;
- Историю становления понятий «здоровье», «здоровый образ жизни» в разрезе наук о человеке различной направленности;
- Современные стандарты в области общественного и личного здоровья, а также здоровьесберегающих технологий.

уметь:

- Использовать современные знания о здоровом образе жизни для улучшения качества жизни;
- С определенной точностью понимать и определять, какая линия поведения относится к здоровому образу жизни, а какая противоречит;
- Успешно применять перечень рекомендуемых процедур медико-биологического характера;
- Разбираться в тенденциях и направлениях ведения здорового образа жизни в рамках локального социального общества.

владеть:

- Различными методами оценки текущего состояния своего здоровья;
- Навыками построения личных тренировочных программ, диет, а также построения собственных биоритмических концепций;
- Пониманием физиологических процессов, происходящих в организме под действием тех или иных факторов.

### 4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

#### 4.1. Разделы дисциплины (модуля) и трудоемкости по видам учебных занятий

| № | Тема (раздел) дисциплины | Трудоемкость по видам учебных занятий, включая самостоятельную работу, час. |          |                 |         |
|---|--------------------------|---|----------|-----------------|---------|
|   |                          | Лекции  | Семинары | Лаборат. работы | Самост. |

|                       |  | лекции             | семинары | лаборат. работы | работа |
|-----------------------|--|--------------------|----------|-----------------|--------|
| 1                     | Основные системы организма                         | 6                  |          |                 | 5      |
| 2                     | Философско-культурологический аспект здоровья      | 2                  |          |                 | 5      |
| 3                     | Медико-биологические основы здорового образа жизни | 16                 |          |                 | 10     |
| 4                     | Гигиена и сон, как неотъемлемые составляющие ЗОЖ   | 6                  |          |                 | 10     |
| Итого часов           |  | 30                 |          |                 | 30     |
| Подготовка к экзамену |  | 30 час.            |          |                 |        |
| Общая трудоёмкость    |  | 90 час., 2 зач.ед. |          |                 |        |

## 4.2. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)

### Семестр: 1 (Осенний)

#### 1. Основные системы организма

Концепция здорового образа жизни. Основные системы организма, их роль в жизнедеятельности человека. Понятие о пагубных привычках – алкоголь, курение, наркотики.

#### 2. Философско-культурологический аспект здоровья

Понятие здорового образа жизни – с древнейших времен до современного общества. История становления и развитие физической культуры в России. Разница в понимании здорового образа жизни и подходов к физическому воспитанию в разных странах.

#### 3. Медико-биологические основы здорового образа жизни

Понятие об «идеальной клетке». Мышечная деятельность. Проблемы анаболизма и катаболизма в организме. Современные технологии, направленные на улучшение здоровья и качества жизни. Вопросы правильного питания. Мифы о здоровом питании, БАДах, физической нагрузке и т.д.

#### 4. Гигиена и сон, как неотъемлемые составляющие ЗОЖ

Современные тенденции развития гигиены, как науки. Наиболее важные для здоровья разделы гигиены. Сон и его детальные составляющие с точки зрения нейробиологии.

## 5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Учебная аудитория, оснащенная компьютером и мультимедийным оборудованием (проектор, звуковая система). Принтер и бумага для распечатки материалов к лекциям.

## 6.Перечень рекомендуемой литературы

Основная литература

1. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 379 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17449-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535663> (дата обращения: 13.05.2024).
2. Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 137 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12606-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543181> (дата обращения: 13.05.2024).
3. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538255> (дата обращения: 13.05.2024).

Дополнительная литература

## **7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

<https://biomolecula.ru/>  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>  
<https://postnauka.ru/>  
<http://www.teoriya.ru/ru>

## **8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

На лекционных занятиях используются мультимедийные технологии, включая демонстрацию презентаций.

## **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

В ходе изучения дисциплины студент должен самостоятельно пополнять свои знания и изучить основополагающие работы в области изучаемой дисциплины.

Успешное освоение курса требует напряжённой работы студента непосредственно на лекции, а также самостоятельной работы для усвоения пройденного материала и решение задаваемых теоретических задач.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

|                            |  |
|----------------------------|--|
| <b>по направлению:</b>     | Системный анализ и управление  |
| <b>профиль подготовки:</b> | Системный анализ и управление в больших системах<br>Физтех-школа Аэрокосмических Технологий<br>учебно-научный центр гуманитарных и социальных наук |
| <b>курс:</b>               | <u>1</u>   |
| <b>квалификация:</b>       | магистр  |

Семестр, формы промежуточной аттестации: 1 (осенний) - Экзамен

**Разработчик:** В.Н. Цыбиков

## 1. Компетенции, формируемые в процессе изучения дисциплины

| Код и наименование компетенции   | Индикаторы достижения компетенции   |
|--|---|
| УК-1 Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий  | УК-1.1 Анализирует проблемную ситуацию как систему, выявляя ее составляющие и связи между ними  |
|  | УК-1.2 Осуществляет поиск вариантов решения поставленной проблемной ситуации на основе доступных источников информации  |
|  | УК-1.3 Разрабатывает стратегию достижения поставленной цели как последовательность шагов, предвидя результат каждого из них и оценивая их влияние на внешнее окружение планируемой деятельности и на взаимоотношения участников этой деятельности |
| УК-5 Способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия                            | УК-5.1 Способен выявлять специфику философских и научных традиций основных мировых культур  |
|  | УК-5.2 Способен определять теоретическое и практическое значение культурно-языкового фактора при взаимодействии различных философских и научных традиций  |
| УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки | УК-6.1 Умеет решать задачи собственного личностного и профессионального развития, определять и реализовывать приоритеты совершенствования собственной деятельности  |
|  | УК-6.2 Оценивает свою деятельность, соотносит цели, способы и средства выполнения деятельности с её результатами  |

## 2. Показатели оценивания компетенций

В результате изучения дисциплины «Философия и культура здорового образа жизни» обучающийся должен:

### знать:

- Основные философские и культурные аспекты здорового образа жизни;
- Историю становления понятий «здоровье», «здоровый образ жизни» в разрезе наук о человеке различной направленности;
- Современные стандарты в области общественного и личного здоровья, а также здоровьесберегающих технологий.

### уметь:

- Использовать современные знания о здоровом образе жизни для улучшения качества жизни;
- С определенной точностью понимать и определять, какая линия поведения относится к здоровому образу жизни, а какая противоречит;
- Успешно применять перечень рекомендуемых процедур медико-биологического характера;
- Разбираться в тенденциях и направлениях ведения здорового образа жизни в рамках локального социального общества.

### владеть:

- Различными методами оценки текущего состояния своего здоровья;
- Навыками построения личных тренировочных программ, диет, а также построения собственных биоритмических концепций;
- Пониманием физиологических процессов, происходящих в организме под действием тех или иных факторов.

### **3. Перечень типовых (примерных) вопросов, заданий, тем для подготовки к текущему контролю**

Контроль на курсе осуществляется с помощью письменного эссе, выполненном дома. Эссе должно демонстрировать способность студента размышлять над конкретным вопросом, связанным с курсом, развивать собственное мнение и делать выводы, основанные на полученных теоретических знаниях.

Темы эссе могут включать в себя следующие проблемы (однако ограничений в выборе темы нет):

1. Здоровый образ жизни – возможен ли он в современном мире?
2. ЭКО-продукты питания – экология или маркетинг?
3. Философия современного спорта. Проблемы и перспективы.
4. Оптимальные здоровьесберегающие технологии для сотрудников крупных корпораций.
5. Критерии спортивного отбора. Как современные исследования могут в этом помочь?
6. Бессонница или сколько нужно спать на самом деле?
7. Фармакология на страже общественного здоровья. Биологически-активные добавки.
8. Нужен ли государству здоровый человек? Социальная картина.
9. Особенности мышечной деятельности при различных видах нагрузки.
10. Фитнесс-индустрия – на службе здоровья или money making machine?
11. Наиболее важные гигиенические аспекты в разрезе здорового образа жизни.
12. Проблемы подрастающего поколения, связанные с гиподинамией.

Эссе должно быть не менее 10 страниц (оптимально 12). Эссе должно иметь стандартную структуру IMRAD (введение, методы, результаты и обсуждение):

1. Введение: Проблема или утверждение, который студент хотел бы развить.
2. Методы: Теоретический обзор (краткое обсуждение теоретических подходов и основы, которые студент будет использовать для развития его / ее аргументации).
3. Результаты: Исследовательская часть, в которой студент развивает свои утверждения, приводя доказательства и примеры.
4. Обсуждение, в котором студент делает свои заключительные замечания.

Эссе должно быть представлено в электронном виде до 30 апреля.

### **4. Перечень типовых (примерных) вопросов и тем для проведения промежуточной аттестации обучающихся**

Экзаменационная оценка дается на основании студенческого эссе и обсуждения проблемы эссе.

#### **Критерии оценивания**

Оценка "Отлично" (8-10): Имеет четкий аргумент, который рассматривает тему и эффективно реагирует на все аспекты задачи. Полностью удовлетворяет всем требованиям задачи; возникают редкие незначительные ошибки;

Оценка "Хорошо" (5-7): Ответ на большинство аспектов темы с четким, прямым аргументом. Охватывает требования задачи; может привести к случайным ошибкам.



Оценка "Удовлетворительно" оценка (3-4): как правило, решает задачу; формат может быть неуместным в некоторых местах; мало что свидетельствует о глубоком знании предмета (в зависимости от темы): независимая мысль и критическое суждение включают частичный поверхностный охват ключевых вопросов, не хватает критического анализа, возможны частые ошибки.

Оценка "Неудовлетворительно" (0-2): Не демонстрирует каких-либо соответствующих знаний по обсуждаемой теме.

## **5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности**

Экзамен выставляется на основании сданного студентом эссе и дискуссии по теме эссе.