

Подписано электронной подписью:  
Вержицкий Данил Григорьевич  
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»  
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00  
471086fad29a3b30e244e728abc3661ab35e9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Кемеровский государственный университет»  
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт  
Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

УТВЕРЖДАЮ  
Декан ФФКЕП  
Рябов В.А.  
«20» марта 2024 г.

### **Рабочая программа дисциплины**

#### **К.М.03.ДВ.02.02 Математические основы формирования здорового образа жизни**

Направление подготовки

**20.03.01 Техносферная безопасность**  
Направленность (профиль) подготовки  
«Безопасность технологических процессов и производств»

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника  
*бакалавр*

Форма обучения  
*заочная*

Год набора 2023

Новокузнецк 2024

**Лист внесения изменений**  
**В РПД К.М.03.ДВ.02.02 Математические основы формирования здорового образа жизни**

**Сведения об утверждении на 2024/2025 учебный год:**

утверждена Ученым советом факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол Ученого совета факультета № 6 от 20.03.2024 г.) для ОПОП 2023 года набора на 2024 / 2025 учебный год по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность, направленность (профиль) Безопасность технологических процессов и производств

Одобрена на заседании методической комиссии факультета ФКЕП (протокол методической комиссии факультета № 3 от 20.03.2024 г.)

Одобрена на заседании профилирующей/обеспечивающей кафедры геоэкологии и географии (протокол № 5 от 19.02.2024 г.) зав. кафедрой Ю.В. Удодов

<b>Оглавление</b>	
1 Цель дисциплины .....	4
1.1 Формируемые компетенции .....	4
2 Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.....	4
3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.....	5
3.1 Учебно-тематический план .....	5
3.2. Содержание занятий по видам учебной работы .....	6
4 Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.....	8
5 Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины .....	9
5.1 Учебная литература .....	9
5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.....	11
5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	11
6 Иные сведения и (или) материалы.....	12
6.1. Примерные темы письменных учебных работ .....	12
6.2 Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации	13

## 1 Цель дисциплины

**Целью изучения дисциплины** «Математические основы формирования здорового образа жизни» является: углубленное изучение возможностей применения математических знаний в процессе формирования здорового образа жизни человека и формирование математической компетентности.

В ходе изучения дисциплины будет сформирована компетенция:

**УК-7.** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### 1.1 Формируемые компетенции

Таблица 1 - Формируемые дисциплиной компетенции, индикаторы достижения компетенций, знания, умения и навыки, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
<b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.	Знать: -основы и составляющие ЗОЖ и пути его формирования; -основные математические методы и модели, применяемые при формировании ЗОЖ. Уметь: -применять знания основных математических методов и моделей для нахождения решения задач по формированию ЗОЖ. Владеть: -основными математическими методами и моделями при решении возникающих жизненных задач, связанных с формированием ЗОЖ.

## 2 Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.

Таблица 2 – Объем и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий

Общая трудоемкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов по формам обучения		
	ОФО	ОЗФО	ЗФО
1 Общая трудоемкость дисциплины	72		72
2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	24		12

Аудиторная работа (всего):	24		12
в том числе:			
лекции	16		8
практические занятия, семинары	8		
практикумы			4
лабораторные работы			
в интерактивной форме			
в электронной форме			
Внеаудиторная работа (всего):	48		
в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем			
подготовка курсовой работы/контактная работа			
групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем)			
творческая работа (эссе)			
3 Самостоятельная работа обучающихся (всего)	48		60
4 Промежуточная аттестация обучающегося	зачет		

### 3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

#### 3.1 Учебно-тематический план

Таблица 3 - Учебно-тематический план очной формы обучения

№ недели п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоёмкость занятий (час.)						Форма текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			ОФО			ЗФО			
			Аудиторн. занятия	СРС	СРС	Аудиторн. занятия	СРС	СРС	
			лекц.			пр акт			
<b>Семестр</b>									
I	<b>Здоровый образ жизни</b>	<b>10</b>				<b>2</b>		<b>8</b>	Вопросы на зачете
	Здоровый образ жизни (ЗОЖ) и его составляющие.	5				1		4	
	Пути формирования ЗОЖ.	5				1		4	
II	<b>Математические аспекты жизни человека</b>	<b>9</b>				<b>1</b>		<b>8</b>	Вопросы на зачете
	Математика вокруг нас	9				1		8	
III	<b>Математические знания для формирования здорового образа жизни</b>	<b>10</b>				<b>2</b>		<b>8</b>	Вопросы на зачете
	Основные математические знания, необходимые для формирования ЗОЖ	10				2		8	
IV	<b>Математика и физиология человека</b>	<b>9</b>				<b>1</b>		<b>8</b>	Вопросы на зачете
	Физиологические особенности развития организма человека. Основы биоэнерге-	9				1		8	

№ недели п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)						Форма текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			ОФО			ЗФО			
			Аудиторн. занятия		СРС	Аудиторн. занятия		СРС	
			лекц.	пр акт		лек ц.	пр акт		
<b>Семестр</b>									
	тики человека								
V	<b>Математические основы здорового питания</b>	<b>10</b>				<b>2</b>		<b>8</b>	Вопросы на зачете
	Питание и жизнедеятельность организма.	5				1		4	
	Рациональное питание. Питание и масса тела.	5				1		4	
VI	<b>Математические задачи как источник знаний о здоровье человека</b>	<b>20</b>					<b>4</b>	<b>16</b>	Контрольная работа
	Математика и физиология человека	5					1	4	
	Математика и здоровое питание	5					1	4	
	Математика и здоровый образ жизни	5					1	4	
	Математика и вредные привычки	5					1	4	
	Промежуточная аттестация -	4				8	4	56	зачет
<b>ИТОГО по семестру</b>		<b>72</b>				<b>8</b>	<b>4</b>	<b>56</b>	<b>4</b>

### 3.2. Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 4 – Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
<b>Семестр</b>		
<i>Содержание лекционного курса</i>		
1	<b>Здоровый образ жизни</b>	
1.1	Здоровый образ жизни (ЗОЖ) и его составляющие.	Образ жизни. Уровень жизни. Качество жизни. Здоровый образ жизни. Составляющие ЗОЖ: отказ от вредных пристрастий; оптимальный двигательный режим; рациональное питание; закаливание; личная гигиена; положительные эмоции (полноценный отдых; активная жизненная позиция; удовлетворенность работой, физический и духовный комфорт; сбалансированное питание; высокая медицинская активность; экономическая и материальная независимость; психофизиологическая удовлетворенность в семье; регулярная физическая двигательная активность).

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		Понятие нездорового образа жизни.
1.2	Пути формирования ЗОЖ.	Содержание факторов ЗОЖ: режим труда и отдыха; гигиена сна; гигиенические основы и разновидности питания. ЗОЖ – основа долголетия.
2	<b>Математические аспекты жизни человека</b>	
2.1	Математика вокруг нас.	История возникновения математики: некоторые факты. Роль математики в повседневной жизни. Математика вокруг нас. Математика в современных технологиях. Самые востребованные профессии, связанные с математикой. Математические аспекты современных наук.
3	<b>Математические знания для формирования здорового образа жизни</b>	
3.1	Основные математические знания, необходимые для формирования ЗОЖ	Числовые множества. Натуральные числа и действия над ними. Признаки делимости. Пропорции. Действия с десятичными дробями. Действия с обыкновенными дробями. Действия с рациональными числами. Проценты. Степень с натуральным показателем. Линейные и квадратные уравнения.
3.2	Основные математические знания, необходимые для формирования ЗОЖ	Функциональная зависимость. Линейная и квадратичная функции. Прямая пропорциональность. Основы теории вероятностей и математической статистики.
4	<b>Математика и физиология человека</b>	
4.1	Физиологические особенности развития организма человека. Основы биоэнергетики человека	Кровеносная система человека. Ритмичность. Работоспособность и сон. Органы чувств. Обмен веществ – основа жизни. Обмен энергии в организме. Основной и общий обмен. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности.
5	<b>Математические основы здорового питания</b>	
5.1	Питание и жизнедеятельность организма.	Пища и её основные компоненты. Общая характеристика белков, жиров и углеводов. Белковый обмен. Углеводный обмен. Жировой обмен. Водный и минеральный обмен. Витамины.
5.2	Рациональное питание. Питание и масса тела.	Рациональное питание и основные правила его организации, масса тела. Контроль массы тела.
<i>Содержание практических занятий</i>		
1	<b>Математические задачи как источник знаний о здоровье человека</b>	
1.1	Математика и физиология человека	Решение задач на проценты. Решение задач на составление уравнений и систем уравнений. Решение вероятностных задач.
1.2	Математика и здоровое питание	Решение задач на проценты. Решение задач вычислительного характера. Решение задач на составление уравнений или систем уравнений. Составление таблиц.
1.3	Математика и здоровый образ жизни	Решение задач на проценты. Решение задач вычислительного характера. Решение задач на составление уравнений или систем уравнений. Построение графиков и диаграмм.
1.4	Математика и вредные привычки	Решение задач на проценты. Решение задач вычислительного характера. Решение задач на составление уравнений или систем уравнений. Решение вероятностных за-

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		дач.
	Промежуточная аттестация – <i>зачет</i>	

#### **4 Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.**

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблице 5.

Таблица 5 - Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам (БРС)

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы
Текущая учебная работа в семестре (Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий)	<b>80</b>	Лекционные занятия (конспект) (8 занятий)	<b>3 балла</b> – посещение и конспектирование 1 лекционного занятия	0 - 24
		Практические занятия (4 занятия).	<b>1 балл</b> - посещение 1 практического занятия <b>3 балла</b> – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы,	4 - 12
		Контрольная работа (4 задания)	<b>За контрольную работу:</b> <b>10 баллов</b> (выполнено 51 - 65% заданий) <b>15 баллов</b> (выполнено 66 - 85% заданий) <b>20 баллов</b> (выполнено 86 - 100% заданий)	10-20
<b>Итого по текущей работе в семестре</b>				<b>14 - 56</b>
Промежуточная аттестация (зачет)	20	Вопросы к зачету	<b>10 баллов</b> (пороговое значение) <b>20 баллов</b> (максимальное значение)	10-20
<b>Итого по промежуточной аттестации (зачет)</b>				<b>20 баллов</b>
<b>Суммарная оценка по дисциплине:</b> Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации: 50 – 100 б. Набранные баллы переводятся в оценки по следующей шкале: – 51–100 – «зачтено»; – 50 и менее – «не зачтено».				



## **5 Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины**

### **5.1 Учебная литература Основная учебная литература**

1. Арзамасцев, А. А. Математические модели в естественных науках : учебное пособие / А. А. Арзамасцев, Н. А. Зенкова. — Тамбов : ТГУ им. Г. Р. Державина, 2021. — 102 с. — ISBN 978-5-00078-432-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/177085>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Жирков, А. М. Здоровый человек и его окружение. Междисциплинарный подход : учебное пособие / А. М. Жирков, Г. М. Подопригора, М. Р. Цуцунава. — Санкт-Петербург : Лань, 2016. — 272 с. — ISBN 978-5-8114-1978-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/89953>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Куделин, О. Г. Математические методы и модели : учебное пособие / О. Г. Куделин, Е. В. Смирнова, О. И. Линевич. — Новосибирск : СГУВТ, 2019. — 108 с. — ISBN 978-5-8119-0820-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/147156>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Уразаева, Л. Ю. Математика для решения прикладных задач : монография / Л. Ю. Уразаева. - Москва : ФЛИНТА, 2017. - 55 с. - ISBN 978-5-9765-3333-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/158319>. - Режим доступа: по подписке.

### **Дополнительная учебная литература**

1. Абдурахманов, Р. Г. Математические методы в биологии (математическая статистика) : учебно-методическое пособие / Р. Г. Абдурахманов, Р. А. Халилов. — Махачкала : ДГУ, 2018. — 40 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/158331>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Аварханов, М. А. Биометрия в сфере физической культуры и спорта: Учебное пособие / Аварханов М.А. - Москва :МПГУ, 2015. - 120 с.: ISBN 978-5-4263-0207-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/754646>. – Режим доступа: по подписке.

3. Артюнина, Г. П. Основы социальной медицины : учебное пособие / Г.П. Артюнина, Н.В. Иванова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 359 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-016264-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1088341>. — Режим доступа: по подписке.
4. Барнс-Сварни, П. Здоровое питание в вопросах и ответах / П. Барнс-Сварни, Т. Сварни ; перевод с английского А. Васильевой. — Москва : Альпина Паблишер, 2017. — 432 с. — ISBN 978-5-9614-6459-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/102743>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Морозова, Г. К. Основы здорового образа жизни детей дошкольного возраста : учебно-методическое пособие / Морозова Г. К. - 3-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА. - 110 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - ISBN 978-5-9765-1964-0.
6. Новиков, А. И. Математические методы в психологии (логопедии) : учебное пособие / А.И. Новиков, Н.В. Новикова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 376 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1018182. - ISBN 978-5-16-015127-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1362121>. — Режим доступа: по подписке.
7. Прянишникова, О. А. Здоровый образ жизни и его составляющие : учебное пособие / О. А. Прянишникова, Н. А. Складар, В. Ю. Прянишников. — Великие Луки : ВЛГАФК, 2017. — 150 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/186406>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
8. Янова, М. Г. Здоровый образ жизни обучающихся в вузе: валеологические аспекты : учебное пособие / М. Г. Янова, Т. А. Мартиросова, Е. Д. Кондрашова. — Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2020. — 280 с. — ISBN 978-5-00102-420-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/184203>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

## 5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях КГПИ «КемГУ»:

Математические основы формирования здорового образа жизни	<b>340</b> Учебная аудитория (мультимедийная) для проведения: - занятий лекционного типа; - практических занятий; - групповых и индивидуальных консультаций; - текущего контроля, промежуточной аттестации. <b>Специализированная (учебная) мебель:</b> доска меловая, кафедра, столы, стулья. <b>Учебно-наглядные пособия.</b> <b>Оборудование:</b> <i>стационарное</i> - компьютер, проектор, экран. <b>Используемое программное обеспечение:</b> MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). <b>Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</b>	654041, Кемеровская область, г. Новокузнецк, ул.Кузнецова, д. 6
---	--	---

## 5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

### Перечень СПБД и ИСС по дисциплине

1. Общероссийский математический портал (информационная система) - <http://www.mathnet.ru/>
2. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - <http://www.window.edu.ru>.
3. zbMATH - <https://zbmath.org/> математическая база данных, охватывающая материалы с конца 19 века. zbMath содержит около 4 000 000 документов, из

более 3 000 журналов и 170 000 книг по математике, статистике, информатике, а также машиностроению, физике, естественным наукам и др.

## 6 Иные сведения и (или) материалы.

### 6.1. Примерные темы письменных учебных работ

#### Контрольная работа

#### Вариант 0

**Задание 1.** Учебные занятия в школе занимают 25% времени суток. Продолжительность ночного сна должно быть в 1,5 раза больше времени, проводимого в школе, 1/16 части суток должен составлять активный отдых на свежем воздухе. Подготовка домашнего задания должна занимать 5/12 от времени, отведенного на учебные занятия. Досуг составляет около 1,8 времени от времени приготовления уроков дома. Сколько времени остается на времяпровождение около телевизора и компьютера?

**Задание 2.** Учёные доказали, что человек должен жить 150–200 лет. Как этого можно добиться. Одним из уникальных способов является занятие физкультурой и спортом.

По нормативам ГТО для школьников 13-15 лет

Виды испытаний	Возраст 13-15 лет					
	мальчики			девочки		
тесты	бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
Бег на 60 м (в сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6

Спортсменка 14 лет пробежала 250 м за 40 секунд. В какой норматив ГТО она уложилась?

**Задание 3.** Одна таблетка лекарства весит 20 мг и содержит 5% активного вещества. Ребёнку в возрасте до 6 месяцев врач прописывает 1,4 мг активного вещества на каждый килограмм веса в сутки. Сколько таблеток этого лекарства следует дать ребёнку в возрасте четырёх месяцев и весом 5 кг в течение суток?

**Задание 4.** Норма суточной потребности учащихся в различных витаминах составляет в среднем 125 мг. Одна выкуренная сигарета нейтрализует (уничтожает) 20% витаминов. Сколько мг витаминов ворует у себя ученик, который успевает выкурить 2 сигареты на перемене за углом школы?

## 6.2 Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации

Таблица 6 - Примерные теоретические вопросы к зачету

Разделы и темы	Примерные теоретические вопросы
<b>семестр</b>	
<b>1. Здоровый образ жизни</b>	
1.1 Здоровый образ жизни (ЗОЖ) и его составляющие.	1. Образ жизни. Уровень жизни. Качество жизни. Здоровый образ жизни. 2. Составляющие ЗОЖ: отказ от вредных пристрастий; оптимальный двигательный режим; рациональное питание; закаливание; личная гигиена; положительные эмоции. 3. Понятие нездорового образа жизни.
1.2 Пути формирования ЗОЖ	4. Содержание факторов ЗОЖ: режим труда и отдыха. 5. Содержание факторов ЗОЖ: гигиена сна. 6. Содержание факторов ЗОЖ: гигиенические основы и разновидности питания. 7. ЗОЖ – основа долголетия.
<b>2. Математические аспекты жизни человека</b>	
2.1 Математика вокруг нас	8. История возникновения математики: некоторые факты. 9. Роль математики в повседневной жизни. 10. Математика в современных технологиях. 11. Математические аспекты современных наук.
<b>3. Математические знания для формирования ЗОЖ</b>	
3.1 Основные математические знания, необходимые для формирования ЗОЖ.	12. Числовые множества. Натуральные числа и действия над ними. 13. Признаки делимости. 14. Пропорции. 15. Действия с десятичными дробями. 16. Действия с обыкновенными дробями. 17. Действия с рациональными числами. 18. Проценты. 19. Степень с натуральным показателем. 20. Линейные и квадратные уравнения. 21. Функциональная зависимость. Линейная и квадратичная функции. 22. Основы теории вероятностей. 23. Элементы математической статистики.
<b>4. Математика и физиология человека.</b>	
Физиологические особенности развития организма человека. Основы биоэнергетики человека	24. Кровеносная система человека. Ритмичность. 25. Работоспособность и сон. 26. Органы чувств. 27. Обмен веществ – основа жизни. 28. Обмен энергии в организме. Основной и общий обмен. 29. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности.
<b>5. Математические основы здорового питания</b>	
Питание и жизнедеятельность организма.	30. Пища и её основные компоненты. 31. Общая характеристика белков, жиров и углеводов. 32. Белковый обмен. 33. Углеводный обмен. 34. Жировой обмен.

	35. Водный и минеральный обмен. 36. Витамины.
Рациональное питание. Питание и масса тела.	37. Рациональное питание и основные правила его организации. 38. Масса тела. Контроль массы тела.

Составитель (и): Долматова Т.А., доцент каф. МФММ

*(фамилия, инициалы и должность преподавателя (ей))*