

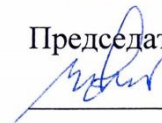
Документ подписан простой электронной подписью
Информация о документе
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 25.04.2024 17:06:06
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«ПОМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Председатель КСН



И.М. Ковенский

«30» 08 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины: Здоровьесберегающие технологии

направление подготовки: 28.03.03 Наноматериалы

направленность (профиль): Наноматериалы

форма обучения: очная

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 30.08.2021 г. и требованиями ОПОП ВО по направлению подготовки 28.03.03 Наноматериалы, направленность (профиль) Наноматериалы к результатам освоения дисциплины «Здоровьесберегающие технологии».

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры «Технология продукции и организация общественного питания»
Протокол № 1 от «30» августа 2021 г.

Заведующий кафедрой  В.Г. Попов


СОГЛАСОВАНО:

И.о. заведующего выпускающей кафедрой  Н.М. Хлынова

«30» 08 2021 г.

Рабочую программу разработал:

В.Г. Попов, д.т.н., профессор



1. Цели и задачи изучения дисциплины

Цель дисциплины: повышение у обучающихся профессиональной образованности в вопросах здоровьесбережения и здорового образа жизни, формирование культуры мышления, здоровья и овладение практическими навыками решения широкого круга профессиональных задач.

Задачи дисциплины:

- приобретение целостного представления о принципах здоровьесберегающего сопровождения образования;
- изучение структуры и правил формирования здорового образа жизни обучающихся, возможностей здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе;
- изучение современных технологий в области сохранения и укрепления физического здоровья;
- изучение современных технологий в области сохранения и укрепления психического и социального здоровья;
- использование рекомендованных и утвержденных методов профилактики заболеваний, не требующих постоянного наблюдения врача;
- участие в формировании здорового образа жизни обучающегося и адекватной среды в образовательных учреждениях.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина относится к элективным дисциплинам обязательной части учебного плана.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

- знания основных направлений и содержания деятельности по сохранению и укрепления здоровья субъектов образовательного процесса в учреждениях высшего профессионального образования.
- умения выявлять и анализировать особенности реализации компонентов здоровьесберегающей деятельности;
- владение навыком работы с учебно-методической литературой.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплины «Физическая культура и спорт» и служит для усвоения дисциплин: «Безопасность жизнедеятельности», элективных курсов по физической культуре и спорту.

3. Результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Таблица 3.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Код и наименование результата обучения по дисциплине (модулю)
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1 Эффективно управляет собственным временем.	Знать: З1 правила и методы управления временем
		Уметь: У1 эффективно управлять собственным временем
	УК-6.2 Планирует траекторию своего профессионального развития и предпринимает шаги по её	Владеть: В1 правила и методы управления собственным временем
		Знать: З2 траекторию своего профессионального развития
	Уметь: У2 предпринимать шаги по реализации профессионального развития с учетом здоровьесберегающих технологий	

	реализации.	Владеть: В2 методами планирования траектории своего профессионального развития
	УК-6.3 Использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков	Знать: З3 возможности для приобретения новых знаний и навыков
		Уметь: У3 применять возможности для приобретения новых знаний и навыков здоровьесберегающих технологий
		Владеть: В3 предоставляемыми возможностями для приобретения новых знаний и навыков здоровьесберегающих технологий
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества.	Знать: З4 принципы, роль и значение физической культуры при формировании здоровьесберегающих технологий
		Уметь: У4 находить решения при формировании здорового образа жизни
		Владеть: В4 методами здоровьесберегающих технологий
	УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Знать: З5 средства сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития формирования здорового образа и стиля жизни
		Уметь: У5 сохранять и укреплять здоровье, использовать средства и методы физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни
		Владеть: В5 средствами сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; для формирования здорового образа и стиля жизни
	УК-7.3 Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Знать: З6 средства и методы физического воспитания для профессионально - личностного развития, формирования здорового образа и стиля жизни
		Уметь: У6 формировать принципы здоровьесберегающих технологий на основе средств и методов физического воспитания
		Владеть: В6 методами физического воспитания для формирования здорового образа жизни

4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 3 зачетных единицы, 108 часов.

Таблица 4.1.

Форма обучения	Курс/ семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			Самостоятельная работа, час.	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия		
очная	1/2	18	34	-	56	зачет

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Структура дисциплины.

очная форма обучения (ОФО)

Таблица 5.1.1

№ п/п	Структура дисциплины/модуля		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	1	Методологические аспекты проблемы формирования здорового образа жизни обучающихся	2	4	не предусмотрены	8	14	УК-6.1 УК-6.2 УК-7.1	устный опрос
2	2	Технологии сбережения физического здоровья	6	12		18	36	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	устный опрос
3	3	Технологии сбережения психического и социального здоровья	6	12		18	36	УК-6.1 УК-6.2	устный опрос
4	4	Технологии формирования здорового образа жизни	4	6		10	20	УК-6.2 УК-6.3 УК-7.2 УК-7.3	устный опрос
5	Зачет		-	-	-	2	2	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	вопросы для зачета
Итого:			18	34	-	56	108		

заочная форма обучения (ЗФО)

Не реализуется.

очно-заочная форма обучения (ОЗФО)

Не реализуется.

5.2. Содержание дисциплины.

5.2.1. Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы).

Раздел 1. *«Методологические аспекты проблемы формирования здорового образа жизни обучающихся»*. Сущность методологического подхода к здоровью человека как цели и результату здорового образа жизни. Основные компоненты здоровьесберегающей деятельности: здоровьесбережение при организации учебного процесса, здоровьесберегающие методики обучения и специальные учебные программы по сохранению здоровья. Разработка и построение диагностической и мониторинговой моделей оценки и прогнозирования уровня здоровья.

Раздел 2. *«Технологии сбережения физического здоровья»*. Рациональная организация учебного процесса в соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями. Проведение ежегодной диспансеризации обучающихся. Рациональная организация двигательной активности обучающихся, включающая предусмотренные программой занятия

физкультурой, динамические перемены и активные паузы в режиме дня, а также спортивно-массовая работа. Организация рационального питания обучающихся.

Раздел 3. «Технологии сбережения психического и социального здоровья». Система комплексной педагогической, психологической и социальной помощи обучающимся. Формирование «психологии» здоровья, мотивации к коррекции образа жизни индивида с целью укрепления здоровья. Соблюдение правил психопрофилактики и психогигиены. Здоровое сексуальное поведение. Профилактика пагубных пристрастий и зависимостей в образовательных учреждениях. Проективные методы диагностики эмоциональных, личностных и поведенческих нарушений. Методы и методики диагностики психологического здоровья.

Раздел 4. «Технологии формирования здорового образа жизни». Понятие здорового образа жизни. Взаимосвязь когнитивного, эмоционально-оценочного и поведенческого компонентов в формировании здорового образа жизни. Роль семьи в формировании здорового образа жизни. Роль государства и общественных движений в формировании здорового образа жизни. Значение культуры и воспитания для формирования здорового образа жизни. Специфика использования технологий в семейной среде и в среде различных образовательных учреждений. Методика поэтапной организации здоровьесбережения.

5.2.2. Содержание дисциплины по видам учебных занятий.

Лекционные занятия

Таблица 5.2.1

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема лекции
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	1	2	-	-	1.Сущность методологического подхода к здоровью человека как цели и результату здорового образа жизни
2	2	6	-	-	1.Рациональная организация учебного процесса в соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями. 2.Рациональная организация двигательной активности обучающихся 3.Организация рационального питания обучающихся
3	3	6	-	-	1.Система комплексной педагогической, психологической и социальной помощи 2.Формирование «психологии» здоровья, мотивации к коррекции образа жизни индивида с целью укрепления здоровья 3.Проективные методы диагностики эмоциональных, личностных и поведенческих нарушений
4	4	4	-	-	1.Понятие здорового образа жизни. Взаимосвязь когнитивного, эмоционально-оценочного и поведенческого компонентов в формировании здорового образа жизни 2.Методика поэтапной организации здоровьесберегающего образования
Итого:		18	-	-	

Практические занятия

Таблица 5.2.2

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	1	2	-	-	Здоровьесбережение при организации учебного процесса, здоровьесберегающие методики обучения и специальные учебные программы по сохранению здоровья

2		2	-	-	Построение диагностической и мониторинговой моделей оценки и прогнозирования уровня здоровья
3	2	2	-	-	Санитарные нормы и гигиенические требования при организации учебного процесса
4		2	-	-	Проведение ежегодной диспансеризации студентов
5		4	-	-	Динамические перемены и активные паузы в режиме дня, а также спортивно-массовая работа
6		4	-	-	Организация рационального питания студентов
7	3	4	-	-	Соблюдение правил психопрофилактики и психогигиены
8		2	-	-	Здоровое сексуальное поведение
9		4	-	-	Профилактика пагубных пристрастий и зависимостей в образовательных учреждениях
10		2	-	-	Методы и методики диагностики психологического здоровья
11	4	2	-	-	Роль семьи в формировании здорового образа жизни
12		2	-	-	Роль государства и общественных движений в формировании здорового образа жизни
13		2	-	-	Специфика использования технологий в семейной среде и в среде различных образовательных учреждений
Итого:		34	-	-	

Лабораторные работы

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены

Самостоятельная работа студента

Таблица 5.2.3

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема	Вид СРС
		ОФО	ЗФО	ОФО		
1	1-4	28	-	-	Подготовка к практическим занятиям	подготовка и оформление практических работ
2	1-4	16	-	-	Подготовка к текущим и рубежным тестированным контролям	работа с лекционным материалом, поиск и анализ дополнительных источников информации по тематике лекций подготовка к аттестациям
3	1-4	10	-	-	Индивидуальные консультации студентов в течение семестра	поиск и анализ дополнительных источников информации по тематике лекций
4	Зачет	2	-	-	Консультации в группе перед зачетом	подготовка к зачету
Итого:		56	-	-		

5.2.3. Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

Технология традиционного обучения, информационные технологии.

6. Тематика курсовых работ/проектов

Курсовые работы (проекты) учебным планом не предусмотрены.

7. Контрольные работы

Контрольные работы учебным планом не предусмотрены

8. Оценка результатов освоения дисциплины

8.1. Критерии оценивания степени полноты и качества освоения компетенций в соответствии с планируемыми результатами обучения приведены в Приложении 1.

8.2. Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся очной формы обучения представлена в таблице 8.1.

Таблица 8.1

№	Виды контрольных мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1	Устный опрос	0-5
2	Практическая работа	0-15
3	Тестирование	0-10
ИТОГО за первую текущую аттестацию:		30
4	Устный опрос	0-5
5	Практическая работа	0-15
6	Тестирование	0-10
ИТОГО за вторую текущую аттестацию:		30
7	Устный опрос	0-6
8	Практическая работа	0-19
9	Тестирование	0-15
ИТОГО за третью текущую аттестацию:		40
ВСЕГО:		100

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 2.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. ЭБС ООО «Издательство ЛАНЬ» <https://e.lanbook.com>
2. ЭБС BOOK.RU <https://www.book.ru/>
3. Образовательная платформа «Юрайт» urait.ru
4. Научная электронная библиотека ELIBRARY.RU <http://www.elibrary.ru>
5. Президентская библиотека www.prlib.ru
6. Электронный каталог/Электронная библиотека ТИУ <http://webirbis.tsogu.ru/>
7. Электронно-библиотечная система IPRbooks с ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа» <http://www.iprbookshop.ru/>.

9.3. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в т.ч. отечественного производства:

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office Professional Plus;
- Zoom.

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Помещения для проведения всех видов работы, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимым оборудованием и техническими средствами обучения.

Таблица 10.1

№ п/п	Перечень оборудования, необходимого для освоения дисциплины/модуля	Перечень технических средств обучения, необходимых для освоения дисциплины/модуля (демонстрационное оборудование)
1	-	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации: Моноблок (или компьютер в комплекте); проектор; акустическая система (колонки) (при наличии); интерактивная доска (или мультимедийная доска)
2	-	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа (практические занятия); групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации: Моноблок (или компьютер в комплекте); проектор; акустическая система (колонки) (при наличии); интерактивная доска (или мультимедийная доска)
3	-	Помещение для самостоятельной работы обучающихся с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду: Учебная мебель: Учебные столы, стулья, доска аудиторная. Компьютер в комплекте – 5 шт.
4	-	Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: Столы, стулья, шкафы, стеллаж

11. Методические указания по организации СРС

11.1. Методические указания по организации самостоятельной работы.

Здоровьесберегающие технологии: методические указания для самостоятельной работы по дисциплине «Здоровьесберегающие технологии» / сост. В.Г. Попов; Тюменский индустриальный университет. – Тюмень: Издательский центр БИК ТИУ, 2021. – 16 с.

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина: Здоровьесберегающие технологии

Код, направление подготовки: 28.03.03 Наноматериалы

Направленность (профиль): Наноматериалы

Код компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Код и наименование результата обучения по дисциплине (модулю)	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1 Эффективно управляет собственным временем.	Знать: 31 правила и методы управления временем	Не <i>знает</i> правила и методы управления временем	Знает базовые правила и методы управления временем	Имеет хорошие знания с небольшими пробелами в правилах и методах управления временем	Знает правила и методы управления временем
		Уметь: У1 эффективно управлять собственным временем	Не <i>умеет</i> эффективно управлять собственным временем	<i>В теории умеет</i> эффективно управлять собственным временем	<i>Умеет</i> эффективно с некоторыми недочетами управлять собственным временем	Способен эффективно управлять собственным временем
		Владеть: В1 правила и методы управления собственным временем	Не <i>владеет</i> правилами и методами управления собственным временем	<i>Владеет некоторыми</i> правилами и методами управления собственным временем	<i>Владеет</i> правилами и методами управления собственным временем	<i>Владеет в совершенстве</i> правилами и методами управления собственным временем
	УК-6.2 Планирует траекторию своего профессионального развития и предпринимает шаги по её реализации.	Знать: 32 траекторию своего профессионального развития	Не <i>знает</i> траекторию своего профессионального развития	Знает базовую траекторию своего профессионального развития	Имеет хорошие знания траектории своего профессионального развития	Способен выстраивать траекторию своего профессионального развития
		Уметь: У2 предпринимать шаги по реализации профессионального развития с учетом здоровьесберегающих технологий	Не <i>умеют</i> предпринимать шаги по реализации профессионального развития с учетом здоровьесберегающих технологий	<i>Умеют</i> в теории предпринимать шаги по реализации профессионального развития с учетом здоровьесберегающих технологий	<i>Умеет</i> предпринимать шаги по реализации профессионального развития с учетом здоровьесберегающих технологий	<i>Умеет</i> в совершенстве предпринимать шаги по реализации профессионального развития с учетом здоровьесберегающих технологий
		Владеть: В2 методами планирования траектории своего профессионального развития	Не <i>владеет</i> методами планирования траектории своего профессионального развития	<i>Владеет</i> некоторыми методами планирования траектории своего профессионального развития	<i>Владеет</i> методами планирования траектории своего профессионального развития	<i>Владеет</i> в совершенстве методами планирования траектории своего профессионального развития

				развития		
	УК-6.3 Использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков	Знать: З3 возможности для приобретения новых знаний и навыков	Не <i>знает</i> возможностей для приобретения новых знаний и навыков	Знает базовые возможности для приобретения новых знаний и навыков	Имеет хорошие знания по возможностям для приобретения новых знаний и навыков	Способен использовать возможности для приобретения новых знаний и навыков
		Уметь: У3 применять возможности для приобретения новых знаний и навыков здоровьесберегающих технологий	Не <i>умеет</i> применять возможности для приобретения новых знаний и навыков здоровьесберегающих технологий	<i>Умеет</i> применять некоторые возможности для приобретения новых знаний и навыков здоровьесберегающих технологий	<i>Умеет</i> применять возможности для приобретения новых знаний и навыков здоровьесберегающих технологий	<i>Умеет в совершенстве</i> применять возможности для приобретения новых знаний и навыков здоровьесберегающих технологий
		Владеть: В3 предоставляемыми возможностями для приобретения новых знаний и навыков здоровьесберегающих технологий	Не <i>владеет</i> предоставляемыми возможностями для приобретения новых знаний и навыков здоровьесберегающих технологий	<i>Владеет</i> некоторыми предоставляемыми возможностями для приобретения новых знаний и навыков здоровьесберегающих технологий	<i>Владеет</i> предоставляемыми возможностями для приобретения новых знаний и навыков здоровьесберегающих технологий	<i>Владеет</i> в совершенстве предоставляемыми возможностями для приобретения новых знаний и навыков здоровьесберегающих технологий
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества.	Знать: З4 принципы, роль и значение физической культуры при формировании здоровьесберегающих технологий	Не <i>Знает</i> принципы, роль и значение физической культуры при формировании здоровьесберегающих технологий	Знает базовые принципы, роль и значение физической культуры при формировании здоровьесберегающих технологий	Имеет хорошие знания в принципах, роль и значение физической культуры при формировании здоровьесберегающих технологий	Знает принципы, роль и значение физической культуры при формировании здоровьесберегающих технологий
		Уметь: У4 находить решения при формировании здорового образа жизни	Не <i>умеет</i> находить решения при формировании здорового образа жизни	<i>Умеет</i> находить некоторые решения при формировании здорового образа жизни	<i>Умеет</i> находить решения при формировании здорового образа жизни	<i>Умеет в совершенстве</i> находить решения при формировании здорового образа жизни
		Владеть: В4 методами здоровьесберегающих технологий	Не <i>владеет</i> методами здоровьесберегающих технологий	<i>Владеет некоторыми</i> методами здоровьесберегающих технологий	<i>Владеет</i> методами здоровьесберегающих технологий	<i>Владеет в совершенстве</i> методами здоровьесберегающих технологий

		физического воспитания	физического воспитания	средств и методов физического воспитания	физического воспитания	физического воспитания
		Владеть: В6 методами физического воспитания для формирования здорового образа жизни	<i>Не владеет</i> методами физического воспитания для формирования здорового образа жизни	<i>Владеет</i> некоторыми методами физического воспитания для формирования здорового образа жизни	<i>Владеет</i> методами физического воспитания для формирования здорового образа жизни	<i>Владеет</i> в совершенстве методами физического воспитания для формирования здорового образа жизни

