

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о документе:

ФИО: Клочков Юрий Сергеевич

Должность: и.о. ректора

Дата подписания: 09.07.2024 17:13:17

Уникальный программный ключ:

4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

## МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное

образовательное учреждение высшего образования

«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**УТВЕРЖДАЮ**

Председатель КСН

 А.Г. Мозырев

« 30 » 08 2021 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины: Здоровьесберегающие технологии


направление подготовки: 18.03.02 Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии

направленность (профиль): Машины и аппараты химических производств


форма обучения: очная

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 30.08.2021 г. и требованиями ОПОП ВО по направлению подготовки 18.03.02 Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии, профиль Машины и аппараты химических производств к результатам освоения дисциплины «Здоровьесберегающие технологии».

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры «Технология продукции и организация общественного питания»  
Протокол № 1 от «30» 08 2021 г.


Заведующий кафедрой  В.Г. Попов

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой  А.Г. Мозырев  
«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 укреплению 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: 31 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: 32 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	Работа на лекциях	0-5
2	Выполнение и защита практических работ	0-15
3	Тест 1 аттестации	0-10
ИТОГО за первую текущую аттестацию:		30
4	Работа на лекциях	0-5
5	Выполнение и защита практических работ	0-15
6	Тест 2 аттестации	0-10
ИТОГО за вторую текущую аттестацию:		30
7	Работа на лекциях	0-6
8	Выполнение и защита практических работ	0-19
9	Тест 3 аттестации	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](http://urait.ru)
4. Научная электронная библиотека ELIBRARY.RU <http://www.elibrary.ru>
5. Президентская библиотека [www.prilib.ru](http://www.prilib.ru)
6. Собственная полнотекстовая база (ПБД) БИК 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/модуля

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: 18.03.02 Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии  
 Направленность (профиль): Машины и аппараты химических производств

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: З1 правила и методы управления временем	Не знает 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 умеет эффективно управлять собственным временем	В теории умеет эффективно управлять собственным временем	Умеет эффективно с некоторыми недочетами управлять собственным временем	Способен эффективно управлять собственным временем	
		Владеть: В1 правила и методы управления собственным временем	Не владеет правилами и методами управления собственным временем	Владеет некоторыми правилами и методами управления собственным временем	Владеет правилами и методами управления собственным временем	Владеет в совершенстве правилами и методами управления собственным временем	
		Знать: З2 траекторию своего профессионального развития	Не знает траекторию своего профессионального развития	Знает базовую траекторию своего профессионального развития	Имеет хорошие знания траектории своего профессионального развития	Способен выстраивать траекторию своего профессионального развития	
	УК-6.2 Планирует траекторию своего профессионального развития и предпринимает шаги по её реализации.	Уметь: У2 предпринимать шаги по реализации профессионального развития с учетом здоровьесберегающих технологий	Не умеет предпринимать шаги по реализации профессионального развития с учетом здоровьесберегающих технологий	Умеют в теории предпринимать шаги по реализации профессионального развития с учетом здоровьесберегающих технологий	Умеет предпринимать шаги по реализации профессионального развития с учетом здоровьесберегающих технологий	Умеет в совершенстве предпринимать шаги по реализации профессионального развития с учетом здоровьесберегающих технологий	
		Владеть: В2 методами планирования траектории своего профессионального развития	Не владеет методами планирования траектории своего профессионального развития	Владеет некоторыми методами планирования траектории своего профессионального развития	Владеет методами планирования траектории своего профессионального развития	Владеет в совершенстве методами планирования траектории своего профессионального развития	









		физического воспитания	физического воспитания	средств и методов физического воспитания	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		

## КАРТА

## обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина: Здоровьесберегающие технологии

Код, направление подготовки: 18.03.02 Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии

Направленность (профиль): Машины и аппараты химических производств

№ п/п	Название учебного, учебно-методического издания, автор, издательство, вид издания, год издания	Количество экземпляров в БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Наличие электронного варианта в ЭБС (+/-)
1	Кисляков, П. А. Социальная безопасность и здоровьесбережение учащейся молодежи / П. А. Кисляков. - Саратов : Вузовское образование, 2015. - 232 с. - URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/33862.html">http://www.iprbookshop.ru/33862.html</a> . - Режим доступа: для автор. пользователей. - ЭБС "IPRBOOKS".	ЭР*	30	100	+
2	Здоровьесберегающие технологии в системе профессионального образования : практикум / сост. Л. В. Белова. - Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. - 95 с. - <a href="http://www.iprbookshop.ru/69041.html">http://www.iprbookshop.ru/69041.html</a> .	ЭР*	30	100	+
3	Здоровьесбережение участников освоения арктического нефтегазового региона : монография / А. М. Акимов, О. М. Барбаков, М. Л. Белоножка [и др.] ; ред.: А. Н. Силин, В. В. Маркин ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2019. - 171 с. : табл., рис. - Электронная библиотека ТИУ.	10+ЭР*	30	100	+
4	Австриевских, А. Н. Продукты здорового питания. Новые технологии, обеспечение качества, эффективность применения / А. Н. Австриевских, А. А. Вековцев, В. М. Позняковский. - Саратов : Вузовское образование, 2014. - 428 с. - URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/5584.html">http://www.iprbookshop.ru/5584.html</a> . - Режим доступа: для автор. пользователей. - ЭБС "IPRBOOKS".	ЭР*	30	100	+

ЭР\* – электронный ресурс для автор. пользователей доступен через Электронный каталог/Электронную библиотеку ТИУ <http://webirbis.tsogu.ru/>

Заведующий кафедрой ТПиООП В.Г. Попов

« 30 » \_\_\_\_\_ 2021 г.  
Директор БИК Д.Х. Каюкова

« 30 » \_\_\_\_\_ 2021 г.  
М.П.

