


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о документе
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 25.04.2024 09:54:29
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d749001

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт промышленных технологий и инжиниринга
Кафедра Физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ

Председатель КСН

 С. К. Туренко
« 30 » 08 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины: Модель личного здоровьесберегающего поведения

направление подготовки: 05.03.01 - Геология

направленность (профиль): Гидрогеология и инженерная геология

форма обучения: очная

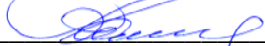
Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 31 августа 2021 г. и требованиями ОПОП по направлению подготовки 05.03.01. - Геология (программа бакалавриата), направленность (профиль) Гидрогеология и инженерная геология к результатам освоения дисциплины «Модель личного здоровьесберегающего поведения».

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры «Физического воспитания».

Протокол № 1 от «30» 08 2021 г.

Заведующий кафедрой ФВ _____  В.Я. Субботин

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедры _____  В.П. Мельников

«30» 08 2021 г.

Рабочую программу разработали:

Профессор, д.биол.н., доцент _____  О.А. Драгич

Ст. преподаватель _____ С.А. Тяглова

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины — является формирование у обучающихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций в области здоровьесберегающих технологий.

Задачи дисциплины:

- Формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровому стилю жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- Обеспечение понимания у обучающихся научных представлений об оздоровительных системах физического воспитания;
- Выработка умений планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;
- Формирование у обучающихся знаний о способах контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Модель личного здоровьесберегающего поведения» относится к обязательной части Блока 1 учебного плана по тематике «Поведение человека».

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

знания роли и значения физической культуры в жизни человека и общества.

умения применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.

владение средствами и методами физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Содержание дисциплины «Модель личного здоровьесберегающего поведения» служит основой для освоения дисциплин «Общая физическая подготовка» и «Прикладная физическая культура».

3. Результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей компетенции:

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-6.3 Использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков	Знать(З3): способы использования предоставляемых возможностей для приобретения новых знаний и навыков
		Уметь(У3): применять на практике способы использования предоставляемых возможностей для приобретения новых знаний и навыков
		Владеть(В3): способами использования предоставляемых возможностей для приобретения новых знаний и навыков
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): роль и значение физической культуры в жизни человека и общества
		Уметь(У4): объяснить роль и значение физической культуры в жизни человека и общества
	УК-7.3 Использует средства и методы физического воспитания для	Знать(З6): средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

	профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Уметь(У6): применять на практике средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
		Владеть(В6): средствами и методами физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 3 зачетные 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		
1	2	3	4	5	6	7
Очная	1/2	18	34	0	56	зачёт

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	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	Валеологические основы.	4	6	0	16	26	УК-6.1. УК-7.1. УК-7.3.	Тестирование
2	2	Принципы влияния различных методик оздоровления на основные системы организма.	6	8	0	12	26		
3	3	Психологические аспекты здоровья.	4	8	0	12	24		
4	4	Физическое совершенствование и диагностика функционального и физического состояния организма человека.	4	12	0	16	32		
Зачет			-	-	-	-	-		
Итого:			18	34	0	56	108		

5.2. Содержание дисциплины

5.2.1. Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы)

Раздел 1. «Валеологические основы».

Тема 1. «Вредные привычки, их причины и последствия».

Тема 2. «Рациональное питание».

Тема 3. «Режим дня, тайм-менеджмент».

Тема 4. «Закаливание и здоровье».

Раздел 2. «Принципы влияния различных методик оздоровления на основные системы организма».

Тема 1. «Опорно-двигательный аппарат. Методики сохранения здоровья позвоночника, профилактики травматизма при занятиях спортом и в быту».

Тема 2. «Зрение как основа здоровья человека. Авторские методики сохранения зрительной функции».

Тема 3. «Дыхание. Авторские методики улучшения дыхательных функций».

Раздел 3. «Психологические аспекты здоровья».

Тема 1. «Приемы релаксации».

Тема 2. «Голос как личность. Авторские упражнения для улучшения голосовой функции, развития голосового аппарата».

Тема 3. «Здоровье через искусство: арт-терапия, психология искусства».

Тема 4. «Эмоции, стресс, чувства, поступки человека».

Раздел 4. «Физическое совершенствование и диагностика функционального и физического состояния организма человека».

Тема 1. «Современные фитнес-направления: практика, методика составления тренировок для самостоятельной работы».

Тема 2. «Диагностика функционального и физического состояния организма человека».

5.2.2. Содержание дисциплины по видам учебных занятий.

Лекционные занятия

Таблица 5.2.1

№ п/п	№ раздела	Объем, час.	Тема лекции
		ОФО	
1	1	1	Вредные привычки, их причины и последствия.
2		1	Рациональное питание.
3		1	Режим дня, тайм-менеджмент.
4		1	Закаливание и здоровье.
5	2	2	Опорно-двигательный аппарат. Методики сохранения здоровья позвоночника, профилактики травматизма при занятиях спортом и в быту.
6		2	Зрение как основа здоровья человека. Авторские методики сохранения зрительной функции.
7		2	Дыхание. Авторские методики улучшения дыхательных функций
8	3	1	Приемы релаксации.
9		1	Голос как личность. Авторские упражнения для улучшения голосовой функции, развития голосового аппарата.
10		1	Здоровье через искусство: арт-терапия, психология искусства.
11		1	Эмоции, стресс, чувства, поступки человека.
12	44	2	Современные фитнес-направления: практика, методика составления тренировок для самостоятельной работы.
13		2	Диагностика функционального и физического состояния организма человека.
	Итого:	18	

Практические занятия

Таблица 5.2.2.

№ п/п	№ раздела	Объем, час.	Тема лекции
		ОФО	
1	1	2	Вредные привычки, их причины и последствия.
2		2	Рациональное питание.
3		2	Режим дня, тайм-менеджмент.
4		1	Закаливание и здоровье.
5		1	Тестирование по разделу 1.
6	2	2	Опорно-двигательный аппарат. Методики сохранения здоровья позвоночника, профилактики травматизма при занятиях спортом и в быту.
7		1	Зрение как основа здоровья человека. Авторские методики сохранения зрительной функции.
8		2	Дыхание. Авторские методики улучшения дыхательных функций

9		1	Тестирование по разделу 2.
10	3	2	Приемы релаксации.
11		2	Голос как личность. Авторские упражнения для улучшения голосовой функции, развития голосового аппарата.
12		1	Здоровье через искусство: арт-терапия, психология искусства.
13		2	Эмоции, стресс, чувства, поступки человека.
14		1	Тестирование по разделу 3.
15	44	6	Современные фитнес-направления: практика, методика составления тренировок для самостоятельной работы.
16		5	Диагностика функционального и физического состояния организма человека.
17		1	Тестирование по разделу 4.
Итого:		34	

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Самостоятельная работа студента

Таблица 5.2.3

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема задания	Вид СРС
		ОФО		
1	1	2	Принцип здорового сна и здорового бодрствования и личная гигиена.	Изучение теоретического материала по разделам программы
2		4	Безопасная и благоприятная для жизни окружающая среда, а также знания влияния неблагоприятных факторов среды на организм человека.	
3		4	Тренировка иммунитета.	
		4	Опасные ситуации и правила поведения в них.	
4		2	Психосексуальная жизнь.	
	Итого:	16		
1	2	4	Организация физкультурно-оздоровительной работы для людей разных возрастов.	Изучение теоретического материала по разделам программы
		6	Средства и системы оздоровления.	
2		2	Методика организации групп здоровья.	
	Итого:	12		
	3	4	Психо-эмоциональная гигиена.	Изучение теоретического материала по разделам программы
		4	Диагностика и коррекция психологического здоровья.	
		2	Понятие физического, психического и духовного здоровья.	
		2	Современные гаджеты – за и против.	
	Итого:	12		
1	4	4	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности.	Изучение теоретического материала по разделам программы
		4	Виды самоконтроля. Дозирование физической нагрузки.	
		2	Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	
		2	Биохимические основы жизнедеятельности.	
2		4	Проблемы здоровья и экологии.	
	Итого:	16		

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

- игровая и соревновательная
- командная
- личностно-ориентированная
- практические занятия (работа в малых группах)

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 8.2.1.

Таблица 8.2.1.

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
I текущая аттестация		
1	Работа на практических занятиях	0...18
2	Тестирование	0...10
	ИТОГО: за I текущую аттестацию	0...28
II текущая аттестация		
3	Работа на практических занятиях	0...22
4	Тестирование	0...10
	ИТОГО: за II текущую аттестацию	0...32
III текущая аттестация		
5	Работа на практических занятиях	0...30
6	Тестирование	0...10
	ИТОГО: за III текущую аттестацию	0...40
	ВСЕГО:	0...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

- Электронный каталог/Электронная библиотека ТИУ.
- ЭКБСОН- информационная система доступа к электронным каталогам библиотек сферы образования и науки.
- Электронно-библиотечная система IPR BOOKS.
- Электронно-библиотечная система «Консультант студента».
- Электронно-библиотечная система «Лань».
- Электронно-библиотечная система «Book.ru».
- Электронная библиотека ЮРАЙТ.
- Научная электронная библиотека ELIBRARY.RU.
- Национальная электронная библиотека (НЭБ).
- Полнотекстовая база данных ТИУ.
- Библиотеки нефтяных вузов России.

- Справочно-информационная база данных «Техэксперт».
- Электронные ресурсы открытого доступа.
- База данных Роспатент.
- OnePetro — Библиотека технических статей по разработке нефтяных и газовых месторождений Общества инженеров-нефтяников SPE.
- Университетская библиотека ONLINE.
- Международные реферативные базы научных изданий.
- Международный европейский индекс цитирования в области гуманитарных наук European Reference Index for the Humanities (ERIH).
- Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина.
- Сводный каталог периодических изданий и изданий органов НТИ, получаемых библиотеками г. Тюмени.
- POLPRED.com Обзор СМИ9.3.

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Таблица 10.1

Перечень оборудования, необходимого для успешного освоения образовательной программы		
Наименование	Кол-во	Значение
Мультимедийное оборудование для презентаций (компьютер в комплекте, проектор, экран и т.д.)	1	Наглядность при изучении соответствующего материала
Microsoft Windows (актуальная версия)	1	Система для реализации работы мультимедийного оборудования
Комплект учебно-наглядных пособий	1	Наглядность при изучении соответствующего материала
Комплект учебной мебели	1	Для ведения занятий

11. Методические указания по организации СРС

11.1. Методические указания по подготовке к практическим занятиям

На практических занятиях обучающиеся изучают валеологические основы, основные средства и методы физической культуры, овладевают техникой выполнения различных методик оздоровления, приобретают знания в области методики физического воспитания и психоэмоциональной гигиены, получают практические навыки по формированию физических качеств. Практико-состязательный формат проведения занятий формирует прикладные навыки конкурентной борьбы, учит настойчивости, рациональному поиску решений, стратегии корпоративного мышления.

На занятиях активно внедряются здоровьесберегающие технологии, обучающиеся должны соблюдать правила гигиены и техники безопасности. При подготовке к практическим занятиям обучающиеся могут обращаться за консультациями к преподавателю. Порядок выполнения основных практических заданий по разделам программы, представлены в учебниках, учебных пособиях и методических указаниях:

1. Физическая культура и спорт: электронный учебник для студентов инженерно-технического ВУЗа / А.Г. Наймушина, О.А. Драгич, Ю.А. Петрова. – Тюмень: ТИУ, 2019.
2. Методы оценки функционального состояния и физической подготовленности человека: учебное пособие / А.Г. Наймушина. – Тюмень: ТИУ, 2020.
3. Гигиенические основы питания: учебное пособие / О. А. Драгич, К. А. Сидорова, С. В. Козлова [и др.]. – Тюмень: ГАУСЗ, 2018. – 172 с.

4. Физиологические принципы повышения работоспособности и адаптационных процессов в условиях ВУЗа: учебное пособие / О. А. Драгич, Е. А. Ключникова, В. Я. Субботин [и др.]. – Тюмень: ТИУ. - 2018. – 182 с.

- в учебно-методических пособиях:

5. Электронное учебно-методическое пособие по баскетболу: по изучению дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для обучающихся всех специальностей и направлений подготовки всех форм обучения / О.А. Драгич, Н.Н. Рябова, Е.А. Берсенева Е.А., Р.Р. Тимканов. – Тюмень: ТИУ, 2020.

- в методических указаниях:

6. Физическая культура и спорт: методические указания по организации самостоятельной работы и изучению дисциплины «Физическая культура и спорт» для обучающихся всех специальностей и направлений подготовки очной и заочной форм обучения / сост. Ю.А. Петрова, О.А. Драгич, Е.А. Берсенева, Р.Р. Тимканов; Тюменский индустриальный университет. – Тюмень: Издательский центр БИК ТИУ, 2019. – 21 с.

7. Прикладная физическая культура: методические указания по организации самостоятельной работы и изучению дисциплины «Прикладная физическая культура» для обучающихся всех специальностей и направлений подготовки очной и заочной форм обучения / сост. О.А. Драгич, А.В. Захарова, Т.Н. Алексеева, Е.А. Берсенева; Тюменский индустриальный университет. – Тюмень: Издательский центр БИК ТИУ, 2019. – 20 с.

11.2. Методические указания по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся заключается в теоретической подготовке по темам предусмотренных разделами программы. К изучению предлагаются: принципы здорового сна и здорового бодрствования, влияние факторов внешней среды на организм человека, тренировка иммунитета, психосексуальная жизнь, средства и системы оздоровления, диагностика и коррекция психологического здоровья, выбор вида двигательной активности, влияние экологии на здоровье человека и др.

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина: Модель личного здоровьесберегающего поведения

Код, специальность: 05.03.01 Геология

Направленность (профиль): Гидрогеология и инженерная геология

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.	УК-6.3 Использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков	Знать способы использования предоставляемых возможностей для приобретения новых знаний и навыков (ЗЗ)	Не знает способы использования предоставляемых возможностей для приобретения новых знаний и навыков.	Знает способы использования предоставляемых возможностей для приобретения новых знаний и навыков, но не в полном объеме.	Знает способы использования предоставляемых возможностей для приобретения новых знаний и навыков.	В совершенстве знает средства и методы планирования траектории своего профессионального развития и мотивирован к применению их на практике.
		Уметь применять на практике способы использования предоставляемых возможностей для приобретения новых знаний и навыков (УЗ)	Не умеет применять на практике способы использования предоставляемых возможностей для приобретения новых знаний и навыков.	Умеет применять на практике способы использования предоставляемых возможностей для приобретения новых знаний и навыков, но не в полном объеме.	Умеет применять на практике способы использования предоставляемых возможностей для приобретения новых знаний и навыков.	В совершенстве владеет средствами и методами планирования траектории своего профессионального развития и мотивирован к применению их на практике.
		Владеть способами использования предоставляемых возможностей для приобретения новых знаний и навыков (ВЗ)	Не владеет способами использования предоставляемых возможностей для приобретения новых знаний и навыков.	Владеет способами использования предоставляемых возможностей для приобретения новых знаний и навыков, но не в полном объеме.	Владеет способами использования предоставляемых возможностей для приобретения новых знаний и навыков.	В совершенстве владеет средствами и методами планирования траектории своего профессионального развития и мотивирован к

						применению их на практике.
УК-7.	УК-7.1. Понимает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества	Знать роль и значение физической культуры в жизни человека и общества (34)	Не знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества.	Знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества, но не в полном объеме.	Знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества.	В совершенстве знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества и мотивирован к применению их на практике.
		Уметь объяснить роль и значение физической культуры в жизни человека и общества (У4)	Не умеет объяснить роль и значение физической культуры в жизни человека и общества.	Умеет объяснить роль и значение физической культуры в жизни человека и общества, но не в полном объеме.	Умеет объяснить роль и значение физической культуры в жизни человека и общества.	В совершенстве умеет объяснить роль и значение физической культуры в жизни человека и общества и мотивирован к применению их на практике.
		Владеть способностью приобретать и применять знания, умения и навыки по формированию здорового образа жизни (В4)	Не владеет способностью приобретать и применять знания, умения и навыки по формированию здорового образа жизни.	Владеет способностью приобретать и применять знания, умения и навыки по формированию здорового образа жизни, но не в полном объеме.	Владеет способностью приобретать и применять знания, умения и навыки по формированию здорового образа жизни.	В совершенстве владеет способностью приобретать и применять знания, умения и навыки по формированию здорового образа жизни и мотивирован к применению их на практике.
	УК-7.3. Использует	Знать средства и методы	Не знает средства и	Знает средства и методы	Знает средства и методы	В совершенстве

						здорового образа и стиля жизни, мотивирован к соблюдению здорового стиля жизни и совершенствованию профессиональных навыков.
--	--	--	--	--	--	--

КАРТА

обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина Модель личного здоровьесберегающего поведенияКод, направление подготовки 05.03.01 ГеологияНаправленность (профиль) Гидрогеология и инженерная геология

№ 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	Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близнаевский, С. К. Рябинина. - Москва : Юрайт, 2020. - 424 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/449973	ЭР	54	100	+
2	Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под редакцией А. В. Зюкина ; : Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. - Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. - 372 с. - URL: http://www.iprbookshop.ru/98630.html .	ЭР	54	100	+
3	Злыгостев, Олег Васильевич. Физическая культура и спорт : учебное пособие / О. В. Злыгостев, С. А. Татьянаенко ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2018	ЭР	54	100	+
4	Стриханов, Михаил Николаевич. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2020. - 160 с.	ЭР	54	100	+
5	Наймушина, Алла Геннадьевна. Физическая культура и спорт : электронный учебник / А. Г. Наймушина, О. А. Драгич, Ю. А. Петрова ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2019. - 1 эл. опт. диск (CD-ROM). - URL: http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2020/10/08/Naimushina.rar	ЭР	54	100	+

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

Дополнения и изменения
к рабочей программе дисциплины

на 20_ - 20_ учебный год

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

Дополнения и изменения внес:

(должность, ученое звание, степень)

(И.О. Фамилия)

(подпись)

Дополнения (изменения) в рабочую программу рассмотрены и одобрены на заседании
кафедры _____.

(наименование кафедры)

Протокол от « ____ » _____ 20__ г. № _____.

Заведующий кафедрой _____ И.О. Фамилия.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой

_____ В.П. Мельников

« ____ » _____ 20__ г.