

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Б1.О.07  
(индекс дисциплины)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Здоровьесберегающие технологии**

(наименование дисциплины)

**15.04.05 КОНСТРУКТОРСКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
МАШИНОСТРОИТЕЛЬНЫХ ПРОИЗВОДСТВ**

направленность (профиль)  
**ЦИФРОВЫЕ ПРОЦЕССЫ И СИСТЕМЫ АВТОМАТИЗИРОВАННОГО  
МАШИНОСТРОЕНИЯ**

Форма обучения: очная

Год набора: 2021

Общая трудоемкость: 2 ЗЕ

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Семестр                                      | 1     | Итого |
|----------------------------------------------|-------|-------|
| Форма контроля                               | зачет |       |
| <b>Вид занятий</b>                           |       |       |
| Лекции                                       |       |       |
| Лабораторные                                 |       |       |
| Практические                                 | 16    | 16    |
| Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР |       |       |
| Промежуточная аттестация                     | 0,25  | 0,25  |
| Контактная работа                            | 16,25 | 16,25 |
| Самостоятельная работа                       | 55,75 | 55,75 |
| Контроль                                     |       |       |
| <b>Итого</b>                                 | 72    | 72    |

Рабочую программу составил(и):

Заведующая кафедрой, доцент, к.п.н. Подлубная А.А.

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

Доцент, доцент, к.п.н. Популо Г.М.

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

Рецензирование рабочей программы дисциплины:

☐

Отсутствует

☐

Рецензент

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки магистра 15.04.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств

**Срок действия рабочей программы дисциплины до « 31 » \_\_августа\_\_ 2023 г.**

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой

«Оборудование и технологии машиностроительного производства»

« \_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

*(подпись)*

Н.Ю. Логинов

*(И.О. Фамилия)*

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры

«Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(протокол заседания № 1 от «31» августа 2020 г.).

## 1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – расширение знаний будущих магистров об организации, структуре, содержании современных здоровьесберегающих технологий.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины и практики, на освоении которых базируется данная дисциплина: «Английский язык», «Методология науки и планирование эксперимента».

Дисциплины, учебные курсы, для которых необходимы знания, умения, навыки, приобретаемые в результате изучения данной дисциплины (учебного курса) – «Учебная практика (научно-исследовательская работа)», «Производственная практика (научно-исследовательская работа) 1,2,3,4».

## 3. Планируемые результаты обучения

| Формируемые и контролируемые компетенции<br>(код и наименование)                                                                  | Индикаторы достижения компетенций<br>(код и наименование)                                                                      | Планируемые результаты обучения                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-6: Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки | УК-6.1 Формулирует цели личного и профессионального развития, условия их достижения                                            | <b>Знать:</b> о современных здоровьесберегающих технологиях, используемых для личного и профессионального развития                                                                                                           |
|                                                                                                                                   |                                                                                                                                | <b>Уметь:</b> определять приоритеты собственной деятельности, выстраивает планы их достижения                                                                                                                                |
|                                                                                                                                   |                                                                                                                                | <b>Владеть:</b> приемами формулировки целей собственной деятельности                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                   | УК-6.2 Оценивает личностные, ситуативные и временные ресурсы                                                                   | <b>Знать:</b> рефлексивные методы в процессе оценки разнообразных ресурсов (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и т.д.), используемых для определения и реализации приоритетов собственной деятельности |
|                                                                                                                                   |                                                                                                                                | <b>Уметь:</b> оценивать личностные, ситуативные и временные ресурсы                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                   |                                                                                                                                | <b>Владеть:</b> приемами критической оценки и оценки эффективности использования времени и других ресурсов                                                                                                                   |
|                                                                                                                                   | УК-6.3 Выполняет самооценку, оценивает уровень саморазвития в различных сферах жизнедеятельности, определяет пути саморазвития | <b>Знать:</b> средства самоорганизации, саморазвития в различных сферах жизнедеятельности                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                   |                                                                                                                                | <b>Уметь:</b> выполнять самооценку и определять пути саморазвития                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                   |                                                                                                                                | <b>Владеть:</b> приемами самооценки своей деятельности (учебной, исследовательской и др.) и приемами определения уровня саморазвития в различных сферах жизнедеятельности                                                    |

#### 4. Структура и содержание дисциплины

| Модуль (раздел)                                           | Вид учебной работы       | Наименование тем занятий (учебной работы)                                                              | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего контроля (наименование оценочного средства) |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|-------|----------------|------------------------------------------------------------|
| 1.Здоровьесберегающие образовательные технологии          | Практические занятия     | 1. Определение понятий «здоровье», «образ жизни», «здоровый образ жизни».                              | 1       | 1         | -     | -              | Реферат                                                    |
|                                                           |                          | 2. Современные подходы к проблеме сохранения здоровья студентов.                                       |         | 2         | -     | -              | Доклад                                                     |
|                                                           |                          | 3.Составляющие содержания здорового образа жизни.                                                      |         | 2         | -     | -              | Творческое задание.                                        |
|                                                           |                          | 4. Дидактические модули здоровьесбережения во внеурочной деятельности.                                 |         | 2         | -     | -              | Проект                                                     |
| 1.Здоровьесберегающие образовательные технологии          | Самостоятельная работа 1 | Самостоятельное изучение литературы по модулю 1                                                        | 1       | 13,75     | -     | -              | -                                                          |
| 2.Медицинские и экологические основы сохранения здоровья. | Практические занятия     | 1. Наследственность, конституция и здоровье.                                                           | 1       | 1         | -     | -              | Ролевая игра.                                              |
|                                                           |                          | 2. Варианты биологического действия загрязнителей окружающей среды и основные глобальные загрязнители. |         | 2         | -     | -              | Решение задач.                                             |
|                                                           |                          | 3. Атмосферный воздух, питьевая вода и здоровье.                                                       |         | 2         | -     | -              | Круглый стол.                                              |
| 2.Медицинские и экологические основы сохранения здоровья. | Самостоятельная работа 2 | Самостоятельное изучение литературы по модулю 2                                                        | 1       | 21        | -     | -              | -                                                          |

| Модуль (раздел)                                              | Вид учебной работы       | Наименование тем занятий (учебной работы)       | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего контроля (наименование оценочного средства) |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------|---------|-----------|-------|----------------|------------------------------------------------------------|
| 3. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями. | Практические занятия     | 1. Оценка уровня здоровья                       |         | 2         | -     | -              | Творческое задание.                                        |
|                                                              |                          | 2. Дневник самоконтроля.                        |         | 2         | -     | -              | Творческое задание.                                        |
| 3. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями. | Самостоятельная работа 3 | Самостоятельное изучение литературы по модулю 3 | 1       | 21        | -     | -              | -                                                          |
| 4.ПА                                                         | ПА                       |                                                 | 1       | 0,25      | -     | -              | -                                                          |
| Итого:                                                       |                          |                                                 |         | 72        |       |                |                                                            |

## 5. Образовательные технологии

Для повышения качества образовательного процесса по дисциплине использовали следующие образовательные технологии:

### а) технологии традиционного обучения:

- лекция;
- практическое занятие;
- самостоятельная работа;
- индивидуальное домашнее задание.

Методы обучения: наглядные, словесные, практические.

### б) технологии дифференцированного обучения:

- лекция-беседа;
- лекция-диалог.
- семинар с использованием метода анализа конкретной ситуации.

Методы обучения: доклад малых групп, самооценка, индивидуальное домашнее задание.

### в) технологии обучения в сотрудничестве:

- лекция-беседа;

Методы обучения: беседа, доклад малых групп.

### г) интерактивные технологии:

- проблемная лекция;
- лекция-беседа;

Методы обучения: «мозговой штурм», презентационный метод, демонстрационный метод, работа в парах, работа в группах, самооценка.

## 6. Методические указания по освоению дисциплины

Приступая к освоению дисциплины «Здоровьесберегающие технологии», студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы, особенностями текущего контроля, критериями и нормами оценки.

Студент должен:

- систематически посещать аудиторные занятия;
- изучать рекомендованную литературу;
- своевременно сдавать практические задания, необходимые для текущего контроля;
- выступить с докладом и презентационным материалом по заданным темам;
- уметь определять свой уровень здоровья;
- уметь составлять указанные комплексы оздоровительных упражнений;
- уметь решать задачи по заданным темам;
- разработать и вести дневник самоконтроля;
- подготовить и защитить оздоровительный проект по внеурочной деятельности.

Заканчивается изучение курса зачетом.

## 7. Оценочные средства

### 7.1. Паспорт оценочных средств

| Семестр | Код контролируемой компетенции<br>(или ее части) | Наименование<br>оценочного средства |
|---------|--------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 3-ий    | УК-6                                             | Вопросы к зачету №1-57              |
|         | УК-6                                             | Реферат. Доклад                     |
|         | УК-6                                             | Творческие задания                  |
|         | УК-6                                             | Проект                              |
|         | УК-6                                             | Ролевые игры                        |

## **7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля**

### **7.2.1. Подготовить реферат и выступить с докладом и презентационным материалом.**

#### **Тематика рефератов и докладов по разделу 1 «Здоровьесберегающие образовательные технологии»:**

1. Здоровье как показатель качества жизни человека.
2. Комплексный подход к оценке здоровья.
3. ЗОЖ как фактор социальной адаптации и показатель конкурентоспособности на рынке труда.
4. Определение психического здоровья.
5. Роль семьи в формировании ЗОЖ.
6. Качество жизни как интегральный показатель успешности.
7. Развитие физического и психологического потенциала личности.
8. Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья.
9. ЗОЖ и пути его формирования.
10. Образ жизни – главный фактор здоровья.
11. Социальные изменения и здоровье общества.
12. Психология профессионального здоровья.
13. Экстремальные условия деятельности и здоровье человека.
14. «Выгорание», «Душевные потери» и здоровье личности.
15. Психология старения в контексте здоровья.
16. Семья и здоровье.
17. Социальные классы и здоровье.
18. Общая характеристика и организация питания.
19. Самоконтроль лучшая медицина для сохранения здоровья.
20. Использование естественных сил природы в оздоровительных целях.
21. Современные концепции здоровья.
22. Влияние вредных привычек на здоровье.
23. Профилактика заболеваний средствами физического воспитания.
24. Системы дыхательной гимнастики.
25. Фитнес как система оздоровительной культуры.
26. Формы нарушения психического здоровья и виды компенсации.
27. Принципы организации оздоровительной тренировки.
28. Контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.
29. Гигиена питания.
30. Гигиенические требования к занятиям физическими упражнениями.
31. История возникновения, развития и характеристика йоги.
32. Психосоциальные проблемы аборта, алкоголизма, наркомании, ВИЧ.
33. Организация физкультурно-массовых мероприятий, флешмоба.
34. Дыхательная гимнастика в физкультурно-оздоровительной деятельности.
35. Суставная гимнастика.
36. Приемы самомассажа, фитотерапии, ароматерапии.
37. Закаливание как средство профилактики простудных заболеваний.
38. Здоровье и безопасность молодежи в мире компьютерных технологий и Интернет.
39. Дистанционное обучение как фактор здоровьесбережения.
40. Организация питания при наиболее распространенных заболеваниях в студенческом возрасте.
41. Возможные варианты преодоления негативных явлений в молодёжной среде.
42. Состояние здоровья молодежи на современном этапе.
43. Правильная организация санитарно-гигиенического и противоэпидемического режима.

- 44. Педагогическая валеология, как наука о воспитании и обучении человека ЗОЖ.
- 45. Основные принципы профилактики инфекционных болезней.
- 46. Мотивация здоровья и ЗОЖ.
- 47. Влияние экологии на здоровье людей.
- 48. Воздушно-тепловой режим в помещениях ВУЗов.
- 49. Лечебно-профилактическое направление в здоровьесберегающих технологиях.

#### **Критерии оценки:**

- **оценка «отлично»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды; материал доступен для слушателей, в процессе презентации проявляет владение материалом;
- **оценка «хорошо»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, недостаточно аргументированы собственные взгляды; есть замечания к манере подачи материала в ходе презентации;
- **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, однако низкая степень раскрытия сущности проблемы, недостаточная обоснованность выбора источников, есть замечания к манере его подачи;
- **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он не подготовил доклад.

#### **7.2.2. Комплект творческих заданий**

##### **По разделу 1 «Здоровьесберегающие образовательные технологии»**

- Задание 1. Составить комплекс упражнений для утренней гимнастики.
- Задание 2. Составить комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
- Задание 3. Составить комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
- Задание 4. Составить комплекс упражнений для глаз.
- Задание 5. Составить комплекс упражнений для развития мелкой моторики с предметами.
- Задание 6. Составить комплекс дыхательной гимнастики.
- Задание 7. Составить режим дня.
- Задание 8. Составить суточный режим питания.

##### **По разделу 3 «Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями»**

Разработка и ведение дневника самоконтроля:

- по объективным (инструментальным) показателям;
- по субъективным показателям.

#### **Критерии оценки:**

- **оценка «отлично»** выставляется студенту, который задание выполняет правильно, хорошо владеет теоретическим материалом, проявляет творческий подход к решению практической задачи;
- **оценка «хорошо»** выставляется студенту, который задание выполняет с одной или двумя ошибками, владеет теоретическим материалом, проявляет творческий подход к решению практической задачи;
- **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, который задание выполняет с ошибками, недостаточно владеет теоретическим материалом, недостаточно проявляет творческий подход к решению практической задачи;
- **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, если не выполнено творческое задание.



### **7.2.3. Проект (Тема 1.4 «Дидактические модули здоровьесбережения во внеурочной деятельности»):**

**Составить проект по выбору: физкультурные, оздоровительные, спортивные мероприятия.**

При разработке проекта следует определить:

- актуальность и обоснование социальной значимости проекта;
- цели и задачи;
- описание проекта;
- пошаговый алгоритм реализации проекта;
- команда проекта;
- конкретность, значимость и возможность достижения результатов проекта;
- максимально проработанный календарный план;
- оценка реалистичности и обоснованности представленного бюджета проекта;
- результативность и уровень апробации проекта;

#### **Критерии оценки:**

оценка «отлично» выставляется студенту, если запланированы пути достижения цели проекта, тема проекта целостно раскрыта, использованы разнообразные источники информации, доказана их целесообразность, выбранные способы работы соответствуют цели и содержанию проекта, автор проекта проявил личную заинтересованность, творчески подошел к работе, внес элементы новизны, оформление письменной части проекта соответствует имеющимся требованиям, презентация проекта выполнена качественно;

оценка «хорошо» выставляется студенту, если запланированы пути достижения цели проекта, тема проекта целостно раскрыта, использованы разнообразные источники информации, доказана их целесообразность, выбранные способы работы соответствуют цели и содержанию проекта, автор проекта проявил личную заинтересованность, однако не совсем творчески подошел к работе, отсутствуют элементы новизны, оформление письменной части проекта соответствует имеющимся требованиям, презентация проекта выполнена качественно;

оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если запланированы пути достижения цели проекта, тема проекта раскрыта недостаточно глубоко, не использованы разнообразные источники информации, выбранные способы работы соответствуют цели и содержанию проекта, автор проекта проявил личную заинтересованность, творчески подошел к работе, внес элементы новизны, оформление письменной части проекта соответствует имеющимся требованиям, презентация проекта выполнена с замечаниями;

оценка «неудовлетворительно» выставляется студентам, если проект не представлен.

### **7.2.4. Деловая (ролевая) игра.**

**1. Аргументация позиций по теме 2.1. «Наследственность, конституция и здоровье».**

**2. Концепция игры:** студенты делятся на несколько групп (2-3) и судьи (2 студента и преподаватель).

Студенты должны представить развернутую характеристику значений наследственность, конституция, здоровья и болезнь для современного человека по аспектам:

1. Экономическим
2. Политическим
3. Демографическим
4. Научно-техническим
5. Образовательным

Во время игры группы студентов по очереди высказываются, кратко раскрывая темы. После этого представители других групп задают вопросы. Судьи оценивают весомость аргументов и качество ответов на вопросы.

### **3. Роли:**

- «ораторы» (студенты представляют аргументы в пользу знаний о наследственности, конституции, здоровья и болезни для современного человека)

-«критики» (студенты другой группы находят слабые места аргументации и задают вопросы)

-«судьи» (студенты и преподаватель дают оценку корректности и логической обоснованности аргументов и вопросов)

**4. Ожидаемый (е) результат (ы)** Формирование умений аргументировать свою позицию, задавать вопросы и отвечать на вопросы.

### **5. Критерии оценки:**

-4 балла выставляется студенту, если позиция полностью раскрыта, речь грамотная, собственная точка зрения хорошо аргументирована, студент отвечает на дополнительные вопросы;

-3 балла выставляется студенту, если позиция полностью раскрыта, студент читает текст, представлена собственная точка зрения, студент отвечает на дополнительные вопросы;

-2 балла выставляется студенту, если позиция раскрыта частично, студент читает текст, представлена собственная точка зрения, но студент не отвечает на дополнительные вопросы;

1 балл выставляется студенту, если позиция раскрыта частично, студент читает текст, не представлена собственная точка зрения, студент не отвечает на дополнительные вопросы;

### **7.2.5. Вариант задания по теме 2.2. «Варианты биологического действия загрязнителей окружающей среды и основные глобальные загрязнители»**

Преподаватель формирует по данной теме варианты задач, которые должен выполнить студент. Результаты решения задач студенты представляют устно на семинарском занятии. Преподаватель обсуждает способ решения задачи. Помогает исправить ошибки.

**Задание 1:** Глобальные загрязнители окружающей среды.

**Задание 2:** Диоксины и их биологическое действие.

**Задание 3:** Экологический кризис – что это такое?

**Задание 4:** Понятие о раздражающем, аллергенном и иммунодепрессивном действии.

**Задание 5:** Особенности тератогенного, эмбриотоксического и мутагенного действия загрязнителей.

### **2.Критерии оценки:**

4 балла – правильно выполнены все задания, студент владеет теоретическим материалом, объясняет решение задачи

3 балла – задания выполнены с одной или двумя ошибками, студент владеет теоретическим материалом, объясняет решение задачи

2 балла - задания выполнены с одной или двумя ошибками, студент недостаточно владеет теорией, затрудняется объяснить решение задачи

1 балла - задания выполнены с двумя или тремя ошибками, студент слабо владеет теорией, не может объяснить решение задачи

### **7.2.6. Круглые столы, дискуссии на тему 2.3. Атмосферный воздух, питьевая вода и здоровье.**

Темы:

1. Атмосферный воздух и здоровье.

2. Питьевая вода и здоровье.

3.Химическое загрязнение воды.

4. Пути решения безвредности питьевой воды.

### **5. Критерии оценки:**

-4 балла выставляется студенту, если позиция полностью раскрыта, речь грамотная, собственная точка зрения хорошо аргументирована, студент отвечает на дополнительные вопросы;

-3 балла выставляется студенту, если позиция полностью раскрыта, студент читает текст, представлена собственная точка зрения, студент отвечает на дополнительные вопросы;

-2 балла выставляется студенту, если позиция раскрыта частично, студент читает текст, представлена собственная точка зрения, но студент не отвечает на дополнительные вопросы;

1 балл выставляется студенту, если позиция раскрыта частично, студент читает текст, не представлена собственная точка зрения, студент не отвечает на дополнительные вопросы;

### 7.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

#### 7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации

Семестр 1-ый

| № п/п | Вопросы к зачету                                                                                                   |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | Цели и задачи современных подходов по здоровьесберегающим технологиям.                                             |
| 2.    | Современные концепции здоровья.                                                                                    |
| 3.    | Оздоровительный эффект физических упражнений.                                                                      |
| 4.    | «Социальные болезни» и «социальное здоровье».                                                                      |
| 5.    | Психическое здоровье студентов. Стресс в студенческой среде.                                                       |
| 6.    | Основные источники загрязнения воды.                                                                               |
| 7.    | Надежность и стресс в профессиональной деятельности.                                                               |
| 8.    | Методы определения интенсивности нагрузки в аэробных упражнениях.                                                  |
| 9.    | Классификация видов оздоровительной аэробики и фитнеса (по содержанию программ).                                   |
| 10.   | Основные международные природоохранные и экологические организации                                                 |
| 11.   | Гендерные предубеждения специалистов в области здоровья.                                                           |
| 12.   | Здоровье общества и девиантное поведение.                                                                          |
| 13.   | Ресурсы стрессоустойчивости и преодоление выгорания.                                                               |
| 14.   | Оценка и самооценка физического здоровья.                                                                          |
| 15.   | Адаптационные резервы организма.                                                                                   |
| 16.   | Поведенческие и психические реакции человека в экстремальных условиях.                                             |
| 17.   | Болезни цивилизации. Ноогенные неврозы.                                                                            |
| 18.   | Демографический кризис как показатель общественного здоровья России.                                               |
| 19.   | Использование приемов диагностики здоровья и нейтрализации стресса.                                                |
| 20.   | Составить анкеты или тесты психологической направленности.                                                         |
| 21.   | Основные принципы здоровьесберегающих технологий.                                                                  |
| 22.   | Факторы, снижающие уровень здоровья.                                                                               |
| 23.   | Организация питания при наиболее распространенных заболеваниях в студенческом возрасте.                            |
| 24.   | Использование естественных сил природы в оздоровительных целях.                                                    |
| 25.   | Факторы, укрепляющие уровень здоровья.                                                                             |
| 26.   | Принципы организации оздоровительной тренировки.                                                                   |
| 27.   | Методы объективного мониторинга интенсивности нагрузки                                                             |
| 28.   | Рациональная организация двигательной активности студентов.                                                        |
| 29.   | Значение использования сенситивных периодов развития двигательных качеств.                                         |
| 30.   | Что означает принцип систематичности?                                                                              |
| 31.   | Методы субъективного мониторинга интенсивности нагрузки                                                            |
| 32.   | Варианты воздействия загрязнителей окружающей среды на организм человека.                                          |
| 33.   | Музыка, как дополнительный методический прием в обучении упражнениям и ее эмоциональное воздействие на окружающих. |
| 34.   | Значение принципов дифференциации и индивидуализации?                                                              |
| 35.   | Источники шума в городской среде и их влияние на здоровье человека                                                 |
| 36.   | Структура и содержание урока оздоровительной тренировки.                                                           |
| 37.   | Пульсовой режим во время выполнения физических нагрузок.                                                           |
| 38.   | Методы определение оптимального уровня ЧСС.                                                                        |

|     |                                                                                                                |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 39. | Основы проведения занятий с группой. Общение, средства общения, функции, стиль руководства.                    |
| 40. | Музыкальное сопровождение. Музыкальная грамота, команды инструктора и счет, подбор музыкальной фонограммы.     |
| 41. | Организация динамических перемен и активных пауз в режиме дня студента.                                        |
| 42. | Организация спортивно-массовой работы в Вузе.                                                                  |
| 43. | Организация и совершенствование работы по профилактике различных форм девиаций.                                |
| 44. | Мониторинг состояния здоровья студентов.                                                                       |
| 45. | Основные принципы Пилатеса.                                                                                    |
| 46. | Способы нахождения нейтрального положения спины.                                                               |
| 47. | Приемы самомассажа, фитотерапии, ароматерапии.                                                                 |
| 48. | Продолжительность и частота тренировок оздоровительными видами гимнастики.                                     |
| 49. | Безопасность и предотвращение травм при занятиях оздоровительными видами гимнастики.                           |
| 50. | Психологические тренинги, направленные на формирование осознанности студентами здоровья как ценности.          |
| 51. | Организация социально-психологической работы: составление анкет, тестов.                                       |
| 52. | Проекты организации волонтерского движения в вузе по пропаганде здорового образа жизни.                        |
| 53. | Разработка собственной оздоровительной программы.                                                              |
| 54. | Требования к проведению психологических консультаций студентов по различным проблемам личностного характера.   |
| 55. | Педагогические условия формирования нетерпимого отношения ко всем видам психоактивных веществ (ПАВ);           |
| 56. | Объективные критерии качества и эффективности оздоровительных программ.                                        |
| 57. | Практические навыки оказания первой медицинской помощи при распространенных заболеваниях в студенческой среде. |

### 7.3.2. Критерии и нормы оценки

| Семестр | Форма проведения промежуточной аттестации | Критерии и нормы оценки |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------|-------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1-ый    | Зачет (устно)                             | «зачтено»               | Посещение практических занятий не менее 80%. В случае большего % отсутствия необходимо предоставление соответствующего документа (медицинская справка о болезни, справка-вызов на спортивные сборы или соревнования, и т.п.). Оценка за выполнение заданий не должна быть ниже оценки «удовлетворительно». |
|         |                                           | «не зачтено»            | Отсутствие на занятиях более 80% без уважительной причины. Невыполнение заданий.                                                                                                                                                                                                                           |

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 8.1. Обязательная литература

| №<br>п/п | Авторы, составители                                   | Заглавие (заголовок)                                                                                                                               | Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.) | Год издания | Количество в научной библиотеке /<br>Наименование ЭБС |
|----------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------|
| 1.       | Германов Г. Н.                                        | Двигательные способности и навыки: разделы теории физической культуры                                                                              | учебное пособие                                                             | 2017        | ЭБС «IPRbooks»                                        |
| 2.       | Мандель Б. Р.                                         | Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса                                                                                   | учебное пособие                                                             | 2017        | ЭБС «Znaniy.com»                                      |
| 3        | Третьякова Н. В.,<br>Андрюхина Т. В.,<br>Кетриш Е. В. | Теория и методика оздоровительной физической культуры                                                                                              | учебное пособие                                                             | 2016        | ЭБС «IPRbooks»                                        |
| 4        | Хорошева, Т.А., Популо Г.М.                           | Физическая культура (теоретический курс)                                                                                                           | учебное пособие                                                             | 2018        | Репозиторий ТГУ                                       |
| 5        | Цибулькикова, В. Е.<br>Леванова Е. А.                 | Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании : учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов | учебное пособие (с практикумом)                                             | 2017        | ЭБС «IPRbooks»                                        |
| 6        | Белова Л. В.                                          | Здоровьесберегающие технологии в системе профессионального образования                                                                             | учебное пособие                                                             | 2015        | ЭБС «IPRbooks»                                        |

## 8.2. Дополнительная литература

| №<br>п/п | Авторы, составители    | Заглавие (заголовок)                                                                                          | Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)                                                                                     | Год издания | Количество в научной библиотеке /<br>Наименование ЭБС |
|----------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------|
| 1        | Журавлев И. В.         | Здоровье студентов                                                                                            | монография                                                                                                                                                      | 2014        | ЭБС<br>«Znanium.com»                                  |
| 2        | Ишмухаметов М. Г.      | Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта : питание в здоровом образе жизни | Учебное пособие                                                                                                                                                 | 2014        | ЭБС «IPRbooks»                                        |
| 3        | Абдуллин Р.Р. [и др.]. | Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе                               | материалы<br>Регионального научно-методического семинара «Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе» (25 марта 2015 года) | 2015        | ЭБС «IPRbooks»                                        |

### 8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- <https://e.lanbook.com/>
- <https://dspace.tltsu.ru/>
- <http://www.studentlibrary.ru/>
- <https://new.znaniy.com/>
- <http://www.iprbookshop.ru/>

### 8.4. Перечень программного обеспечения

| № п/п | Наименование ПО | Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)                     |
|-------|-----------------|---------------------------------------------------------------------|
| 1.    | Windows         | Договор от 19.05.2015г. № 690, бессрочно                            |
| 2.    | OfficeStandart  | Договор от 20.07.2016г. № 727 бессрочно                             |
| 3     | Яндекс.Браузер  | свободно распространяемое ПО отечественного производства            |
| 4     | Мираполис       | Договор № 292/07/20, от 08.07.2020 г. Срок действия - 04.09.2021 г. |

### 8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

| № п/п | Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Перечень основного оборудования                                                                                                 |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | Компьютерный класс.<br>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа.<br>Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа.<br>Учебная аудитория для проведения лабораторных работ.<br>Учебная аудитория для практических занятий.<br>Учебная аудитория для выполнения учебных, курсовых и дипломных работ.<br>Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ).<br>Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций<br>Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации.<br>(У-213) | Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет |
| 2     | Помещение для самостоятельной работы<br>(У-221)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет |



| №<br>п/п | Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории) | Перечень основного оборудования     |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 3        | Лаборатория "Функциональная диагностика и физическая реабилитация" (У-321)                                                                                                                                  | Массажные столы, стол, стул, ширма. |