

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о подписи:
ФИО: Выборнова Любовь Алексеевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 30.09.2025 10:40
Уникальный программный ключ:
c3b3b9c625f6c113afa2a2c42baff9e05a38b76e

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Поволжский государственный университет сервиса» (ФГБОУ ВО «ПВГУС»)

Высшая школа туризма и социальных технологий

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Здоровьесберегающие технологии (валеология)»

Направление подготовки:

42.03.01 «Реклама и связи с общественностью»

Направленность (профиль):

«Реклама и связи с общественностью»

Квалификация выпускника: **бакалавр**

Рабочая программа дисциплины «Здоровьесберегающие технологии (валеология)» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 42.03.01 «Реклама и связи с общественностью», утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.06.2017 г. № 512.

Составители:

старший преподаватель
(ученая степень, ученое звание)

Д. С. Калинина
(ФИО)

РПД обсуждена на заседании Высшей школы туризма и социальных технологий
02.09.2025 г., протокол № 1.

Актуализированная рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании Ученого совета
Высшей школы туризма и социальных технологий от 02.09.2025 г., протокол № 1.

Директор Высшей школы
туризма и социальных технологий

к.ф.н., доцент
(уч.степень, уч.звание)

Н.Д. Алексеева
(ФИО)

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является:

- формирование у обучающихся универсальной компетенции, связанной с самоорганизацией и саморазвитием (в том числе здоровьесбережением), и направленной на развитие готовности к самостоятельной профессиональной деятельности;
- формирование у обучающихся универсальных компетенций, направленных на развитие навыков системного и критического мышления.

1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Основание (ПС) * для профессиональных компетенций
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Демонстрирует знание основ здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры ИУК-7.2. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования ИУК-7.3. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями.	Знает: - физиологические основы здоровья - содержание здорового образа жизни - технологии сохранения и стимулирования здоровья - основы доврачебной помощи Умеет: - вести здоровый образ жизни - поддерживать должный уровень физической подготовленности - оказывать первую доврачебную помощь Владеет: - знаниями о профилактике и коррекции привычек, наносящих ущерб здоровью - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования - приемами и техниками оказания первой доврачебной помощи	

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина относится к обязательной части Блока 1. Дисциплины (модули) образовательной программы (Общепрофессиональный модуль).

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем и структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет **3 з.е. (108 час.)**, их распределение по видам работ и семестрам представлено в таблице.

Виды учебных занятий и работы обучающихся	Трудоемкость, час
Общая трудоемкость дисциплины, час	108
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего), в т.ч.:	34 / -
занятия лекционного типа (лекции)	16 / -
занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия)	18 / -
лабораторные работы	- / -
Самостоятельная работа всего, в т.ч.:	74 / -
Самоподготовка по темам (разделам) дисциплины	74 / -
Выполнение курсового проекта /курсовой работы	- / -
Контроль (часы на зачет)	0 / -
Промежуточная аттестация	зачет

Примечание: -/- объем часов соответственно для очной и заочной форм обучения

Дисциплина реализуется посредством проведения контактной работы с обучающимися (включая проведение текущего контроля успеваемости), самостоятельной работы обучающихся и промежуточной аттестации.

В процессе освоения дисциплины может применяться электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

В процессе освоения дисциплины обучающиеся обеспечены доступом к электронной информационно-образовательной среде и электронно-библиотечным системам.

3.2. Содержание дисциплины, структурированное по темам

Планируемые результаты освоения: код формируемой компетенции и индикаторы достижения компетенций	Наименование разделов, тем	Виды учебной работы			Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)	
		Контактная работа		Самостоятельна я работа, час		
		Лекции, час	Практические занятия, час			
УК-7: ИУК-7.1., ИУК-7.2.; ИУК-7.3.	Тема 1. Здоровье как феномен. Понятие здоровья. Виды здоровья. Модели и уровни здоровья. Индивидуальное и общественное здоровье. Охрана здоровья человека. Количественная и качественная характеристика здоровья. Норма и патология в здоровье. Ухудшение и утрата здоровья. Факторы здоровья. Система здравоохранения РФ. Всемирная организация здравоохранения.	2 / -			Сообщение / презентация. Практическое задание. Индивидуаль ная работа.	
	Практическое занятие 1. Здоровье как феномен.					4 / -
	Самостоятельная работа					
УК-7: ИУК-7.1., ИУК-7.2.; ИУК-7.3.	Тема 2. Здоровый образ жизни. Понятие здорового образа жизни и его составляющие. Содержание здорового образа жизни: отказ от табака, алкоголя и наркотиков, рациональное питание, укрепление психического здоровья, физическая активность. Формирование здорового образа жизни.	4 / -			Сообщение / презентация. Практическое задание. Индивидуаль ная работа.	
	Практическое занятие 2. Здоровый образ жизни.					4 / -
	Самостоятельная работа					
УК-7: ИУК-7.1., ИУК-7.2.; ИУК-7.3.	Тема 3. Здоровьесберегающие технологии в учебной и профессиональной деятельности. Понятие здоровьесберегающих технологий, их цель, функции и принципы. Компоненты и особенности здоровьесберегающих технологий. Здоровьесберегающая среда образовательного учреждения. Здоровьесберегающие технологии: обеспечение двигательной активности, основы здорового питания, организация режима дня, профилактические прививки, витаминизация, развитие стрессоустойчивости. Оздоровительные технологии: физическая подготовка, закаливание, арт-терапия, массаж, фитотерапия и др. Технологии обучения здоровью, их характеристика.	4 / -			Сообщение / презентация. Практическое задание. Индивидуаль ная работа.	
	Практическое занятие 3. Здоровьесберегающие технологии в учебной и профессиональной деятельности.					4 / -
	Самостоятельная работа					
УК-7: ИУК-7.1., ИУК-7.2.; ИУК-7.3.	Тема 4. Доврачебная помощь. Организационно-правовые аспекты оказания первой доврачебной помощи. Общие правила оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при травмах, отравлениях, утоплениях и неотложных состояниях. Психологические аспекты оказания первой доврачебной помощи.	6 / -			Сообщение / презентация. Практическое задание. Индивидуаль ная работа.	
	Практическое занятие 4. Доврачебная помощь.					6 / -
	Самостоятельная работа					
	ИТОГО	16 / -	18 / -	74 / -		

Примечание: -/- объем часов соответственно для очной и заочной форм обучения

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Общие методические рекомендации по освоению дисциплины, образовательные технологии

Дисциплина реализуется посредством проведения контактной работы с обучающимися (включая проведение текущего контроля успеваемости), самостоятельной работы обучающихся и промежуточной аттестации.

При проведении учебных занятий по дисциплине обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплины в форме курса, составленного на основе результатов научных исследований, проводимых университетом, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- балльно-рейтинговая технология оценивания;
- электронное обучение;
- репродуктивные технологии;
- технологии развивающего обучения;
- информационные технологии: Яндекс-документы, Google-документы, Zoom.

Для оценки знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенции по дисциплине применяется балльно-рейтинговая система контроля и оценки успеваемости студентов. В основу балльно-рейтинговой системы положены принципы, в соответствии с которыми формирование рейтинга студента осуществляется в ходе текущего контроля успеваемости. Максимальное количество баллов в семестре – 100.

4.2. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины на занятиях лекционного типа

Лекционный курс предполагает систематизированное изложение основных вопросов тематического плана. В ходе лекционных занятий раскрываются базовые вопросы в рамках каждой темы дисциплины. Обозначаются ключевые аспекты тем, а также делаются акценты на наиболее сложные и важные положения изучаемого материала.

Лекционные занятия проводятся в поточной аудитории с применением мультимедийного проектора в виде учебной презентации или в ЭИОС университета.

Отдельные темы предлагаются для самостоятельного изучения (конспектируются).

Материалы лекций являются опорной основой для подготовки обучающихся к практическим занятиям и выполнения заданий самостоятельной работы, а также к мероприятиям текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине.

4.3. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины на занятиях семинарского типа / на практических занятиях

Практические (семинарские) занятия представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы. Основной формой проведения семинаров и практических занятий является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях.

Практические (семинарские) занятия обучающихся обеспечивают:

- проверку и уточнение знаний, полученных на лекциях;
- развитие умений и навыков подготовки и выступления с докладами, сообщениями, презентациями;
- обсуждение вопросов по учебному материалу дисциплины;
- выполнение и анализ практических заданий;

– подведение итогов занятий по рейтинговой системе, согласно технологической карте дисциплины.

Практические занятия организуются, в том числе в форме практической подготовки, которая предусматривает участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Практическая подготовка предусматривает выполнение практических заданий по всем темам.

4.4. Методические указания по самостоятельной работе обучающихся

Самостоятельная работа обеспечивает подготовку обучающегося к аудиторным занятиям и мероприятиям текущего контроля и промежуточной аттестации по изучаемой дисциплине. Результаты этой подготовки проявляются в активности обучающегося на занятиях и в качестве выполненных практических заданий и других форм текущего контроля.

Самостоятельная работа студентов включает:

- изучение учебной литературы по курсу;
- работу с ресурсами Интернет;
- подготовку к практическим (семинарским) занятиям;
- выполнение практических заданий;
- выполнение индивидуальной работы;
- подготовку к промежуточной аттестации по курсу.

При выполнении заданий для самостоятельной работы рекомендуется проработка материалов лекций по каждой пройденной теме, а также изучение рекомендуемой литературы.

Для обучающихся по заочной форме обучения самостоятельная работа является основным видом учебной деятельности.

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используется электронный учебный курс, созданный в ЭИОС университета <http://sdo.tolgas.ru/>

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Вся литература, включенная в данный перечень, представлена в виде электронных ресурсов в электронной библиотеке университета (ЭБС). Литература, используемая в печатном виде, представлена в научной библиотеке университета в объеме не менее 0,25 экземпляров на одного обучающегося.

Основная литература

1. Артюнина, Г. П. Основы социальной медицины : учеб. пособие для мед. и гуманитар. вузов / Г. П. Артюнина, Н. В. Иванова. - Документ read. - Москва : ФОРУМ [и др.], 2023. - 358 с. - Слов. мед. терминов. - URL: <https://znanium.ru/read?id=422945> (дата обращения: 01.09.2025). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-16-103518-4. - Текст : электронный.

2. Прохорова, Э. М. Валеология : учеб. пособие для вузов по направлению подгот. 43.03.01 "Сервис" (квалификация (степень) "бакалавр") / Э. М. Прохорова ; Рос. гос. ун-т туризма и сервиса. - 2-е изд., испр. и доп. - Документ read. - Москва : ИНФРА-М, 2024. - 253 с. - (Высшее образование - Бакалавриат). - Прил. - URL: <https://znanium.ru/read?id=438974> (дата обращения: 01.09.2025). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-16-102457-7. - Текст : электронный.

3. Учебно-методическое пособие по дисциплине "Здоровьесберегающие технологии (валеология)" : для обучающихся направлений подгот. 39.03.02 "Соц. работа", 51.03.03 "Соц.-культур. деятельность", 42.03.01 "Реклама и связи с общественностью", 43.03.02 "Туризм", 43.03.03 "Гостинич. дело" / Поволж. гос. ун-т сервиса (ФГБОУ ВО "ПВГУС"), Каф. "Соц.-культур. деятельность" ; сост. С. В. Явон. - Документ Adobe Acrobat. - Тольятти : ПВГУС, 2018. - 1,06 МБ, 91 с. - URL: http://elib.tolgas.ru/publ/Metod_ZSTVb_B_25.10.2018.pdf (дата обращения: 01.09.2025). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - 0-00. - Текст : электронный.

4. Физиологические основы здоровья : учеб. пособие для вузов по направлению подгот. 44.03.01 "Пед. образование" / Н. П. Абаскалова, Р. И. Айзман, Е. Н. Боровец [и др.] ; отв. ред. Р. И. Айзман. - Изд. 2-е, перераб. и доп. - Документ Bookread2. - Москва : ИНФРА-М, 2024. - 350 с. - (Высшее образование - Бакалавриат). - URL: <https://znanium.ru/read?id=461044> (дата обращения: 01.09.2025). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-16-100606-1. - Текст : электронный.

Дополнительная литература

5. Бишаева, А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учеб. пособие по направлениям подгот. и специальности "Соц. работа" / А. А. Бишаева. - Москва : КноРус, 2013. - 304 с. : ил. - (Бакалавриат). - Слов. терминов. - ISBN 978-5-406-01846-0. - 474906 : 239-89. - Текст : непосредственный.

6. Вайнер, Э. Н. Валеология : учеб. для вузов / Э. Н. Вайнер. - 6-е изд. - Москва : Флинта : Наука, 2008. - 414 с. : ил. - (Здоровый образ жизни). - ISBN 978-5-89349-329-0. - 978-5-02-013095-1 : 138-50;157-41. - Текст : непосредственный.

7. Вайнер, Э. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учеб. для студентов вузов по дисциплине "Основы мед. знаний и здорового образа жизни" / Э. Н. Вайнер. - Москва : КноРус, 2016. - 307 с. : ил. - (Бакалавриат). - Прил. - ISBN 978-5-406-04797-2 : 507-65. - Текст : непосредственный.

8. Кирюхина, И. А. Инклюзивное образование в системе физического воспитания : учеб. пособие / И. А. Кирюхина, Ю. И. Тихонова. - Документ read. - Санкт-Петербург [и др.] : Лань, 2025. - 241 с. - URL: <https://reader.lanbook.com/book/505463> (дата обращения: 01.09.2025). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-507-53057-1. - Текст : электронный.

9. Масалова, О. Ю. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью : учеб. пособие для вузов по направлению "Педагогика" / О. Ю. Масалова ; [под ред. М. Я. Виленского]. - Москва : КноРус, 2016. - 184 с. : табл. - Слов. терминов. - Прил. - ISBN 978-5-406-04669-2 : 323-95. - Текст : непосредственный.

10. Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие : учеб. пособие для вузов по специальности "Безопасность жизнедеятельности" / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилков. - Москва : Академия, 2007. - 255 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности). - ISBN 978-5-7695-2653-4 : 217-80. - Текст : непосредственный.

11. Прохорова, Э. М. Валеология: словарь терминов и понятий / Э. М. Прохорова. - Документ read. - Москва : ИНФРА-М, 2024. - 110 с. - (Библиотека малых словарей "ИНФРА-М"). - URL: <https://znanium.ru/read?id=436820> (дата обращения: 01.09.2025). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-16-105555-7. - Текст : электронный.

12. Технологии и методы оздоровительного сервиса : учеб. пособие для вузов по специальности "Соц.-культур. сервис и туризм", специализация "Культур.-валеол. сервис" / Е. А. Сигида, В. В. Хмелев, К. В. Беззубик [и др.] ; под ред. Е. А. Сигиды ; Рос. гос. ун-т туризма и сервиса. - Документ read. - Москва : ИНФРА-М, 2014. - 189 с. - (Высшее образование - Бакалавриат). - Основ. термины и определения. - URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=461914> (дата обращения: 01.09.2025). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-16-009944-6. - 978-5-16-101518-6. - Текст : электронный.

5.2. Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы, интернет-ресурсы

1. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. - Москва, 2000. - URL : <https://elibrary.ru> (дата обращения: 01.09.2025). - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст: электронный.

2. КонсультантПлюс : справочная правовая система : сайт / ЗАО «КонсультантПлюс». - Москва, 1992. - URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения 01.09.2025). - Текст : электронный.

3. Электронная библиотечная система Поволжского государственного университета сервиса : сайт / ФГБОУ ВО «ПВГУС». - Тольятти, 2010. - URL : <http://elib.tolgas.ru> (дата обращения: 01.09.2025). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.

4. Электронно-библиотечная система Znanium.com : сайт / ООО «ЗНАНИУМ». - Москва, 2011. - URL : <https://znanium.com/> (дата обращения: 01.09.2025). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.

5. Электронно-библиотечная система Лань : сайт / ООО «ЭБС ЛАНЬ». - Москва, 2011. - URL: <https://e.lanbook.com/> (дата обращения: 01.09.2025). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.

5.3. Программное обеспечение

Информационное обеспечение учебного процесса по дисциплине осуществляется с использованием следующего программного обеспечения (лицензионного и свободно распространяемого), в том числе отечественного производства:

№ п/п	Наименование	Условия доступа
1	Microsoft Windows	из внутренней сети университета (лицензионный договор)
2	Microsoft Office	из внутренней сети университета (лицензионный договор)
3	КонсультантПлюс	из внутренней сети университета (лицензионный договор)
4	СДО MOODLE	из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет (лицензионный договор)

6. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения.

Занятия лекционного типа. Учебные аудитории для занятий лекционного типа укомплектованы мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации (стационарные или переносные наборы демонстрационного оборудования (проектор, экран, компьютер/ноутбук), учебно-наглядные пособия (презентации по темам лекций), обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие данной программе дисциплины.

Занятия семинарского типа. Учебные аудитории для занятий семинарского типа укомплектованы мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации (стационарные или переносные наборы демонстрационного оборудования (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Промежуточная аттестация. Для проведения промежуточной аттестации по дисциплине используются компьютерные классы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета и/или учебные аудитории, укомплектованные мебелью и техническими средствами обучения.

Самостоятельная работа. Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде университета. Для организации самостоятельной работы обучающихся используются:

- компьютерные классы университета;
- библиотека (медиазал), имеющая места для обучающихся, оснащенные компьютерами с доступом к базам данных и сети «Интернет».

Электронная информационно-образовательная среда университета (ЭИОС).

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде университета (ЭИОС) <http://sdo.tolgas.ru/> из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории университета, так и вне ее.

ЭИОС университета обеспечивает:

- доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), программам практик, электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочих программах дисциплин (модулей), программах практик;
- формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение его работ и оценок за эти работы.

В случае реализации образовательной программы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий ЭИОС дополнительно обеспечивает:

- фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения образовательной программы;
- проведение учебных занятий, процедур оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий;
- взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействия посредством сети «Интернет».

7. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

При необходимости рабочая программа дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для дистанционного обучения. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида, могут предлагаться следующие варианты восприятия учебной информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ) ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

8.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Для оценки знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенции по дисциплине применяется балльно-рейтинговая система контроля и оценки успеваемости студентов. В основу балльно-рейтинговой системы положены принципы, в соответствии с которыми формирование рейтинга студента осуществляется в ходе текущего контроля успеваемости. Максимальное количество баллов в семестре – 100.

Шкала оценки результатов освоения дисциплины, сформированности результатов обучения

Форма проведения промежуточной аттестации	Шкалы оценки уровня сформированности результатов обучения		Шкала оценки уровня освоения дисциплины		
	Уровневая шкала оценки компетенций	100 балльная шкала, %	100 балльная шкала, %	5-балльная шкала, дифференцированная оценка/балл	недифференцированная оценка
Зачет	допороговый	ниже 61	ниже 61	«неудовлетворительно» / 2	не зачтено
	пороговый	61-85,9	61-69,9	«удовлетворительно» / 3	зачтено
			70-85,9	«хорошо» / 4	зачтено
	повышенный	86-100	86-100	«отлично» / 5	зачтено

По итогам текущей успеваемости студенту может быть выставлена оценка по промежуточной аттестации в соответствии с набранными за семестр баллами (по накопительному рейтингу). Студентам, набравшим в ходе текущего контроля успеваемости по дисциплине от 61 до 100 баллов и выполнившим все обязательные виды запланированных учебных занятий, по решению преподавателя без прохождения промежуточной аттестации выставляется оценка в соответствии со шкалой оценки результатов освоения дисциплины.

Результат обучения считается сформированным (повышенный уровень), если теоретическое содержание курса освоено полностью; при устных собеседованиях студент исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно излагает учебный материал; свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами заданий, требующих применения знаний, использует в ответе дополнительный материал; все предусмотренные рабочей учебной программой задания выполнены в соответствии с установленными требованиями, студент способен анализировать полученные результаты; проявляет самостоятельность при выполнении заданий, качество их выполнения оценено числом баллов от 86 до 100, что соответствует повышенному уровню сформированности результатов обучения.

Результат обучения считается сформированным (пороговый уровень), если теоретическое содержание курса освоено полностью; при устных собеседованиях студент последовательно, четко и логически стройно излагает учебный материал; справляется с задачами, вопросами и другими видами заданий, требующих применения знаний; все предусмотренные рабочей учебной программой задания выполнены в соответствии с установленными требованиями, студент способен анализировать полученные результаты; проявляет самостоятельность при выполнении заданий, качество их выполнения оценено числом баллов от 61 до 85,9, что соответствует пороговому уровню сформированности результатов обучения.

Результат обучения считается несформированным, если студент при выполнении заданий не демонстрирует знаний учебного материала, допускает ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет задания, не демонстрирует необходимых умений, качество выполненных заданий не соответствует установленным требованиям, качество их выполнения оценено числом баллов ниже 61, что соответствует допороговому уровню.

Формы текущего контроля успеваемости

Формы текущего контроля	Количество контрольных точек	Количество баллов за 1 контр. точку	Макс. возм. кол-во баллов
Сообщение / презентация	6	5	30
Практическое задание	6	10	60
Индивидуальная работа	1	10	10
			100 баллов

Система оценивания представлена в электронном учебном курсе по дисциплине <http://sdo.tolgas.ru/>.

8.2. Типовые контрольные задания или иные материалы для ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

8.2.1. Типовые задания к практическим (семинарским) занятиям

Примерные темы сообщений / презентаций

Практическое занятие 1. Здоровье как феномен

1. Понятие и виды здоровья.
2. Модели и уровни здоровья.
3. Индивидуальное и общественное здоровье.
4. Количественная и качественная характеристика здоровья.
5. Факторы, влияющие на состояние здоровья.
6. Система здравоохранения РФ.
7. Роль и место Всемирной организации здравоохранения в современном обществе.

Практическое занятие 2. Здоровый образ жизни

1. Понятие здорового образа жизни и его составляющие.
2. Отказ от табака, алкоголя и наркотиков как часть здорового образа жизни
3. Рациональное питание и здоровый образ жизни.
4. Укрепление психического здоровья как элемент здорового образа жизни
5. Роль физической активности в здоровом образе жизни.
6. Основные направления формирования здорового образа жизни.
7. Национальные проекты в формировании здорового образа жизни населения.
8. Мотивация на здоровье.
9. Методы контроля и самоконтроля состояния здоровья и работоспособности, функциональных возможностей организма.
10. Эффективность здорового образа жизни.

Практическое занятие 3. Здоровьесберегающие технологии в учебной и профессиональной деятельности

1. Понятие здоровьесберегающих технологий, их цель.
2. Функции и принципы здоровьесберегающих технологий.
3. Компоненты и особенности здоровьесберегающих технологий.
4. Здоровьесберегающая среда образовательного учреждения.
5. Медико-профилактические здоровьесберегающие технологии.
6. Физкультурно-оздоровительные здоровьесберегающие технологии.
7. Технологии обеспечения социально-психологического благополучия человека.
8. Технология валеологического просвещения.
9. Коррекционные здоровьесберегающие технологии.
10. Специфика здоровьесбережения лиц с особыми возможностями здоровья в современном обществе.

Практическое занятие 4. Доврачебная помощь

1. Организационно-правовые аспекты оказания первой доврачебной помощи.
 - Современные наборы средств и устройств, используемые для оказания первой помощи.

- Общая последовательность действий на месте происшествия с наличием пострадавших.
 - Простейшие меры профилактики инфекционных заболеваний, передающихся при непосредственном контакте с человеком, его кровью и другими биологическими жидкостями.
 - Основные правила вызова скорой медицинской помощи и других специальных служб, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь.
2. Общие правила оказания первой доврачебной помощи.
- Определение сознания у пострадавшего.
 - Приёмы восстановления проходимости верхних дыхательных путей. Оценка признаков жизни у пострадавшего.
 - Приёмы искусственного дыхания «рот ко рту», «рот к носу», с применением устройств для искусственного дыхания.
 - Приёмы давления руками на грудину пострадавшего.
 - Приёмы выполнения алгоритма сердечно-легочной реанимации.
 - Приёмы перевода пострадавшего в устойчивое боковое положение.
 - Приёмы удаления инородного тела из верхних дыхательных путей пострадавшего.
3. Оказание первой доврачебной помощи при травмах, отравлениях, утоплениях и неотложных состояниях.
- Проведение обзорного осмотра пострадавшего.
 - Проведение подробного осмотра пострадавшего.
 - Приемы временной остановки наружного кровотечения при ранении головы, шеи, груди, живота, таза и конечностей с помощью пальцевого прижатия артерий (сонной, подключичной, подмышечной, плечевой, бедренной); наложение табельного и импровизированного кровоостанавливающего жгута (жгута-закрутки, ремня), максимальное сгибание конечности в суставе, прямое давление на рану, наложение давящей повязки.
 - Приемы наложения окклюзионной (герметизирующей) повязки при ранении грудной клетки.
 - Приемы наложения повязок при наличии инородного предмета в ране живота, груди, конечностей.
 - Приемы первой помощи при переломах. Иммобилизация (подручными средствами, аутоиммобилизация, с использованием медицинских изделий).
 - Приемы фиксации шейного отдела позвоночника.
 - Приемы наложения повязок при ожогах различных областей тела. Применение местного охлаждения.
 - Приемы наложения термоизолирующей повязки при отморожениях.
 - Приемы придания оптимального положения тела пострадавшему при отсутствии сознания, травмах различных областей тела, значительной кровопотере.
 - Приемы экстренного извлечения пострадавшего из труднодоступного места, отработка основных приёмов (пострадавший в сознании, пострадавший без сознания).
 - Приемы перемещения пострадавших на руках одним, двумя и более участниками оказания первой помощи. Приемы переноски пострадавших с травмами головы, шеи, груди, живота, таза, конечностей и позвоночника.
4. Психологические аспекты оказания первой доврачебной помощи.
- Способы контроля состояния пострадавшего, находящегося в сознании, без сознания.
 - Приемы оказания психологической поддержки пострадавшим при различных острых стрессовых реакциях (плаче, истерике, агрессии, страхе, апатии).
 - Способы самопомощи в экстремальных ситуациях.
 - Правила личной безопасности и обеспечение безопасных условий для оказания первой помощи (возможные факторы риска, их устранение).

- Передача пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи, другим службам, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь.

Примерные практические задания

Задание 1.

Проведите самодиагностику здоровья, используя методики:

- Самочувствие, активность, настроение (САН);
- Симптоматический опросник самочувствия (СОС);
- Степень загрязнения вашего организма (СЗВО);
- Тест психологического здоровья;
- Умеете ли вы ценить свое здоровье?

Задание 2.

Проведите в группе исследование о влиянии интернета на образ жизни. На основе анализа результатов предложите Программу профилактики Интернет-зависимости, Правила цифровой гигиены и т.п.

Задание 3.

Интерактивное занятие по здоровьесбережению — это занятие с использованием игр, викторин и заданий, направленное на формирование навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), воспитание ответственного отношения к своему здоровью, укрепление психического и физического благополучия, а также повышение мотивации к физкультуре и правильному питанию.

Подготовьте материалы и проведите в группе интерактивное занятие с использованием одной из здоровьесберегающих технологий.

Задание 4.

Автомобиль — источник повышенной опасности. Он может выйти из-под контроля водителя и принести ущерб здоровью людей. Если в результате дорожно-транспортного происшествия ранены люди, необходимо принять меры для оказания первой помощи пострадавшим. Водители транспортных средств и другие лица вправе оказывать первую помощь при наличии соответствующей подготовки и (или) навыков.

Подготовьте памятки по первой помощи в ДТП:

- Последовательность действий при оказании помощи при ДТП;
- Остановка кровотечения;
- Действия при различных травмах;
- Чек-лист для проверки аптечки.

Задание 5.

Профилактика — лучшая защита от заболеваний. ОРВИ и грипп — сезонные заболевания, которые охватывают население и наносят вред здоровью.

Подготовьте наглядные информационные материалы по профилактике этих заболеваний.

Задание 6.

Стресс — состояние беспокойства или психического напряжения, вызванное трудной ситуацией. Состояние стресса в той или иной степени испытывает каждый человек.

Подготовьте описание практических навыков, которые помогут людям справляться с неблагоприятными ситуациями.

Примерные темы индивидуальных работ

1. Валеология — наука о здоровье.
2. Аксиологический компонент здоровьесберегающих технологий.
3. Безопасное поведение дома, на улице, в учреждениях как компонент здорового образа жизни.
4. Вакцинация: за и против.
5. Воспитание культуры здоровья как технологии в области сохранения и укрепления здоровья.
6. Гигиеническая грамотность населения как показатель оценки общественного здоровья.
7. Закаливание как компонент здорового образа жизни.

8. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний.
9. Индекс здоровья.
10. Мотивация, определяющая стиль здоровой жизни.
11. Оздоровительные силы природы как средства здоровьесберегающих технологий.
12. Принцип «не навреди!» в здоровьесберегающих технологиях.
13. Пропаганда здорового образа жизни.
14. Профессиональное здоровье и профессиональные риски.
15. Репродуктивное здоровье молодежи.
16. Экологический компонент здоровьесберегающих технологий.
17. Здоровый образ жизни как фактор формирования, сохранения и укрепления здоровья
18. Влияние компьютеризации на здоровье населения.
19. Роль семьи в формировании, сохранении и укреплении здоровья детей.
20. Пути формирования культуры здоровья у молодежи.
21. Использование методов здоровьесберегающей педагогики в деятельности преподавателя высшей школы.
22. Образ жизни человека: уровень, качество, стиль.
23. Профилактика эмоционального выгорания.
24. Методы и методики диагностики здоровья.
25. Охрана здоровья населения в медицинских учреждениях.

8.3. Типовые контрольные задания или иные материалы для проведения ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине: зачет (по результатам накопительного рейтинга или в устно-письменной форме).

Вопросы для подготовки к зачету

№	Содержание вопроса
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
1.	Понятие и виды здоровья
2.	Модели и уровни здоровья
3.	Индивидуальное и общественное здоровье
4.	Количественная и качественная характеристика здоровья
5.	Факторы, влияющие на состояние здоровья
6.	Система здравоохранения РФ
7.	Понятие здорового образа жизни и его составляющие
8.	Отказ от табака, алкоголя и наркотиков как часть здорового образа жизни
9.	Рациональное питание и здоровый образ жизни
10.	Укрепление психического здоровья как элемент здорового образа жизни
11.	Роль физической активности в здоровом образе жизни
12.	Основные направления формирования здорового образа жизни
13.	Национальные проекты в формировании здорового образа жизни населения
14.	Мотивация на здоровье
15.	Методы контроля и самоконтроля состояния здоровья и работоспособности, функциональных возможностей организма
16.	Эффективность здорового образа жизни
17.	Понятие здоровьесберегающих технологий, их цель
18.	Функции и принципы здоровьесберегающих технологий
19.	Компоненты и особенности здоровьесберегающих технологий
20.	Здоровьесберегающая среда образовательного учреждения
21.	Медико-профилактические здоровьесберегающие технологии
22.	Физкультурно-оздоровительные здоровьесберегающие технологии
23.	Технологии обеспечения социально-психологического благополучия человека
24.	Технология валеологического просвещения
25.	Коррекционные здоровьесберегающие технологии
26.	Организационно-правовые аспекты оказания первой доврачебной помощи
27.	Общие правила оказания первой доврачебной помощи
28.	Оказание первой доврачебной помощи при травмах, отравлениях
29.	Оказание первой доврачебной помощи при утоплениях и неотложных состояниях
30.	Психологические аспекты оказания первой доврачебной помощи