



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

**«Дальневосточный федеральный университет»
(ДВФУ)**

ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательной
программы

(подпись)

О.А.Македонская

(И.О. Фамилия)

УТВЕРЖДАЮ

Директор выпускающего
структурного подразделения

(подпись)

Е.В. Самсонова

(И.О. Фамилия)

«27» января 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности
*Направление подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое)
образование*

Профиль «Логопедия»

Форма подготовки - очная

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование от 22.02.2018 № 123

Рабочая программа обсуждена на заседании Департамента физической культуры и спорта, протокол от «26» января 2023 г. № 2.

Директор Департамента физической культуры и спорта Шакирова О.В.

Составитель: д.м.н., профессор Шакирова О.В.

Владивосток
2023

Оборотная сторона титульного листа РПД

1. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физической культуры и спорта и утверждена на заседании *Департамента/кафедры/отделения (выпускающего структурного подразделения), протокол от «___» _____ 202_г. № _____*
2. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физической культуры и спорта и утверждена на заседании *Департамента/кафедры/отделения (выпускающего структурного подразделения), протокол от « ___ »__ 202 г. №*
3. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физической культуры и спорта и утверждена на заседании *Департамента/кафедры/отделения (выпускающего структурного подразделения), протокол от « ___ »__ 202 г. №*
4. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физической культуры и спорта и утверждена на заседании *Департамента/кафедры/отделения (выпускающего структурного подразделения), протокол от « ___ »__ 202 г. №*
5. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физической культуры и спорта и утверждена на заседании *Департамента/кафедры/отделения (выпускающего структурного подразделения), протокол от « ___ »__ 202 г. №*

Аннотация дисциплины

Здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачётных единицы / 144 академических часа. Является дисциплиной части ОП, формируемой участниками образовательных отношений, изучается на 3-ем курсе и завершается зачетом. Учебным планом предусмотрено проведение лекционных занятий в объеме 18 часов, практических занятий – 18 часов, а также выделены часы на самостоятельную работу студента – 108 часов.

Язык реализации: русский.

Цель: изучение закономерностей проявления, механизмов и способов поддержания, укрепления и сохранения здоровья человека.

Задачи:

1. В результате изучения дисциплины студент должен понять, что главное в жизни это здоровье. В связи с этим необходимо гармонично сочетать социальные, физические, интеллектуальные, эмоциональные и духовные элементы в жизни. При этом каждая личность должна обладать способностью совершенствоваться и развивать свой интеллектуальный и общекультурный уровень, добиваться нравственного и физического совершенствования своей личности и быть готовым оказывать личным примером позитивное воздействие на окружающих, с точки зрения соблюдения норм и рекомендаций здорового образа жизни.
2. Использовать знания анатомии, физиологии и гигиены для понимания морфо-функциональных закономерностей организма и соблюдения научно-обоснованных правил личной и общественной гигиены, быть здоровым, физически развитым и обладать способностью управлять своим физическим и психическим состоянием в целях повышения результативности.
3. Глубоко познать основные функции обеспечения жизнедеятельности организма, признаки психического здоровья и сексуальной культуры, быть здоровым и физически развитым. Обладать способностью разрабатывать целевые программы привлечения населения к активным занятиям физической культурой и спортом –

гарантом здоровья.

4. Овладеть навыками психологической установки человека на долгую жизнь, обучению быть здоровым. Владеть критериями психического здоровья, рационального питания и поддержания хорошей физической формы. Знаниями по профилактике в борьбе с наркоманией, алкоголизмом и табакокурением. Обладать высоким уровнем знаний в области пропаганды физической культуры и спорта среди населения (новейшими теориями, интерпретациями, методами и технологиями).

Компетенции студентов, индикаторы их достижения и результаты обучения по дисциплине

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
Системное и критическое мышление	УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК-1.5 Определяет, интерпретирует и ранжирует информацию, в том числе и междисциплинарного характера, требуемую для решения поставленной задачи	знает принципы и технологии внедрения результатов современных научных исследований в организацию занятий оздоровительной направленности
			умеет дифференцированно составлять и проводить программы физической реабилитации для восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма
Командная работа и лидерство	УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-3.3 Осуществляет обмен информацией, знаниями и опытом с членами команды	владеет стратегией и навыками творческого решения задач максимального устранения ограничений жизнедеятельности
			знает компоненты и факторы, формирующие индивидуальное здоровье человека, а также компенсаторные возможности оставшихся после болезни или травмы функций организма человека для наиболее типичных нозологических форм
			умеет оценивать эффективность физической рекреации;
			владеет широким спектром как традиционных, так и инновационных научных

			рекомендаций по оптимизации профессиональной деятельности с использованием оздоровительной рекреации
--	--	--	--

I. Цели и задачи освоения дисциплины:

Цель: изучение закономерностей проявления, механизмов и способов поддержания, укрепления и сохранения здоровья человека.

Задачи:

1. В результате изучения дисциплины студент должен понять, что главное в жизни это здоровье. В связи с этим необходимо гармонично сочетать социальные, физические, интеллектуальные, эмоциональные и духовные элементы в жизни. При этом каждая личность должна обладать способностью совершенствоваться и развивать свой интеллектуальный и общекультурный уровень, добиваться нравственного и физического совершенствования своей личности и быть готовым оказывать личным примером позитивное воздействие на окружающих, с точки зрения соблюдения норм и рекомендаций здорового образа жизни.
2. Использовать знания анатомии, физиологии и гигиены для понимания морфо-функциональных закономерностей организма и соблюдения научно-обоснованных правил личной и общественной гигиены, быть здоровым, физически развитым и обладать способностью управлять своим физическим и психическим состоянием в целях повышения результативности.
3. Глубоко познать основные функции обеспечения жизнедеятельности организма, признаки психического здоровья и сексуальной культуры, быть здоровым и физически развитым. Обладать способностью разрабатывать целевые программы привлечения населения к активным занятиям физической культурой и спортом – гарантом здоровья.
4. Овладеть навыками психологической установки человека на долгую жизнь, обучению быть здоровым. Владеть критериями психического здоровья, рационального питания и поддержания хорошей физической формы. Знаниями по профилактике в борьбе с наркоманией, алкоголизмом и табакокурением. Обладать высоким уровнем знаний в области пропаганды физической культуры и спорта среди населения (новейшими теориями, интерпретациями, методами и технологиями).

Место дисциплины в структуре ОПОП ВО (в учебном плане): дисциплина включена в блок дисциплин ОП, формируемый участниками образовательных отношений

Универсальные компетенции студентов, индикаторы их достижения и результаты обучения по дисциплине

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
Системное и критическое мышление	УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК-1.5 Определяет, интерпретирует и ранжирует информацию, в том числе и междисциплинарного характера, требуемую для решения поставленной задачи	знает принципы и технологии внедрения результатов современных научных исследований в организацию занятий оздоровительной направленности
			умеет дифференцированно составлять и проводить программы физической реабилитации для восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма
Командная работа и лидерство	УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-3.3 Осуществляет обмен информацией, знаниями и опытом с членами команды	владеет стратегией и навыками творческого решения задач максимального устранения ограничений жизнедеятельности
			знает компоненты и факторы, формирующие индивидуальное здоровье человека, а также компенсаторные возможности оставшихся после болезни или травмы функций организма человека для наиболее типичных нозологических форм
			умеет оценивать эффективность физической рекреации;
			владеет широким спектром как традиционных, так и инновационных научных рекомендаций по оптимизации профессиональной деятельности с использованием оздоровительной рекреации

II. Трудоемкость дисциплины и виды учебных занятий по дисциплине

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачётных единицы (144

академических часа).

III. Структура дисциплины:

Форма обучения – очная

№	Наименование раздела дисциплины	С е м е с т р	Количество часов по видам учебных занятий и работы обучающегося			Формы промежуточной аттестации
			Лек	Пр	СР	
1	Тема 1. Валеология как наука о здоровье	5	2	2	108	
2	Тема 2. Основы здоровья человека	5	2	2		
3	Тема 3. Организм человека как единая биологическая система	5	2	2		
4	Тема 4. Психика и здоровье. Принципы стресса	5	2	2		
5	Тема 5. Питание и здоровье	5	2	2		
6	Тема 6. Физическая культура и здоровье	5	2	2		
7	Тема 7. Сексуальная культура и здоровье. Гигиена человека	5	2	2		
8	Тема 8. Профилактика табакокурения, алкоголизма и наркомании	5	2	2		
9	Тема 9. Закаливание и здоровье организма человека	5	2	2		
	Итого:		18	18	108	Зачет

IV. СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Тема 1. Валеология как наука о здоровье

Исторический аспект в создании науки валеология. Роль И.И. Брехмана в развитии этой науки. Закономерности проявления, механизмов и способов содержания, укрепления и сохранения здоровья человека. Препарадигмальный период создания науки валеологии. Трёхфазность течения адаптивной реакции в онтогенезе. Понятие «норма» как энергетический резерв организма человека.

Тема 2. Основы здоровья человека

Здоровье с позиции Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Основные составляющие здорового образа жизни человека. Полная характеристика физического, психического, социального и духовного здоровья.

Тема 3. Организм человека как единая биологическая система

Разделы биологии, изучающие строение и функции организма. Уровни организации человеческого организма. Морфофункциональная характеристика системного и органного уровней организации человеческого организма. Основные функции обеспечения жизнедеятельности организма и его возрастной онтогенез.

Тема 4. Психика и здоровье. Принципы стресса

Аспекты целостного подхода к проблеме душевного и телесного здоровья человека. Признаки психического здоровья. Понятия стресс, стрессовый фактор и его стадии. Общие принципы борьбы со стрессом.

Тема 5. Питание и здоровье

Факторы питания как факторы общественного здоровья, т.е. здоровья больших масс населения. Нормативы потребления белков, жиров, углеводов, макронутриентов и микронутриентов. Правильное употребление воды, витаминов и законы рационального питания в спорте.

Тема 6. Физическая культура и здоровье

Значение физической культуры и спорта для здоровья. Значение регулярных занятий физическими упражнениями. Критерии хорошей физической формы. Рекомендации по поддержанию физической формы и выбор индивидуальных программ физической нагрузки.

Тема 7. Сексуальная культура и здоровье. Гигиена человека

Совокупность элементов полоролевого поведения, присущих каждому здоровому человеку, и значение личной гигиены для здорового образа жизни человека. Понятия сублимации, сексуальной ориентации и зрелости. Методы планирования семьи, профилактика венерических заболеваний. Комплекс мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой и обувью.

Тема 8. Профилактика табакокурения, алкоголизма и наркомании

Механизмы поражения органов и систем организма у людей с выраженной

зависимостью от вредных привычек. Программа «Малых шагов» по отказу от курения. Патологические изменения личности и поражения внутренних органов при алкоголизме. Особенности патологической зависимости, течения болезни и внешнего вида наркомана.

Тема 9. Закаливание и здоровье организма человека

Физиологические механизмы закаливания как эффективного средства укрепления здоровья человека. Особенности принципов закаливания воздухом, солнцем и водой организма человека.

V. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Практические занятия

Практическое занятие 1. Валеология как наука о здоровье

Роль учёных в становлении науки валеологии. Характеристика энергетических правил и законов, присущим живым организмам. Понятие адаптация по Г. Селье. Характеристика трёхфазности течения адаптивной реакции онтогенеза. Определение понятия «норма».

Практическое занятие 2. Основы здоровья человека

Понятия физического, психического и социального здоровья. Характеристика основных составляющих здорового образа жизни. Характеристика определения здоровья по ВОЗ. Оценка признаков здоровья. Факторы риска развития заболеваний. Характеристика основных составляющих здорового образа жизни. Социальные условия формирования здорового образа жизни.

Практическое занятие 3. Организм человека как единая биологическая система

Характеристика шести уровней организации человеческого организма. Основные функции обеспечения жизнедеятельности организма. Возрастная периодизация в онтогенезе и ее разделы. Разделы биологии, изучающие функции организма. Характеристика основных функций обеспечения жизнедеятельности человека. Характеристика периодов возрастной периодизации.

Практическое занятие 4. Психика и здоровье. Принципы стресса

Характеристика признаков психического здоровья. Характеристика борьбы со стрессом и стрессовыми факторами здоровья. Способы эффективной борьбы со стрессом. Понятия стресс, эустресс и дистресс. Характеристика способов быстрого снятия стресса.

Практическое занятие 5. Питание и здоровье

Структура пищевых веществ и других компонентов пищи, способствующих поддержанию здоровья человека. Характеристика значения макро- и микронутриентов в пищевом рационе человека, ведущего здоровый образ жизни. Оценка требованиям и правилам питания. Определение нутрициологии. Оценка макро- и микронутриентов. Правила питания и требования к рациону.

Практическое занятие 6. Физическая культура и здоровье

Критерии хорошей физической формы. Преимущества людей, регулярно занимающихся спортом. Характеристика выбора индивидуальной программы физической нагрузки. Рекомендации по поддержанию физической формы.

Практическое занятие 7. Сексуальная культура и здоровье. Гигиена человека

Возрастные закономерности проявления сексуальности обоих полов. Методы планирования семьи. Патологическая направленность венерических болезней для здоровья нации. Комплекс мероприятий по соблюдению правил личной гигиены. Определение понятию сексуальность. Характеристика понятия сублимация. Понятия и особенности сексуальной зрелости и сексуальной ориентации.

Практическое занятие 8. Профилактика вредных привычек

Патологическое воздействие наркомании на организм человека. Программа отказа от курения, разработанная в ЦНИЛ г. Москва. Особенности патологической зависимости алкоголизма и наркомании. Определение понятий «абстиненция» и «наркомания». Вредность табачного дыма. Характеристика программы «Малых шагов» для курильщиков. Механизм развития алкогольной и наркотической зависимости. Стадии течения болезни и внешний вид наркомана. Признаки передозировки наркотиков.

Практическое занятие 9. Значение закаливания в здоровом образе жизни человека

Принципы закаливания организма человека. Особенности механизмов закаливания воздухом, водой и солнцем. Определение понятия закаливания. Принципы закаливания. Механизмы закаливания носоглотки.

VI. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые темы дисциплины	Код и наименование индикатора достижения	Результаты обучения	Оценочные средства	
				текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	Тема 1. Валеология как наука о здоровье	УК-1.5	знает принципы и технологии внедрения результатов современных научных исследований в организацию занятий оздоровительной направленности умеет дифференцированно составлять и проводить программы физической реабилитации для восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма владеет стратегией и навыками творческого решения задач максимального устранения ограничений жизнедеятельности	УО-3 УО-4 ПР-1 ПР-4	УО-1
2	Тема 2. Основы здоровья человека				
3	Тема 3. Организм человека как единая биологическая система				
4	Тема 4. Психика и здоровье. Принципы стресса				
5	Тема 5. Питание и здоровье				
6	Тема 6. Физическая культура и здоровье				
7	Тема 7. Сексуальная культура и здоровье. Гигиена человека				
8	Тема 8. Профилактика табакокурения, алкоголизма и наркомании				
9	Тема 9. Закаливание и здоровье организма человека	УК-3.3	знает компоненты и факторы, формирующие индивидуальное здоровье		

			человека, а также компенсаторные возможности оставшихся после болезни или травмы функций организма человека для наиболее типичных нозологических форм умеет оценивать эффективность физической рекреации; владеет широким спектром как традиционных, так и инновационных научных рекомендаций по оптимизации профессиональной деятельности с использованием оздоровительной рекреации		
	Зачет	УК-1.5 УК-3.3			УО-1

VII. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Самостоятельная работа определяется как индивидуальная или коллективная учебная деятельность, осуществляемая без непосредственного руководства педагога, но по его заданиям и под его контролем. Самостоятельная работа – это познавательная учебная деятельность, когда последовательность мышления студента, его умственных и практических операций и действий зависит и определяется самим студентом.

Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровней, что в итоге приводит к развитию навыка самостоятельного планирования и

реализации деятельности.

Целью самостоятельной работы студентов является овладение необходимыми компетенциями по своему направлению подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности.

Формы самостоятельной работы студентов:

- работа с основной и дополнительной литературой, интернет-ресурсами;
- самостоятельное ознакомление с лекционным материалом, представленным на электронных носителях, в библиотеке образовательного учреждения;
- подготовка реферативных обзоров источников периодической печати, опорных конспектов, заранее определенных преподавателем;
- поиск информации по теме с последующим ее представлением в аудитории в форме доклада, презентаций;
- выполнение тестовых заданий;
- подготовка сообщений к выступлению на семинаре;
- подготовка к зачету;
- другие виды деятельности, организуемые и осуществляемые образовательным учреждением и органами студенческого самоуправления.

VIII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Каргаманов А.И. Педагогическая валеология: учебное пособие. — БГПУ, 2013. — 274 с. http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=56690
2. Кобяков Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 253 с. <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:783587&theme=FEFU>
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник. – М.: Академия, 2015. – 495 с.

<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:813672&theme=FEFU>

Дополнительная литература

1. Воронков Ю.И. Медико-биологические и психолого-педагогические проблемы здоровья и долголетия в спорте. — М.: Советский спорт, 2011. — 228 с.
http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=4116
2. Клейменов В.Н., Шалагинова И.Г. Валеология с основами деонтологии. — Калининград: БФУ, 2006. — 12 с.
http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=13144
3. Мархоцкий Я.Л. Валеология: учебное пособие. — Минск: Вышэйшая школа, 2010. — 288 с. http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=65199.
4. Медик В.А. Статистика здоровья населения и здравоохранения: учебное пособие. — М.: Финансы и статистика, 2009. — 365 с.
http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=1047
5. Яшин В.Н. ОБЖ: Здоровый образ жизни: учебное пособие. — М.: ФЛИНТА, 2011. — 127 с. http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=3758.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. ЭБС ДВФУ <https://www.dvfu.ru/library/electronic-resources/>
2. Электронная библиотека диссертаций РГБ <http://diss.rsl.ru/>
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
4. Электронно-библиотечная система издательства "Лань"
<http://e.lanbook.com/>
5. Электронная библиотека "Консультант студента"
<http://www.studentlibrary.ru/>
6. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/>
7. Информационная система "ЕДИНОЕ ОКНО доступа к образовательным ресурсам" <http://window.edu.ru/>
8. Доступ к Антиплагиату в интегрированной платформе электронного обучения Blackboard ДВФУ <https://bb.dvfu.ru/>
9. EvidenceBasedMedicine <https://ebm.bmj.com>

10. Ежегодный справочник «Доказательная медицина»
<http://www.mediasphera.ru/books/>
11. Патентная деятельность ФИБС <http://www.fips.ru/ruptor>
12. Медлайн <http://www.pubmed.com>

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Успешное освоение дисциплины предполагает активную работу студентов на всех занятиях аудиторной формы: лекциях и практиках, выполнение аттестационных мероприятий. В процессе изучения дисциплины студенту необходимо ориентироваться на проработку лекционного материала, подготовку к практическим занятиям, выполнение контрольных и творческих работ.

Освоение дисциплины «Здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности» предполагает рейтинговую систему оценки знаний студентов и предусматривает со стороны преподавателя текущий контроль за посещением студентами лекций, подготовкой и выполнением всех практических заданий, выполнением всех видов самостоятельной работы.

Промежуточной аттестацией по дисциплине «Здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности» является зачет.

Студент считается аттестованным по дисциплине при условии выполнения всех видов текущего контроля и самостоятельной работы, предусмотренных учебной программой.

Шкала оценивания сформированности образовательных результатов по дисциплине представлена в фонде оценочных средств (ФОС).

IX. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебные занятия по дисциплине проводятся в помещениях, оснащенных соответствующим оборудованием и программным обеспечением.

Перечень материально-технического и программного обеспечения дисциплины приведен в таблице.

Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Лекционная аудитория S2-214 Зал лечебной физической культуры и массажа S2-103	компьютер типа Lenovo C360G-i34164G500UDK; аудио-визуальные средства проектор Panasonic DLPProjectorPT-D2110XE; плазма LG FLATRON M4716CCBAM4716CJ	лицензионная программа Microsoft Office 2017
Зал лечебной физической культуры и массажа S2-103	Спортивное оборудование, массажные столы	
Жилые корпуса ДВФУ	Интернет - Wi-Fi.	