



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

«Дальневосточный федеральный университет»
(ДФУ)

ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательной
Программы ЮШ

(подпись)

Н.А. Князева

(И.О. Фамилия)

УТВЕРЖДАЮ

Директор Департамента физической
культуры и спорта

(подпись)

О.В. Шакирова

(И.О. Фамилия)

«28» ноября 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности

Направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Форма подготовки: очная

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, утвержденного приказом Минобрнауки России от 13 августа 2020 года № 1011.

Рабочая программа обсуждена на заседании Департамента физической культуры и спорта, протокол от «28» ноября 2022 г. № 4.

Директор Департамента физической культуры и спорта Шакирова О.В.

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

Владивосток
2022

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 зачётные единицы / 144 академических часов. Является дисциплиной части, формируемой участниками образовательных отношений, изучается на 2 курсе и завершается зачетом в 3 семестре. Учебным планом предусмотрено проведение практических 72 часов, а также выделены часы на самостоятельную работу студента – 72 часа (онлайн-курса не предусмотрено).

Язык реализации: русский.

Цель: сформировать способность определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений; способность управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни; способность создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.

Задачи:

- формирование навыков определять способы решения задачи в рамках поставленной цели;
- формирование навыков понимать и формулирует принципы самоорганизации и управления своим временем;
- формирование навыков реализовывать способы здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма.

Для успешного изучения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы следующие предварительные компетенции: УК-1, ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, полученные в результате изучения дисциплин Введение в профессию (правоведение), Логика и критическое мышление, Риторика и юридическое письмо

для юристов, обучающийся должен быть готов к изучению таких дисциплин, как Финансовое право, Налоговое право, Предпринимательское право, формирующих компетенции: УК-11.1; УК-11.3; ОПК-7.1; ОПК-6.1, ОПК-6.2; ОПК-6.3; ОПК-7.2; ОПК-7.3.

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)
Разработка и реализация проектов	УК-2 Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	УК-2.2 Определяет способы решения задачи в рамках поставленной цели	Знает методики решения задач в рамках поставленной цели Умеет решать разноуровневые задачи при достижении поставленной цели Владеет навыками принятия решения в рамках поставленной цели
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.2 Понимает и формулирует принципы самоорганизации и управления своим временем	Знает и понимает принципы самоорганизации и управления своим временем Умеет организовывать свое время на основе принципов самоорганизации Владеет принципами самоорганизации и применяет их на практике для управления своим временем
Безопасность жизнедеятельности	УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого	УК-8.4 Реализует способы здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма	Знает физиологические, психологические характеристики и особенности организма человека, основы здорового образа жизни, а также основные способы и средства оказания первой медицинской помощи, в том числе

	<p>развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов</p>		<p>при ранениях и травмах Умеет выбирать и применять технологии формирования здорового образа жизни для безопасности жизнедеятельности, а также способы и средства оказания первой медицинской помощи, в том числе при ранениях и травмах Владеет основными здоровьесберегающими технологиями для обеспечения безопасности жизнедеятельности, навыками применения индивидуальных средств медицинской защиты и подручных средств для оказания первой медицинской помощи, в том числе при ранениях и травмах</p>
--	---	--	--

I. Цели и задачи освоения дисциплины:

Цель: сформировать способность определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений; способность управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни; способность создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.

Задачи:

- формирование навыков определять способы решения задачи в рамках поставленной цели;
- формирование навыков понимать и формулирует принципы самоорганизации и управления своим временем;
- формирование навыков реализовывать способы здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма.

Место дисциплины в структуре ОПОП ВО (в учебном плане): дисциплина включена в часть, формируемая участниками образовательных отношений и является дисциплиной по выбору.

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)
Разработка и реализация проектов	УК-2 Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм,	УК-2.2 Определяет способы решения задачи в рамках поставленной цели	Знает методики решения задач в рамках поставленной цели Умеет решать разноуровневые задачи при достижении поставленной цели Владеет навыками принятия решения в

	имеющихся ресурсов и ограничений		рамках поставленной цели
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.2 Понимает и формулирует принципы самоорганизации и управления своим временем	Знает и понимает принципы самоорганизации и управления своим временем Умеет организовывать свое время на основе принципов самоорганизации Владеет принципами самоорганизации и применяет их на практике для управления своим временем
Безопасность жизнедеятельности	УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК-8.4 Реализует способы здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма	Знает физиологические, психологические характеристики и особенности организма человека, основы здорового образа жизни, а также основные способы и средства оказания первой медицинской помощи, в том числе при ранениях и травмах Умеет выбирать и применять технологии формирования здорового образа жизни для безопасности жизнедеятельности, а также способы и средства оказания первой медицинской помощи, в том числе при ранениях и травмах Владеет основными здоровьесберегающими технологиями для обеспечения безопасности жизнедеятельности, навыками применения индивидуальных средств медицинской защиты и подручных средств для оказания первой медицинской помощи, в том числе

			при ранениях и травмах
--	--	--	------------------------

II. Трудоёмкость дисциплины и виды учебных занятий по дисциплине

Общая трудоёмкость 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	3		8	72	
2	Тема 2. Основы здоровья человека	3		8		
3	Тема 3. Организм человека как единая биологическая система	3		8		
4	Тема 4. Психика и здоровье. Принципы стресса	3		8		
5	Тема 5. Питание и здоровье	3		8		
6	Тема 6. Физическая культура и здоровье	3		8		
7	Тема 7. Сексуальная культура и здоровье. Гигиена человека	3		8		
8	Тема 8. Профилактика вредных привычек (табакокурения, алкоголизма и наркомании)	3		8		
9	Тема 9. Значение закаливания в здоровом образе жизни человека	3		8		
Итого:				72	72	Зачет

IV. СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Теоретическая часть не предусмотрена.

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 понятия сексуальность. Характеристика понятия сублимация. Понятия и особенности сексуальной зрелости и сексуальной ориентации.

Практическое занятие 8. Профилактика вредных привычек (табакокурения, алкоголизма и наркомании)

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-2.2	знает методики решения задач в	УО-3 УО-4	УО-1

2	Тема 2. Основы здоровья человека	УК-6.2	<p>рамках поставленной цели; умеет решать разноуровневые задачи при достижении поставленной цели; владеет навыками принятия решения в рамках поставленной цели. знает принципы самоорганизации и управления своим временем; умеет организовывать свое время на основе принципов самоорганизации; владеет принципами самоорганизации и применяет их на практике для управления своим временем.</p>	<p>ПР-1 ПР-4</p>	
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 вредных привычек (табакокурения, алкоголизма и наркомании)				
9	Тема 9. Значение закаливания в здоровом образе жизни человека				

			владеет основными здоровьесберегающими технологиями для обеспечения безопасности жизнедеятельности, навыками применения индивидуальных средств медицинской защиты и подручных средств для оказания первой медицинской помощи, в том числе при ранениях и травмах.		
	Зачет	УК-2.2 УК-6.2 УК-8.4			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 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 практических занятиях, самостоятельную работу, выполнение аттестационных мероприятий. В процессе изучения дисциплины студенту необходимо ориентироваться на проработку материала для самостоятельного изучения,

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 занятий, 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 DLPPjectorPT-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.	

