

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
**«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**ТОБОЛЬСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ (филиал)**

**УТВЕРЖДАЮ:**

Председатель КСН  
Е.В. Артамонов  
«30» августа 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины: Здоровьесберегающие технологии  
направление подготовки: 15.03.06 Мехатроника и робототехника  
направленность: Мехатронные системы в автоматизированном производстве  
форма обучения: очная, заочная

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 30 августа 2021 г. и требованиями ОПОП 15.03.06 Мехатроника и робототехника, направленность «Мехатронные системы в автоматизированном производстве» к результатам освоения дисциплины «Здоровьесберегающие технологии».

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры естественнонаучных и гуманитарных дисциплин. Протокол № 1 от «30» августа 2021 г.

Заведующий кафедрой  С.А. Татяненко

СОГЛАСОВАНО:  
Заведующий выпускающей кафедрой  С.А. Татяненко  
«30» августа 2021 г.

Рабочую программу разработал:

Ю.К. Смирнова, доцент кафедры  
естественнонаучных и гуманитарных дисциплин,  
кандидат биологических наук



---

## 1. Цели и задачи изучения дисциплины

Цель дисциплины: повышение у обучающихся профессиональной образованности в вопросах здоровьесбережения и здорового образа жизни, формирование культуры мышления, здоровья и овладение практическими навыками решения широкого круга профессиональных задач.

Задачи дисциплины:

- приобретение целостного представления о принципах здоровьесберегающего сопровождения образования;
- изучение структуры и правил формирования здорового образа жизни обучающихся, возможностей здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе;
- изучение современных технологий в области сохранения и укрепления физического здоровья;
- изучение современных технологий в области сохранения и укрепления психического и социального здоровья;
- использование рекомендованных и утвержденных методов профилактики заболеваний, не требующих постоянного наблюдения врача;
- участие в формировании здорового образа жизни обучающегося и адекватной среды в образовательных учреждениях.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Здоровьесберегающие технологии» относится к дисциплинам, обязательной части учебного плана (элективные дисциплины по выбору).

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

знания: основных направлений и содержания деятельности по сохранению и укрепления здоровья;

умение: выявлять особенности компонентов в здоровьесбережении;

владение: навыком работы с учебно-методической литературой.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплины «Физическая культура и спорт» и служит для усвоения дисциплин «Безопасность жизнедеятельности», элективных курсов по физической культуре и спорту.

## 3. Результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Таблица 3.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Код и наименование результата обучения по дисциплине (модулю)
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.	УК-6.1. Эффективно управляет собственным временем	Знать: З1 правила планирования собственной деятельности на основе здоровьесберегающих технологий
		Уметь: У1 планировать собственную деятельность с учетом условий здоровьесбережения
		Владеть: В1 правилами и методами планирования собственной деятельности с учетом условий здоровьесбережения
	УК-6.2. Планирует траекторию своего профессионального развития и предпринимает шаги по её реализации	Знать: З2 правила и методы эффективного использования времени и других ресурсов здоровьесберегающих технологий
Уметь: У2 эффективно управлять собственным временем и другими ресурсами с учетом		

		Владеть: В2 методами планирования для получения результата с учетом условий здоровьесбережения
	УК-6.3. Использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков	Знать: З3 возможности для приобретения новых знаний и навыков
		Уметь: У3 применять возможности для приобретения новых знаний и навыков здоровьесберегающих технологий
		Владеть: В3 предоставляемыми возможностями для приобретения новых знаний и навыков здоровьесберегающих технологий
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1. Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	Знать: З4 принципы, роль и значение физической культуры при формировании здоровьесберегающих технологий
		Уметь : У4 поддерживать должный уровень физической подготовленности при формировании здорового образа жизни
		Владеть: В4 методами здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК-7.2. Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки. использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Знать: З5 средства сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; методы физической культуры для профессионально-личностного развития на основе здоровьесберегающих технологий
		Уметь: У5 формировать принципы здоровьесберегающих технологий использовать средства и методы физического воспитания для конкретной профессиональной деятельности
		Владеть: В5 методами физического воспитания для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации
	УК-7.3. Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Знать: З6 средства и методы физического воспитания для профессионально - личностного развития, формирования здорового образа и стиля жизни
		Уметь: У6 формировать принципы здоровьесберегающих технологий на основе средств и методов физического воспитания
		Владеть: В6 методами физического воспитания для формирования здорового образа жизни

#### 4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов.

Таблица 4.1

Форма обучения	Курс/ семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			Самостоятельная работа, час.	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия		
очная	1/2	18	34	-	56	зачет
заочная	1/2	6	10	-	92	зачет

## 5. Структура и содержание дисциплины

### 5.1. Структура дисциплины.

#### очная форма обучения (ОФО)

Таблица 5.1.1

№ п/п	Структура дисциплины/модуля		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	1	Методологические аспекты проблемы формирования здорового образа жизни обучающихся	2	4	не предусмотрены	8	14	УК-6.1 УК-6.2 УК-7.1	устный опрос, практическая работа
2	2	Технологии сбережения физического здоровья	6	12		16	33	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	устный опрос, практическая работа тест №1
3	3	Технологии сбережения психического и социального здоровья	6	12		16	33	УК-6.1 УК-6.2	устный опрос, практическая работа тест №2
4	4	Технологии формирования здорового образа жизни	4	6		12	22	УК-6.2 УК-6.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	устный опрос, практическая работа тест №3
5	5	Зачет				4	4	УК-6.2 УК-6.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Итоговое тестирование
Итого:			18	34	-	56	108		

#### заочная форма обучения (ЗФО)

Таблица 5.1.2

№ п/п	Структура дисциплины/модуля		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	1	Методологические аспекты проблемы формирования здорового образа жизни обучающихся	1	2	не предусмотрены	12	14	УК-6.1 УК-6.2 УК-7.1	устный опрос, практическая работа
2	2	Технологии сбережения физического здоровья	2	2		26	30	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	устный опрос, практическая работа
3	3	Технологии сбережения психического и социального здоровья	2	3		26	31	УК-6.1 УК-6.2	устный опрос, практическая работа
4	4	Технологии формирования здорового образа жизни	1	3		24	27	УК-6.2 УК-6.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	устный опрос, практическая работа
5	5	Зачет				4	4	УК-6.2 УК-6.3 УК-7.1	Итоговое тестирование

								УК- 7.2 УК-7.3	
Итого:			6	10	-	92	108		

**очно-заочная форма обучения (ОЗФО)** – не реализуется.

## 5.2. Содержание дисциплины.

### 5.2.1. Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы).

Раздел 1. *«Методологические аспекты проблемы формирования здорового образа жизни обучающихся».* Сущность методологического подхода к здоровью человека как цели и результату здорового образа жизни. Основные компоненты здоровьесберегающей деятельности: здоровьесбережение при организации учебного процесса, здоровьесберегающие методики обучения и специальные учебные программы по сохранению здоровья. Разработка и построение диагностической и мониторинговой моделей оценки и прогнозирования уровня здоровья.

Раздел 2. *«Технологии сбережения физического здоровья».* Рациональная организация учебного процесса в соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями. Проведение ежегодной диспансеризации обучающихся. Рациональная организация двигательной активности обучающихся, включающая предусмотренные программой занятия физкультурой, динамические перемены и активные паузы в режиме дня, а также спортивно-массовая работа. Организация рационального питания обучающихся.

Раздел 3. *«Технологии сбережения психического и социального здоровья».* Система комплексной педагогической, психологической и социальной помощи обучающимся. Формирование «психологии» здоровья, мотивации к коррекции образа жизни индивида с целью укрепления здоровья. Соблюдение правил психопрофилактики и психогигиены. Здоровое сексуальное поведение. Профилактика пагубных пристрастий и зависимостей в образовательных учреждениях. Проективные методы диагностики эмоциональных, личностных и поведенческих нарушений. Методы и методики диагностики психологического здоровья.

Раздел 4. *«Технологии формирования здорового образа жизни».* Понятие здорового образа жизни. Взаимосвязь когнитивного, эмоционально-оценочного и поведенческого компонентов в формировании здорового образа жизни. Роль семьи в формировании здорового образа жизни. Роль государства и общественных движений в формировании здорового образа жизни. Значение культуры и воспитания для формирования здорового образа жизни. Специфика использования технологий в семейной среде и в среде различных образовательных учреждений. Методика поэтапной организации здоровьесбережения.

### 5.2.2. Содержание дисциплины по видам учебных занятий.

#### Лекционные занятия

Таблица 5.2.1

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема лекции
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	1	2	1	-	1.Сущность методологического подхода к здоровью человека как цели и результату здорового образа жизни
2	2	6	2	-	1.Рациональная организация учебного процесса в соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями. 2.Рациональная организация двигательной активности обучающихся 3.Организация рационального питания обучающихся
3	3	6	2	-	1.Система комплексной педагогической, психологической и социальной помощи 2.Формирование «психологии» здоровья, мотивации к коррекции образа жизни индивида с целью укрепления здоровья

					3.Проективные методы диагностики эмоциональных, личностных и поведенческих нарушений
4	4	4	1	-	1.Понятие здорового образа жизни. Взаимосвязь когнитивного, эмоционально-оценочного и поведенческого компонентов в формировании здорового образа жизни 2.Методика поэтапной организации здоровьесберегающего образования
Итого:		18	6	-	

### Практические занятия

Таблица 5.2.2

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	1	2	1	-	Здоровьесбережение при организации учебного процесса, здоровьесберегающие методики обучения и специальные учебные программы по сохранению здоровья
2		2	-	-	Построение диагностической и мониторинговой моделей оценки и прогнозирования уровня здоровья
3	2	2	1	-	Санитарные нормы и гигиенические требования при организации учебного процесса
4		2	1	-	Проведение ежегодной диспансеризации студентов
5		4	-	-	Динамические перемены и активные паузы в режиме дня, а также спортивно-массовая работа
6		4	1	-	Организация рационального питания студентов
7	3	4	1	-	Соблюдение правил психопрофилактики и психогигиены
8		2	-	-	Здоровое сексуальное поведение
9		4	1	-	Профилактика пагубных пристрастий и зависимостей в образовательных учреждениях
10	4	2	1	-	Методы и методики диагностики психологического здоровья
11		2	1	-	Роль семьи в формировании здорового образа жизни
12		2	1	-	Роль государства и общественных движений в формировании здорового образа жизни
13		2	1	-	Специфика использования технологий в семейной среде и в среде различных образовательных учреждений
Итого:		34	10	-	

### Лабораторные работы

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

### Самостоятельная работа студента

Таблица 5.2.3

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема	Вид СРС
		ОФО	ЗФО	ОФО		
1	1-4	28	36	-	Подготовка к практическим занятиям	подготовка и оформление практических работ
2	1-4	16	24	-	Подготовка к текущим и рубежным тестированным контролям	работа с лекционным материалом, поиск и анализ дополнительных источников информации по тематике лекций подготовка к аттестациям
3	1-4	10	20	-	Индивидуальные консультации студентов в течение семестра	поиск и анализ дополнительных источников информации по тематике лекций
4	1-4	2	8	-	Консультации в группе перед зачетом	подготовка к зачету
5	1-4	-	4	-	Контрольная работа	Выполнение контрольной работы
Итого:		56	92	-		

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

Технология традиционного обучения, практические занятия (работа в малых группах) информационные технологии.

## 6. Тематика курсовых работ/проектов

Курсовые работы (проекты) учебным планом не предусмотрены.

## 7. Контрольные работы

Контрольная работа предусмотрена для обучающихся заочной формы обучения во 2 семестре.

Контрольная работа занимает важное место в межсессионных занятиях обучающихся заочной формы обучения. Главная цель ее – помочь обучающемуся глубже усвоить отдельные вопросы программы, привить навыки самостоятельной работы с техническими источниками и литературой.

Трудоемкость работы в составе самостоятельной работы – 10 часов.

Темы контрольных работ.

1. Здоровье как системное понятие.
2. Здоровье как внутренняя гармония и согласованность с позиции античной концепции здоровья.
3. Адаптационная модель здоровой личности.
4. Здоровье как приспособленность индивида к окружающей среде.
5. Здоровье как всесторонняя самореализация личности.
6. Понятие и функции психологического здоровья личности. Факторы риска нарушения психологического здоровья личности.
7. Гуманистическая модель здоровой личности и ее основные характеристики.
8. Представление о зрелой и здоровой личности в теории Г. Олпорта.
9. Полноценно-функционирующий человек по К. Роджерсу.
10. Стресс как главный фактор нарушения психологического здоровья личности.
11. Понятие и виды профессионального стресса. Примеры профессиональных стрессов.
12. Формы проявления стресса в организациях и категории его оценки.
13. Деятельность психолога по профилактике стрессов в организации.
14. Синдром эмоционального выгорания в аспекте профессионального стресса.
15. Организационная диагностика стресса.
16. Последствия стресса.

## 8. Оценка результатов освоения дисциплины

8.1. Критерии оценивания степени полноты и качества освоения компетенций в соответствии с планируемыми результатами обучения приведены в Приложении 1.

8.2. Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся очной формы обучения представлена в таблице 8.1.

Таблица 8.1

№	Виды контрольных мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1	Устный опрос	0-15
2	Выполнение и защита практических работ	0-15
3	Тест 1 аттестации	0-10
ИТОГО за первую текущую аттестацию:		30
4	Устный опрос	0-15
5	Выполнение и защита практических работ	0-15
6	Тест 2 аттестации	0-10
ИТОГО за вторую текущую аттестацию:		30



7	Устный опрос	0-15
8	Выполнение и защита практических работ	0-15
9	Тест 3 аттестации	0-10
10	Итоговое тестирование	0-10
	ИТОГО за третью текущую аттестацию:	40
	ВСЕГО:	100

8.3. Рейтинговая система оценивания полноты и качества освоения компетенций обучающихся заочной формы обучения представлена в таблице 8.2.

Таблица 8.2.

№	Виды контрольных мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1	Работа на лекциях	10
2	Выполнение и защита практических работ	40
3	Контрольная работа	20
4	Тестирование	30
	ВСЕГО:	100

## 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 2.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Электронный каталог/Электронная библиотека ТИУ – <http://webirbis.tsogu.ru/>
2. Электронно-библиотечной система «IPRbooks» – <http://www.iprbookshop.ru/>
3. Электронная нефтегазовая библиотека РГУ нефти и газа им. Губкина (Российский государственный университет нефти и газа им. И.М. Губкина) – <http://elib.gubkin.ru/>
4. Электронная библиотека УГНТУ (Уфимский государственный нефтяной технический университет) – <http://bibl.rusoil.net>
5. Электронная библиотека УГТУ (Ухтинский государственный технический университет) – <http://lib.ugtu.net/books>
6. Научная электронная библиотека ELIBRARY.RU – <http://www.elibrary.ru>
7. Электронно-библиотечная система «Лань» – <https://e.lanbook.com>
8. Электронно-библиотечная система «Консультант студента» – [www.studentlibrary.ru](http://www.studentlibrary.ru)
9. Электронно-библиотечная система «Book.ru» – <https://www.book.ru/>
10. Электронная библиотека ЮРАЙТ – <https://urait.ru/>
11. Система поддержки дистанционного обучения – <https://educon2.tyuiu.ru/>

9.3. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в т. ч. отечественного производства:

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office Professional Plus;
- Zoom.

## 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Таблица 10.1

№ п/п	Перечень оборудования, необходимого для освоения дисциплины	Перечень технических средств обучения, необходимых для освоения дисциплины (демонстрационное оборудование)
1	-	Лекционные и практические занятия: Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа;

		<p>групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Комплект мультимедийного оборудования: ноутбук в комплекте, интерактивная система SMART Technologies SMART Board SBX880i6, документ-камера, источник бесперебойного питания.</p> <p>Комплект учебно-наглядных пособий</p> <p>Локальная и корпоративная сеть</p>
2	-	<p>Помещение для самостоятельной работы обучающихся с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду: ноутбук в комплекте.</p>

## 11. Методические указания по организации СРС

### 11.1. Методические указания по подготовке к практическим занятиям

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

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

1. Физическая культура и спорт: электронный учебник для студентов инженерно-технического ВУЗа / А.Г. Наймушина, О.А. Драгич, Ю.А. Петрова. – Тюмень: ТИУ, 2019.

2. Методы оценки функционального состояния и физической подготовленности человека: учебное пособие / А.Г. Наймушина. – Тюмень: ТИУ, 2020.

3. Гигиенические основы питания: учебное пособие / О. А. Драгич, К. А. Сидорова, С. В. Козлова [и др.]. – Тюмень: ГАУСЗ, 2018. – 172 с.

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

- в учебно-методических пособиях:

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

- в методических указаниях:

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

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

## 11.2. Методические указания по организации самостоятельной работы

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

### Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина: Здоровьесберегающие технологии

Код, направление подготовки: 15.03.06 Мехатроника и робототехника

Направленность: Мехатронные системы в автоматизированном производстве

Код компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Код и наименование результата обучения по дисциплине (модулю)	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. Эффективно управляет собственным временем	<i>Знать</i> правила планирования собственной деятельности на основе здоровьесберегающих технологий (31)	<i>Не знает</i> правила собственной деятельности на основе здоровьесберегающих технологий	Знает базовые правила планирования собственной деятельности на основе здоровьесберегающих технологий	Имеет хорошие знания с небольшими пробелами в планировании собственной деятельности на основе здоровьесберегающих технологий	Знает правила планирования собственной деятельности на основе здоровьесберегающих технологий
		<i>Уметь</i> планировать собственную деятельность с учетом условий здоровьесбережения (У1)	<i>Не умеет</i> планировать деятельности с учетом условий здоровьесбережения	<i>В теории умеет</i> планировать деятельности с учетом условий здоровьесбережения	<i>Умеет</i> эффективно планировать деятельности с учетом условий здоровьесбережения	Способен эффективно планировать деятельности с учетом условий здоровьесбережения
		<i>Владеть</i> правилами и методами планирования собственной деятельности с учетом условий здоровьесбережения (В1)	<i>Не владеет</i> правилами и методами планирования собственной деятельности с учетом условий здоровьесбережения	<i>Владеет некоторыми</i> правилами и методами планирования собственной деятельности с учетом условий здоровьесбережения	<i>Владеет</i> правилами и методами планирования собственной деятельности с учетом условий здоровьесбережения	<i>Владеет в совершенстве</i> правилами и методами планирования собственной деятельности с учетом условий здоровьесбережения
	УК-6.2. Планирует траекторию своего профессионального развития и предпринимает шаги по её реализации	<i>Знать</i> правила и методы эффективного использования времени и других ресурсов здоровьесберегающих технологий (32)	<i>Не знает</i> правила и методы эффективного использования времени и других ресурсов здоровьесберегающих технологий	Знает базовые правила и методы эффективного использования времени и других ресурсов здоровьесберегающих технологий	Имеет хорошие знания правил и методов эффективного использования времени и других ресурсов здоровьесберегающих технологий	Способен выстраивать правила и методы эффективного использования времени и других ресурсов здоровьесберегающих технологий

		<i>Уметь</i> эффективно управлять собственным временем и другими ресурсами с учетом (У2)	<i>Не умеют</i> эффективно управлять собственным временем и другими ресурсами с учетом	<i>умеют</i> в теории эффективно управлять собственным временем и другими ресурсами с учетом	<i>умеет</i> эффективно управлять собственным временем и другими ресурсами с учетом	<i>умеет</i> в совершенстве эффективно управлять собственным временем и другими ресурсами с учетом
		<i>Владеть</i> методами планирования для получения результата с учетом условий здоровьесбережения (В2)	<i>Не владеет</i> методами планирования для получения результата с учетом условий здоровьесбережения	<i>владеет</i> некоторыми методами планирования для получения результата с учетом условий здоровьесбережения	<i>владеет</i> методами планирования для получения результата с учетом условий здоровьесбережения	<i>владеет</i> в совершенстве методами планирования для получения результата с учетом условий здоровьесбережения
	УК-6.3. Использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков	<i>Знать</i> возможности для приобретения новых знаний и навыков (З3)	<i>Не знает</i> возможностей для приобретения новых знаний и навыков	Знает базовые возможности для приобретения новых знаний и навыков	Имеет хорошие знания по возможностям для приобретения новых знаний и навыков	Способен использовать возможности для приобретения новых знаний и навыков
		<i>Уметь</i> применять возможности для приобретения новых знаний и навыков здоровьесберегающих технологий (У3)	<i>Не умеет</i> применять возможности для приобретения новых знаний и навыков здоровьесберегающих технологий	<i>умеет</i> применять некоторые возможности для приобретения новых знаний и навыков здоровьесберегающих технологий	<i>умеет</i> применять возможности для приобретения новых знаний и навыков здоровьесберегающих технологий	<i>умеет</i> в совершенстве применять возможности для приобретения новых знаний и навыков здоровьесберегающих технологий
		<i>Владеть</i> предоставляемыми возможностями для приобретения новых знаний и навыков здоровьесберегающих технологий (В3)	<i>Не владеет</i> предоставляемыми возможностями для приобретения новых знаний и навыков здоровьесберегающих технологий	<i>владеет</i> некоторыми предоставляемыми возможностями для приобретения новых знаний и навыков здоровьесберегающих технологий	<i>владеет</i> предоставляемыми возможностями для приобретения новых знаний и навыков здоровьесберегающих технологий	<i>владеет</i> в совершенстве предоставляемыми возможностями для приобретения новых знаний и навыков здоровьесберегающих технологий

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	<i>Знать</i> принципы, роль и значение физической культуры при формировании здоровьесберегающих технологий (34)	<i>Не Знает</i> принципы, роль и значение физической культуры при формировании здоровьесберегающих технологий	Знает базовые принципы, роль и значение физической культуры при формировании здоровьесберегающих технологий	Имеет хорошие знания в принципах, роль и значение физической культуры при формировании здоровьесберегающих технологий	Знает принципы, роль и значение физической культуры при формировании здоровьесберегающих технологий
		<i>Уметь</i> поддерживать должный уровень физической подготовленности при формировании здорового образа жизни (У4)	<i>Не умеет</i> находить решения при формировании здорового образа жизни	<i>Умеет</i> находить некоторые решения при формировании здорового образа жизни	<i>Умеет</i> находить решения при формировании здорового образа жизни	<i>Умеет в совершенстве</i> находить решения при формировании здорового образа жизни
		<i>Владеть</i> методами здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (В4)	<i>Не владеет</i> методами здоровьесберегающих технологий	<i>владеет некоторыми</i> методами здоровьесберегающих технологий	<i>владеет</i> методами здоровьесберегающих технологий	<i>владеет в совершенстве</i> методами здоровьесберегающих технологий
	УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	<i>Знать</i> средства сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; методы физической культуры для профессионально-личностного развития на основе здоровьесберегающих технологий. (35)	<i>Не знает</i> средства сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития формирования здорового образа и стиля жизни.	Знает базовые правила средства сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития формирования здорового образа и стиля жизни.	Знает средства сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития формирования здорового образа и стиля жизни.	Знает в совершенстве средства сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития формирования здорового образа и стиля жизни.

		<i>Уметь</i> формировать принципы здоровьесберегающих технологий использовать средства и методы физического воспитания для конкретной профессиональной деятельности (У5)	<i>Не умеет</i> сохранять и укреплять здоровье, использовать средства и методы физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни	<i>умеет</i> в теории сохранять и укреплять здоровье, использовать средства и методы физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни	<i>умеет</i> сохранять и укреплять здоровье, использовать средства и методы физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни	<i>умеет</i> в совершенстве сохранять и укреплять здоровье, использовать средства и методы физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни
		<i>Владеть</i> методами физического воспитания для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации (В5)	<i>Не владеет</i> средствами сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; для формирования здорового образа и стиля жизни.	<i>владеет</i> некоторыми средствами сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; для формирования здорового образа и стиля жизни.	<i>владеет</i> средствами сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; для формирования здорового образа и стиля жизни.	<i>владеет</i> в совершенстве средствами сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; для формирования здорового образа и стиля жизни.
	УК-7.3. Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	<i>Знать</i> средства и методы физического воспитания для профессионально - личностного развития, формирования здорового образа и стиля жизни (З6)	<i>Не знает</i> средства и методы физического воспитания для профессионально - личностного развития, формирования здорового образа и стиля жизни	<i>Знает</i> базовые средства и методы физического воспитания для профессионально - личностного развития, формирования здорового образа и стиля жизни	<i>Имеет</i> хорошие знания по средства и методы физического воспитания для профессионально - личностного развития, формирования здорового образа и стиля жизни	<i>Способен</i> использовать средства и методы физического воспитания для профессионально - личностного развития, формирования здорового образа и стиля жизни
		<i>Уметь</i> формировать принципы здоровьесберегающих технологий на основе средств и методов физического воспитания (У6)	<i>Не умеет</i> формировать принципы здоровьесберегающих технологий на основе средств и методов физического воспитания	<i>Умеет в теории формировать</i> принципы здоровьесберегающих технологий на основе средств и методов физического воспитания	<i>Умеет</i> формировать принципы здоровьесберегающих технологий на основе средств и методов физического воспитания	<i>Умеет в совершенстве</i> формировать принципы здоровьесберегающих технологий на основе средств и методов физического

						воспитания
		<i>Владеть</i> методами физического воспитания для формирования здорового образа жизни (В6)	<i>Не владеет</i> методами физического воспитания для формирования здорового образа жизни	<i>Владеет</i> некоторыми методами физического воспитания для формирования здорового образа жизни	<i>Владеет</i> методами физического воспитания для формирования здорового образа жизни	<i>Владеет</i> в совершенстве методами физического воспитания для формирования здорового образа жизни



**КАРТА**  
**обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой**


Дисциплина: Здоровьесберегающие технологии

Код, направление подготовки: 15.03.06 Мехатроника и робототехника

Направленность: Мехатронные системы в автоматизированном производстве

№ п/п	Название учебного, учебно-методического издания, автор, издательство, вид издания, год издания	Количество экземпляров в БИК	Контингент обучающихся использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Наличие электронного варианта в ЭБС (+/-)
1	Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 282 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07354-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:	ЭР	25	100	+
2	Акимова, Л. А. Здоровьесберегающие технологии : учебное пособие / Л. А. Акимова. — Оренбург : ОГПУ, 2017. — 247 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/102254">https://e.lanbook.com/book/102254</a> . — Режим доступа: для авториз. пользователей.	ЭР	25	100	+
3	Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 332 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14054-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:	ЭР	25	100	+
4	Казин, Э. М. Психолого-педагогические и здоровьесберегающие аспекты формирования адаптивно-развивающей образовательной среды : учебное пособие / Э. М. Казин, Н. Э. Касаткина, И. А. Свиридова. — Кемерово : КемГУ, 2009. — 82 с. — ISBN 978-5-8353-0901-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/30015">https://e.lanbook.com/book/30015</a> . — Режим доступа: для авториз.	ЭР	25	100	+

Заведующий кафедрой  С.А. Татьянаенко  
«30» августа 2021 г.

Начальник ОИО  Л.Б. Половникова  
«30» августа 2021 г.

**Дополнения и изменения  
к рабочей программе дисциплины  
Здоровьесберегающие технологии  
на 2022-2023 учебный год**

Дополнения и изменения не вносятся (дисциплина в 2022-2023 уч. году не изучается).

Дополнения и изменения внес:  
Канд. биол. наук



Ю.К. Смирнова

Дополнения (изменения) в рабочую программу рассмотрены и одобрены на заседании кафедры естественнонаучных и гуманитарных дисциплин.

Заведующий кафедрой



С. А. Татьянаенко

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий выпускающей кафедрой



С. А. Татьянаенко

«29» августа 2022 г.

**Дополнения и изменения  
к рабочей программе дисциплины  
Здоровьесберегающие технологии  
на 2023-2024 учебный год**

Дополнения и изменения в рабочую программу не вносятся (дисциплина в 2023-2024 учебном году не изучается).

Дополнения и изменения внес:  
Канд. биол. наук



Ю.К. Смирнова

Дополнения (изменения) в рабочую программу рассмотрены и одобрены на заседании кафедры естественнонаучных и гуманитарных дисциплин.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_



С. А. Татьянаенко

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий выпускающей кафедрой \_\_\_\_\_



С. А. Татьянаенко

«31» августа 2023 г.