

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

«_____» _____ 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины: Экология здоровья

Рабочая программа для обучающихся по направлениям подготовки (специальностям), реализуемым по индивидуальным образовательным траекториям (Инженерный стандарт ТИУ, IT-стандарт ТИУ, Социально-гуманитарный стандарт ТИУ)

форма обучения: очная, заочная

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины «Экология здоровья» является выработка адаптивных механизмов поведенческой культуры обучающихся в формировании собственного здоровья в меняющихся экологических условиях среды.

Задачи дисциплины:

- сформировать поведенческие ориентиры на здоровый стиль жизни;
- воспитать устойчивую личностно-нравственную ответственность к сохранению собственного здоровья;
- ориентировать обучающихся на применение естественных факторов природы для укрепления здоровья;
- адаптировать обучающихся к физическим нагрузкам, в меняющихся условиях обучения и труда;
- выработать адаптивный механизм эффективного жизнеобеспечения.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Экология здоровья» относится к общеуниверситетскому блоку элективных дисциплин обязательной части учебного плана и является дисциплиной по выбору обучающихся.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

- знание средств и методов сохранения и укрепления физического здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности,
- умение использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития,
- владение основами физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности.

Содержание дисциплины «Экология здоровья» является основой для освоения элективных дисциплин по физической культуре.

3. Результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей компетенции:

Таблица 3.1.

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Код и наименование результата обучения по дисциплине
УК-7 Способность 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: 31 условия для поддержания здоровья и соблюдения здорового стиля жизни
		Уметь: У1 поддерживать уровень оптимального физического здоровья и двигательной активности
		Владеть: В1 экологическими принципами в здоровьесбережении
	УК-7.2. Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки	Знать: 32 нормативы разнообразных средств физического развития в здоровьесбережении
		Уметь: У2 применить на практике здоровьесберегающие технологии
		Владеть: В2 основами здорового образа жизни и навыками психофизической готовности
	УК-7.3. Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Знать: 33 требования психофизической готовности к использованию физических нагрузок
		Уметь: У3 использовать психофизические средства для поддержания и восстановления здоровья
		Владеть: В3 средствами психофизического воздействия для поддержания и восстановления здоровья

4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 3 зачетных единицы, 108 часов.

Таблица 4.1

Форма обучения*	Курс/ семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			Самостоятельная работа, час. / контроль, час	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия		
Очная	1/2	18	34	-	56/0	Зачет
Заочная	1/2	6	8	-	90/4	Зачет
Заочная**	2/3	6	8	-	90/4	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	Экологический подход в формировании здорового образа жизни, как объективная необходимость	2	0	0	4	6	УК-7.1	Ведение «Дневника Здоровья»
								УК-7.2	Составление «Режима дня»
								УК-7.3	Тест
2	2	Холистический подход в формировании здорового образа жизни, как объективная необходимость	2	2	0	6	10	УК-7.1	Ведение «Дневника Здоровья»
								УК-7.2	Составление «Режима дня»
								УК-7.3	Тест
3	3	Константные факторы здорового образа жизни	2	4	0	6	12	УК-7.1	Тест
								УК-7.2	
								УК-7.3	
4	4	Питание – основа здоровья	2	4	0	6	12	УК-7.3	Тест
5	5	Факторы нездорового образа жизни	2	4	0	6	12	УК-7.3	Тест
6	6	Экогигиена физической культуры и спорта	2	6	0	8	16	УК-7.2	Тест
7	7	Двигательная активность – ведущий фактор здорового образа жизни	2	4	0	6	12	УК-7.1	Тест
								УК-7.2	
								УК-7.3	
8	8	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2	6	0	8	16	УК-7.2	Тест
								УК-7.3	
9	9	Карьера и здоровье	2	4	0	6	12	УК-7.2	Тест
								УК-7.3	
10		Зачет	-	-	-	0	0		
ВСЕГО:			18	34	0	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	Экологический подход в	0,5	0	0	10	10,5	УК-7.1	Тест

* Учитывается для каждого направления подготовки/специальности индивидуально, в зависимости от реализуемых форм обучения для каждого года приёма

** Для обучающихся по направлениям подготовки/специальностям 21.05.04 «Горное дело»/21.05.06 «Нефтегазовые техника и технологии»

		формировании здорового образа жизни, как объективная необходимость						УК-7.2	Тест
								УК-7.3	Тест
2	2	Холистический подход в формировании здорового образа жизни, как объективная необходимость	0,5	1	0	10	11,5	УК-7.1	Тест
								УК-7.2	Тест
								УК-7.3	Тест
3	3	Константные факторы здорового образа жизни	0,5	1	0	10	11,5	УК-7.1	Тест
								УК-7.2	Тест
								УК-7.3	Тест
4	4	Питание – основа здоровья	1	1	0	10	12	УК-7.3	Тест
5	5	Факторы нездорового образа жизни	0,5	1	0	10	11,5	УК-7.3	Тест
6	6	Экогигиена физической культуры и спорта	1	1	0	10	12	УК-7.2	Тест
7	7	Двигательная активность – ведущий фактор здорового образа жизни	0,5	0	0	10	10,5	УК-7.1	Тест
								УК-7.2	Тест
								УК-7.3	Тест
8	8	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	1	2	0	10	13	УК-7.2	Тест
								УК-7.3	Тест
9	9	Карьера и здоровье	0,5	1	0	10	11,5	УК-7.2	Тест
								УК-7.3	Тест
10		Зачет	-	-	-	4	4		
ВСЕГО:			6	8	0	94	108		

- очно-заочная форма обучения (ОЗФО) не реализуется

5.2 Содержание дисциплины.

5.2.1. Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы)

Раздел 1. «*Экологический подход в формировании здорового образа жизни, как объективная необходимость*». Влияние средовых факторов на здоровье. Экологические условия и требования к организации образовательной среды. Этапы возрастного развития человека, выбор стратегии здорового долголетия.

Раздел 2. «*Холистический подход в формировании здорового образа жизни, как объективная необходимость*» Понятие здоровья с психолого-социальных позиций. Компоненты телесного здоровья. Медико-биологический подход в определении здоровья.

Определение типа темперамента, индивидуальности и функциональной асимметрии мозга. Определение индивидуальных психофизиологических возможностей. Саморегуляция эмоциональных состояний.

Раздел 3. «*Константные факторы здорового образа жизни*». Биоритмы здоровья человека. Биоритмы и физическая деятельность. Исследование хронотипов и биоритмов работоспособности человека. Определение сенсомоторного потенциала. Овладение приемами саморегуляции и сознательного управления мышечным тонусом.

Раздел 4. «*Питание – основа здоровья*». Организация рационального питания. Экологические основы здорового питания. Принципы рационального питания. Организация питания в тренировочном режиме. Методы оценки пищевого статуса. Составление рационального здорового питания для отдельных групп населения. Особенности питания спортсменов. Составление суточного рациона для спортсменов с различной двигательной активностью.

Раздел 5. «*Факторы нездорового образа жизни*». Трезвый образ жизни – залог здоровья и долголетия. Влияние токсического воздействия алкоголя на человека. Курение как форма самоотравления и загрязнения окружающей среды. Влияние курения на организм человека. Определение отношения студентов к алкоголю. Определение осведомленности студентов о нарко- и токсикомании. Определение осведомленности о вреде курения, с определением типа курения. Методы отказа от курения

Раздел 6. «*Экогигиена физической культуры и спорта*». Гигиенические требования к различным видам спорта. Закаливание организма. Оздоровительные методики. Психорегуляция эмоциональных состояний.

Овладение техникой правильного дыхания. Биологические активные точки и энергетические меридианы. Техника массажа и самомассажа. Техника медитации при снятии психоэмоционального напряжения. Овладение приемами саморегуляции и сознательного управления мышечным тонусом.

Раздел 7. «Двигательная активность – ведущий фактор здорового образа жизни». Потребность организма в движении. Выбор вида двигательной активности. Режимы двигательной активности. Физиологические параметры физических нагрузок. Исследование стоп методом плантографии. Исследование осанки и формы коррекции.

Раздел 8. «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом». Методы диагностики и самодиагностики. Самоконтроль, его цели и задачи и методы. Методика стандартов, индексов, функциональных проб и тестов Методика оценки функциональной подготовленности.

Определение уровня физического развития. Определение массы тела и массивности скелета. Измерение ЧСС и АД. ЖЕЛ. Функциональные дыхательные пробы. Определение резервных возможностей организма.

Раздел 9. «Карьера и здоровье». Здоровье, как основополагающий фактор в выборе профессии. Профессиограмма.

Диагностика типов памяти. Самодиагностика познать самого себя, деловые качества менеджерские способности. Стратегия поведения в разрешении конфликта и психическая саморегуляция.

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	1	0,5	-	Влияние средовых факторов на здоровье. Экологические условия и требования к организации образовательной среды.
2		1		-	Этапы возрастного развития человека, выбор стратегии здорового долголетия.
3	2	1	0,5	-	Понятие здоровья с психолого-социальных позиций. Компоненты телесного здоровья.
4		1		-	Медико-биологический подход в определении здоровья.
5	3	1	0,5	-	Биоритмы здоровья человека.
6		1		-	Биоритмы и физическая деятельность.
7	4	1	0,5	-	Организация рационального питания. Экологические основы здорового питания.
8		1		0,5	-
9	5	1	0,5	-	Трезвый образ жизни – залог здоровья и долголетия. Влияние токсического воздействия алкоголя на человека.
10		1		-	Курение как форма самоотравления и загрязнения окружающей среды. Влияние курения на организм человека.
11	6	1	0,5	-	Гигиенические требования к различным видам спорта. Закаливание организма
12		1		0,5	-
13	7	1	0,5	-	Потребность организма в движении. Выбор вида двигательной активности.
14		1		-	Режимы двигательной активности. Физиологические параметры физических нагрузок
15	8	1	0,5	-	Методы диагностики и самодиагностики. Самоконтроль, его цели и задачи и методы.
16		1		0,5	-
17	9	1	0,5	-	Здоровье, как основополагающий фактор в выборе профессии.
18		1		-	Профессиограмма.
Итого:		18	6	-	

Практические занятия

Таблица 5.2.2.

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	2	1	0,5	-	Определение типа темперамента, индивидуальности и функциональной асимметрии мозга
2		1	0,5	-	Определение индивидуальных психофизиологических возможностей. Саморегуляция эмоциональных состояний
3	3	2	0,5	-	Исследование хронотипов и биоритмов работоспособности человека
4		2	0,5	-	Определение сенсомоторного потенциала. Овладение приемами саморегуляции и сознательного управления мышечным тонусом.
5	4	2	0,5	-	Методы оценки пищевого статуса. Составление рационального здорового питания для отдельных групп населения.
6		2	0,5	-	Особенности питания спортсменов. Составление суточного рациона для спортсменов с различной двигательной активностью.
7	5	2	0,5	-	Определение отношения студентов к алкоголю. Определение осведомленности студентов о нарко и токсикомании.
8		2	0,5	-	Определение осведомленности о вреде курения, с определением типа курения. Методы отказа от курения
9	6	2	0,5	-	Овладение техникой правильного дыхания. Биологически-активные точки и энергетические меридианы человека
10		4	0,5	-	Техника массажа и самомассажа. Техника медитации при снятии психо-эмоционального напряжения. Овладение приемами саморегуляции и сознательного управления мышечным тонусом.
11	7	2	0	-	Исследование стоп методом плантографии. Исследование осанки и формы коррекции
12		2	0	-	Функциональные пробы и тесты
13	8	2	1	-	Определение уровня физического развития
14		2	0	-	Определение массы тела и массивности скелета
15		2	1	-	Измерение ЧСС и АД. ЖЕЛ Функциональные дыхательные пробы. Определение резервных возможностей организма
16	9	2	0,5	-	Диагностика типов памяти. Самодиагностика познай самого себя, деловые качества менеджерские способности
17		2	0,5	-	Стратегия поведения в разрешении конфликта и психическая саморегуляция
Итого:		34	8	-	

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	ОЗФО		
1	1	2	5	-	Влияние средовых факторов на здоровье. Экологические условия и требования к организации образовательной среды.	Заведение «Дневника здоровья» и «Режима дня»
2		2	5	-	Этапы возрастного развития человека, выбор стратегии здорового долголетия.	Подготовка к практическим занятиям
3	2	4	5	-	Понятие здоровья с психолого-социальных позиций. Компоненты телесного здоровья.	Подготовка к практическим занятиям
4		2	5	-	Медико-биологический подход в определении здоровья.	Подготовка к практическим занятиям
5	3	2	5	-	Биоритмы здоровья человека.	Подготовка к практическим занятиям
6		4	5	-	Биоритмы и физическая деятельность.	

7	4	2	5	-	Организация рационального питания. Экологические основы здорового питания.	Подготовка к практическим занятиям
8		4	5	-	Принципы рационального питания. Организация питания в тренировочном режиме.	Подготовка к практическим занятиям
9	5	4	5	-	Трезвый образ жизни – залог здоровья и долголетия. Влияние токсического воздействия алкоголя на человека.	Подготовка к практическим занятиям
10		2	5	-	Курение как форма самоотравления и загрязнения окружающей среды. Влияние курения на организм человека.	Подготовка к практическим занятиям
11	6	4	5	-	Гигиенические требования к различным видам спорта. Закаливание организма	Подготовка к практическим занятиям
12		4	5	-	Оздоровительные методики. Психорегуляция эмоциональных состояний.	Подготовка к практическим занятиям
13	7	2	5	-	Потребность организма в движении. Выбор вида двигательной активности.	Подготовка к практическим занятиям
14		4	5	-	Режимы двигательной активности. Физиологические параметры физических нагрузок	Подготовка к практическим занятиям
15	8	4	5	-	Методы диагностики и самодиагностики. Самоконтроль, его цели и задачи и методы.	Подготовка к практическим занятиям
16		4	5	-	Методика стандартов, индексов, функциональных проб. Методика оценки функциональной подготовленности	Расчет индивидуального морфометрического профиля
17	9	4	5	-	Здоровье, как основополагающий фактор в выборе профессии.	Подготовка к практическим занятиям
18		2	5	-	Профессиограмма.	Составление профессиограммы
	Зачет		4			
Итого:		56	94	-		

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

- здоровьесберегающая
- информационно-коммуникативные
- игровая и соревновательная
- командная
- лично-ориентированная
- практические занятия (работа в малых группах)

6. Тематика курсовых работ/проектов

Учебным планом не предусмотрены.

7. Контрольные работы (для заочной формы обучения)

7.1. Методические указания для выполнения контрольных работ.

Выбор темы контрольной работы производится в соответствии с порядковым номером фамилии студента в списочном составе группы.

7.2. Тематика контрольных работ:

1. Гигиена психоэмоционального состояния
2. Режим физической нагрузки для работника умственного труда
3. Нарушений зрения, причины, оздоровительные методики
4. Иммуитет, средства и методы его повышения.
5. Вирусные инфекции, средства предупреждения и оздоровления

6. *Закаливание организма как средство укрепления здоровья*
7. *Режим дня студента, экологический подход*
8. *Биоритмы, их роль в организации рационального образа жизни*
9. *Современные системы и народные средства ухода за кожей лица*
10. *Рациональное питание, принципы, режим*
11. *Вегетарианство, как система сохранения здоровья*
12. *Питание студентов, как базовая система поддержания здоровья*
13. *Современные диеты, с точки зрения диетологии*
14. *Голодание, польза или вред*
15. *Питьевой режим, нормы, значение, методики*
16. *Здоровый сон, гигиена и правила сна*
17. *Табакокурение, причины, последствия, меры безопасности и профилактики*
18. *Алкоголизм, причины, последствия, профилактика*
19. *Молодежь и наркотики, причины и последствия*
20. *Последствия аборта*
21. *Венерические заболевания: современный аспект*
22. *СПИД, современное состояние дел, коварство, последствия*
23. *Атеросклероз, факторы риска, профилактика*
24. *Экологическое загрязнение, последствия, меры борьбы*
25. *Русские народные оздоровительные средства*
26. *Кариес – причины, способы профилактики*
27. *Уход за телом – домашняя программа*
28. *Витамины в нашем рационе, значение*
29. *Микроэлементы, как фактор сохранения здоровья, значение*
30. *Аромо- и фитотерапия*
31. *Биоритмы в жизни человека*
32. *Экологические норма при работе с компьютером*
33. *Культура здоровья как экологическая составляющая интеллигентности студента*
34. *Влияние табакокурения на организм девушки, женщины*
35. *Влияние телевидения на состояние здоровья молодежи*
36. *Депрессивные состояния, методы профилактики и системы оздоровления*
37. *Влияние употребления наркотиков на телесное, душевное и духовное здоровье*
38. *Внешние и внутренние ресурсы здоровья*
39. *Формирование здорового образа жизни студентов*
40. *Спортсизация, как образ жизни современной молодежи*

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

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1 текущая аттестация		
1	Выполнение тестовых заданий на практических занятиях	0...20
	ИТОГО за первую текущую аттестацию	0...20
2 текущая аттестация		
2	Выполнение тестовых заданий на практических занятиях	0...20
	ИТОГО за вторую текущую аттестацию	0...20
3 текущая аттестация		
3	Выполнение тестовых заданий на практических занятиях	0...20
4	Итоговое тестирование	0...40
	ИТОГО за третью текущую аттестацию	0...60
	ВСЕГО:	0...100

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

Таблица 8.2

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1	Контрольная работа	0...60
2	Итоговое тестирование	0...40
	ВСЕГО:	0...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
Электронный ресурс:

- Электронный каталог/Электронная библиотека ТИУ <http://webirbis.tsogu.ru/>
- Цифровой образовательный ресурс – библиотечная система IPR SMART — <https://www.iprbookshop.ru/>
- Электронно-библиотечная система «Консультант студента» www.studentlibrary.ru
- Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com>
- Образовательная платформа ЮРАЙТ www.urait.ru
- Научная электронная библиотека ELIBRARY.RU <http://www.elibrary.ru>
- Национальная электронная библиотека (НЭБ)
- Библиотеки нефтяных вузов России :
- Электронная нефтегазовая библиотека РГУ нефти и газа им. Губкина <http://elib.gubkin.ru/>
- Электронная библиотека Уфимского государственного нефтяного технического университета <http://bibl.rusoil.net/>
- Библиотечно-информационный комплекс Ухтинского государственного технического университета УГТУ <http://lib.ugtu.net/books>
- Электронная справочная система нормативно-технической документации «Технорматив».

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

- Microsoft Office Professional Plus
- Windows 8
- ZOOM (бесплатная версия).

10. Материально-техническое обеспечение дисциплин

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

Таблица 10.1

Обеспеченность материально-технических условий реализации ОПОП ВО

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
1	2	3	4
1	Экология Здоровья	<i>Лекционные занятия: Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации, Оснащенность:</i>	625001, Тюменская область, г. Тюмень, ул. Луначарского, д.4

	<p><i>Учебная мебель: столы, стулья, доска аудиторная.</i> <i>Компьютер в комплекте, проектор, проекционный экран.</i> <i>Программное обеспечение:</i> <i>Microsoft Office Professional Plus,</i> <i>Свободно- распространяемое ПО</i></p>	
	<p><i>Практические занятия:</i> <i>Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа (практические занятия); групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации, Учебная лаборатория.</i> <i>Оснащенность:</i> <i>Учебная мебель: столы, стулья, доска аудиторная, кушетка медицинская – 1 шт. сантиметровая лента -1 шт.</i></p>	<p>625001, Тюменская область, г. Тюмень, ул. Луначарского, д.2, корп.1</p>

11. Методические указания по организации СРС

11.1. Методические указания по подготовке к практическим занятиям

На лекционных занятиях обучающиеся изучают основные средства и методы формирования культуры здоровья, изучают степень влияния экологических факторов на здоровье обучающихся. Обучающиеся овладевают техникой эмоциональной разгрузки и психо-эмоциональной гигиены.

На практических занятиях обучающиеся используют исследовательский инструментарий для определения морфофункционального профиля физическойго развития обучающегося.

Порядок выполнения основных практических заданий и форм оценки по разделам программы, представлен в приложении 1. Список используемой литературы прилагается:

1. Физическая культура: учебное пособие / П. Г. Смирнов, С. И. Хромина, М. Г. Шаргина [и др.] ; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2019. - 204 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.

2. Ключникова, Е. А. Основы теории трезвости: электронный учебник / Е. А. Ключникова ; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2020. - 1 эл. опт. диск (CD-ROM). - URL: <http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2021/03/15/Klyushnikova.rar>. - Загл. с контейнера. — Текст: электронный.

3. Наймушина, А. Г. Физическая культура и спорт: учебник для студентов инженерно-технического вуза / А. Г. Наймушина ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 124 с. — Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.

4. Физиологические принципы повышения работоспособности и адапционных процессов в условиях ВУЗа: учебное пособие / О. А. Драгич [и др.] ; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2018. - 182 с. - Текст : непосредственный.

5. Адаптивная физическая культура: методические рекомендации по практическим занятиям для обучающихся специальности 23.05.01 «Наземные транспортно-технологические средства» специализация «Подъёмно-транспортные, строительные, дорожные средства и оборудование» всех форм обучения / ТИУ ; сост. С. И. Хромина. - Тюмень : ТИУ, 2021. - 16 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.

11.2. Методические указания по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся, заключается в теоретической подготовке по темам, предусмотренных разделами программы.

К изучению предлагается теоретический материал:

- экологические компоненты здоровья
- организация рационального режима дня
- сбалансированное питание
- основы здорового образа жизни
- профилактика вредных привычек
- хроно-биологические ритмы человека
- организация здоровьесформирующего досуга
- оказание доврачебной помощи при травмах
- психоэмоциональная гигиена
- методика дозирования физических нагрузок
- самоконтроль при проведении самостоятельных занятий,
- правила техники безопасности при выполнении физических упражнений

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина: **Экология здоровья**

Для направлений подготовки (специальностей), реализуемых по индивидуальным образовательным траекториям (Инженерный стандарт ТИУ, ИТ-стандарт ТИУ, Социально-гуманитарный стандарт ТИУ)

Код компетенции	Код, наименование ИДК	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
УК-7 Способность 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: 31 условия для поддержания здоровья и соблюдения здорового стиля жизни	Не знает условий для поддержания здоровья и соблюдения здорового стиля жизни	Демонстрирует не уверенные знания условий для поддержания здоровья и соблюдения здорового стиля жизни	Демонстрирует уверенные знания условий для поддержания здоровья и соблюдения здорового стиля жизни	Демонстрирует отличные знания условий для поддержания здоровья и соблюдения здорового стиля жизни
		Уметь: У1 поддерживать уровень оптимального физического здоровья и двигательной активности	Не умеет поддерживать уровень оптимального физического здоровья и двигательной активности	Умеет поддерживать уровень двигательной активности, без стремления к поддержанию физического здоровья	Умеет поддерживать уровень двигательной активности и стремится к поддержанию физического здоровья	Умеет в совершенстве поддерживать уровень оптимального физического здоровья и двигательной активности
		Владеть: В1 экологическими принципами в здоровьесбережении	Не владеет экологическими принципами в здоровьесбережении	Не уверенно владеет экологическими принципами в здоровьесбережении	Владеет экологическими принципами в здоровьесбережении	Уверенно владеет экологическими принципами в здоровьесбережении
	УК-7.2. Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки	Знать: 32 нормативы разнообразных средств физического развития в здоровьесбережении	Не знает нормативы средств физического развития в здоровьесбережении	Демонстрирует не уверенные знания средств физического развития в здоровьесбережении	Демонстрирует уверенные знания средств физического развития в здоровьесбережении	Демонстрирует отличные знания средств физического развития в здоровьесбережении
		Уметь: У2 применить на практике здоровьесберегающие технологии	Не умеет применить на практике здоровьесберегающие технологии	Умеет применить на практике ограниченные здоровьесберегающие технологии	Умеет применить на практике здоровьесберегающие технологии	Умеет применить на практике разнообразные здоровьесберегающие технологии
		Владеть: В2 основами здорового образа	Не владеет основами здорового образа	Не уверенно владеет основами здорового образа	Владеет основами здорового образа жизни	Уверенно владеет основами здорового образа

Код компетенции	Код, наименование ИДК	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
		жизни и навыками психофизической готовности	жизни и навыками психофизической готовности	жизни	и навыками психофизической готовности	образа жизни и навыками психофизической готовности
	УК–7.3. Использует средства и методы физического воспитания для профессионально–личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Знать: З3 требования психофизической готовности к использованию физических нагрузок	Не знает требований психофизической готовности к использованию физических нагрузок	Демонстрирует не уверенные знания требований психофизической готовности к использованию физических нагрузок	Демонстрирует уверенные знания требований психофизической готовности к использованию физических нагрузок	Демонстрирует отличные знания требований психофизической готовности к использованию физических нагрузок
Уметь: У3 использовать психофизические средства для поддержания и восстановления здоровья		Не умеет использовать психофизические средства для поддержания и восстановления здоровья	Умеет использовать психофизические средства для поддержания и восстановления здоровья	Умеет использовать психофизические средства для поддержания здоровья	Умеет использовать психофизические средства для поддержания здоровья	Умеет использовать психофизические средства для поддержания и восстановления здоровья
Владеть: В3 средствами психофизического воздействия для поддержания и восстановления здоровья		Не владеет средствами психофизического воздействия для поддержания и восстановления здоровья	Не уверенно владеет средствами психофизического воздействия для поддержания и восстановления здоровья	Владеет средствами психофизического воздействия для поддержания и восстановления здоровья	Владеет средствами психофизического воздействия для поддержания и восстановления здоровья	Уверенно владеет средствами психофизического воздействия для поддержания и восстановления здоровья

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

Дисциплина «**Экология здоровья**»

Для направлений подготовки (специальностей), реализуемых по индивидуальным образовательным траекториям (Инженерный стандарт ТИУ, ИТ-стандарт ТИУ, Социально-гуманитарный стандарт ТИУ)

№ п/п	Название учебного, учебно-методического издания, автор, издательство, вид издания, год издания	Количество Экземпляров БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Наличие электронного вариантов ЭБС (+/-)
1	2	3	4	5	6
1	Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/489224	ЭР*	24	100	+
2	Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/489119	ЭР*	24	100	+
3	Хромина С. И. Организация и методика проведения занятий физической культурой в специальной медицинской группе: учебное пособие / С. И. Хромина, Н. Н. Малярчук; ТИУ. — Тюмень: ТИУ, 2018. — 114 с. — Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.	25+ ЭР*	24	100	+
4	Бабина, А. А. Основы высшего профессионального образования: подготовка к ВФСК ГТО ("Готов к труду и обороне") : учебное пособие / А. А. Бабина ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 136 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.	7+ ЭР*	24	100	+
5	Хромина С. И. Основы плавания : учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Н. А. Батыршина, В. В. Горчицкий ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 94 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.	5+ ЭР*	24	100	+
6	Физическая культура : учебное пособие / П. Г. Смирнов, С. И. Хромина, М. Г. Шаргина [и др.] ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2019. - 204 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.	12+ ЭР*	24	100	+
7	Клюшников, Е. А. Основы теории трезвости : электронный учебник / Е. А. Клюшников ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 1 эл. опт. диск (CD-ROM). - URL: https://educon2.tyuiu.ru/mod/resource/view.php?id=801950 . - Загл. с контейнера. — Текст : электронный	ЭР*	24	100	+
8	Наймушина, А. Г. Физическая культура и спорт : учебник для студентов инженерно-технического вуза / А. Г. Наймушина ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 124 с. — Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.	12+ ЭР*	24	100	+
9	Физиологические принципы повышения работоспособности и адаптационных процессов в условиях ВУЗа : учебное пособие / О. А. Драгич [и др.] ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2018. - 182 с. - Текст : непосредственный.	15+ЭР*	24	100	+
10	Адаптивная физическая культура : методические рекомендации по практическим занятиям для обучающихся специальности 23.05.01 «Наземные транспортно-технологические средства» специализация «Подъемно-транспортные, строительные, дорожные средства и оборудование» всех форм обучения / ТИУ ; сост. С. И. Хромина. - Тюмень : ТИУ, 2021. - 16 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.	ЭР*	24	100	+

*ЭР – электронный ресурс доступный через Электронный каталог/Электронную библиотеку ТИУ <http://webirbis.tsogu.ru>.