

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

УТВЕРЖДАЮ:


Председатель КСН
А.Г. Мозырев
«30» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины: Модель личного здоровьесберегающего поведения
направление подготовки: 18.03.01 Химическая технология
направленность: Химическая технология органических веществ
форма обучения: очная, заочная

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 30 августа 2021 г. и требованиями ОПОП 18.03.01 Химическая технология, направленность «Химическая технология органических веществ» к результатам освоения дисциплины «Модель личного здоровьесберегающего поведения».

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

Целью освоения дисциплины «Модель личного здоровьесберегающего поведения» является формирование у обучающихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций в области здоровьесберегающих технологий.

Задачи дисциплины:

- формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровому стилю жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- обеспечение понимания у обучающихся научных представлений об оздоровительных системах физического воспитания;
- выработка умений планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;
- формирование у обучающихся знаний о способах контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Модель личного здоровьесберегающего поведения» относится к обязательной части учебного плана по тематике «Поведение человека».

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

- знания роли и значения физической культуры в жизни человека и общества;
- умения применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки;
- владение средствами и методами физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Содержание дисциплины «Модель личного здоровьесберегающего поведения» служит основой для освоения дисциплин «Общая физическая подготовка» и «Прикладная физическая культура».

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 правила планирования собственной деятельности на основе здоровьесберегающих технологий (31)
		Уметь планировать собственную деятельность с учетом условий здоровьесбережения (У1)
		Владеть правилами и методами планирования собственной деятельности с учетом условий здоровьесбережения (В1)
	УК-6.2. Планирует траекторию своего профессионального развития и предпринимает шаги по её реализации	Знать правила и методы эффективного использования времени и других ресурсов здоровьесберегающих технологий (32)
Уметь эффективно управлять собственным временем и другими ресурсами с учетом (У2)		

		Владеть методами планирования для получения результата с учетом условий здоровьесбережения (B2)
	УК-6.3. Использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков	Знать возможности для приобретения новых знаний и навыков (33)
		Уметь применять возможности для приобретения новых знаний и навыков здоровьесберегающих технологий (У3)
		Владеть предоставляемыми возможностями для приобретения новых знаний и навыков здоровьесберегающих технологий (B3)
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 принципы, роль и значение физической культуры при формировании здоровьесберегающих технологий (34)
		Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности при формировании здорового образа жизни (У4)
		Владеть методами здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (B4)
	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 средства сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; методы физической культуры для профессионально-личностного развития на основе здоровьесберегающих технологий. (35)
		Уметь формировать принципы здоровьесберегающих технологий использовать средства и методы физического воспитания для конкретной профессиональной деятельности (У5)
		Владеть методами физического воспитания для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации (B5)
	УК-7.3. Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и	Знать средства и методы физического воспитания для профессионально - личностного развития, формирования здорового образа и стиля жизни (36)

	стиля жизни	Уметь формировать принципы здоровьесберегающих технологий на основе средств и методов физического воспитания (У6)
		Владеть методами физического воспитания для формирования здорового образа жизни (В6)

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.	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	Валеологические основы.	2	4	не предусмотрены	8	14	УК-6.1 УК-6.2 УК-7.1	устный опрос, практическая работа, творческая работа
2	2	Принципы влияния различных методов оздоровления на основные системы организма.	6	12		18	36	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	устный опрос, практическая работа тест №1
3	3	Психологические аспекты здоровья.	6	12		18	36	УК-6.1 УК-6.2	устный опрос, практическая работа, творческая работа тест №2
4	4	Физическое совершенствование и диагностика функционального и физического состояния организма человека.	4	6		12	22	УК-6.2 УК-6.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	устный опрос, кейс-задание тест №3

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	Валеологические основы	1	2	не предусмотрены	12	14	УК-6.1 УК-6.2 УК-7.1	устный опрос, практическая работа
2	2	Принципы влияния различных методик оздоровления на основные системы организма	2	2		26	30	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	устный опрос, практическая работа
3	3	Психологические аспекты здоровья	2	3		26	31	УК-6.1 УК-6.2	устный опрос, практическая работа
4	4	Физическое совершенствование и диагностика функционального и физического состояния организма человека	1	3		24	27	УК-6.2 УК-6.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	устный опрос
5	1-4	Зачет				4	4		Итоговый Тест
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. «Валеологические основы».

Тема 1. «Вредные привычки, их причины и последствия».

Тема 2. «Рациональное питание».

Тема 3. «Режим дня, тайм-менеджмент».

Тема 4. «Закаливание и здоровье».

Раздел 2. «Принципы влияния различных методик оздоровления на основные системы организма».

Тема 1. «Опорно-двигательный аппарат. Методики сохранения здоровья позвоночника, профилактики травматизма при занятиях спортом и в быту».

Тема 2. «Зрение как основа здоровья человека. Авторские методики сохранения зрительной функции».

Тема 3. «Дыхание. Авторские методики улучшения дыхательных функций».

Раздел 3. «Психологические аспекты здоровья».

Тема 1. «Приемы релаксации».

Тема 2. «Голос как личность. Авторские упражнения для улучшения голосовой функции, развития голосового аппарата».

Тема 3. «Здоровье через искусство: арт-терапия, психология искусства».

Тема 4. «Эмоции, стресс, чувства, поступки человека».

Раздел 4. «Физическое совершенствование и диагностика функционального и физического состояния организма человека».

Тема 1. «Современные фитнес-направления: практика, методика составления тренировок для самостоятельной работы».

Тема 2. «Диагностика функционального и физического состояния организма человека».

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	-	Вредные привычки, их причины и последствия. Рациональное питание. Режим дня, тайм-менеджмент. Закаливание и здоровье.
2	2	6	2	-	Опорно-двигательный аппарат. Методики сохранения здоровья позвоночника, профилактики травматизма при занятиях спортом и в быту. Зрение как основа здоровья человека. Авторские методики сохранения зрительной функции. Дыхание. Авторские методики улучшения дыхательных функций
3	3	6	2	-	Приемы релаксации. Голос как личность. Авторские упражнения для улучшения голосовой функции, развития голосового аппарата. Здоровье через искусство: арт-терапия, психология искусства. Эмоции, стресс, чувства, поступки человека.
4	4	4	1	-	Современные фитнес-направления: практика, методика составления тренировок для самостоятельной работы. Диагностика функционального и физического состояния организма человека.
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	-	Вредные привычки, их причины и последствия. Рациональное питание.
2		4	-	-	Режим дня, тайм-менеджмент. Закаливание и здоровье.
3	2	2	1	-	Опорно-двигательный аппарат. Методики сохранения здоровья позвоночника
4		2	1	-	Профилактики травматизма при занятиях спортом и в быту
5		4	-	-	Зрение как основа здоровья человека. Авторские методики сохранения зрительной функции
6		4	1	-	Дыхание. Авторские методики улучшения дыхательных функций
7		3	4	1	-

8		2	1	-	Авторские упражнения для улучшения голосовой функции, развития голосового аппарата.
9		4	1	-	Здоровье через искусство: арт-терапия, психология искусства.
10		2	1	-	Эмоции, стресс, чувства, поступки человека.
11	4	2	1	-	Современные фитнес-направления: практика, методика составления тренировок для самостоятельной работы.
13		2	1	-	Диагностика функционального и физического состояния организма человека.
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 з	Вид СРС
		ОФО	ЗФО	ОЗФО		
Валеологические основы.						
1	1	2	5	-	Принцип здорового сна и здорового бодрствования и личная гигиена.	Изучение теоретического материала по разделам программы
2		4	6	-	Безопасная и благоприятная для жизни окружающая среда, а также знания влияния неблагоприятных факторов среды на организм человека.	
3		4	6	-	Тренировка иммунитета.	
4		4	6	-	Опасные ситуации и правила поведения в них.	
5		2	6	-	Психосексуальная жизнь.	
Принципы влияния различных методик оздоровления на основные системы организма.						
6	2	4	5	-	Организация физкультурно-оздоровительной работы для людей разных возрастов.	Изучение теоретического материала по разделам программы
7		6	6	-	Средства и системы оздоровления.	
8		2	6	-	Методика организации групп здоровья.	
Психологические аспекты здоровья.						
9	3	4	6	-	Психо-эмоциональная гигиена.	Изучение теоретического материала по разделам программы
10		4	6	-	Диагностика и коррекция психологического здоровья.	
11		2	6	-	Понятие физического, психического и духовного здоровья.	
12		2	6	-	Современные гаджеты – за и против.	
Физическое совершенствование и диагностика функционального и физического состояния организма человека.						
13	4	4	5	-	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности.	Изучение теоретического материала по разделам программы
14		4	5	-	Виды самоконтроля. Дозирование физической нагрузки.	
15		2	5	-	Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	
16		2	5	-	Биохимические основы жизнедеятельности.	
17		4	5	-	Проблемы здоровья и экологии.	
18		-	4	-	Контрольная работа	Выполнение контрольной работы
19	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

7.1. Методические указания для выполнения контрольных работ.

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 – 4 часа.

Темы контрольных работ.

1. Составить перечень факторов, составляющих основу здоровья.
2. Разобрать, как уклад, качество, уровень, условия, стиль жизни влияние на долголетие
3. Составить, постоянно пополняя, краткий терминологический словарь основных понятий по курсу «Валеология и основы здорового образа жизни»
4. Понятие об иммунитете.
5. Классификация защитных механизмов. Специфические защитные механизмы.
6. Неспецифические защитные механизмы.
7. Биоритмы и здоровье.
8. Миграция, ее виды и влияние на здоровье взрослых и детей.
9. Долголетие как социально-биологический феномен.
10. Факторы, влияющие на продолжительность жизни человека.
11. Сущность понятия «здоровье».
12. Здоровье индивидуальное и общественное, их характеристики.
13. Физический, социальный и психологические аспекты здоровья.
14. Соматическое (физическое) здоровье.
15. Психическое здоровье - состояние психической сферы человека.
16. Сексуальное здоровье.
17. Нравственное здоровье.
18. Понятия «норма», «гомеостаз», «адаптация».
19. Границы применения понятий «здоровье» и «болезнь».
20. Оценка здоровья, ее методы.
21. Наследственность как фактор здоровья.
22. Закономерности и механизмы старения.
23. Биологический возраст человека.

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	0-10
2	Выполнение и защита практических работ	0-15
3	Выполнение творческой работы	0-5
4	Тест 1 аттестации	0-10
ИТОГО за первую текущую аттестацию:		30
4	Устный опрос	0-10
5	Выполнение и защита практических работ	0-15
6	Выполнение творческой работы	0-5
7	Тест 2 аттестации	0-10
ИТОГО за вторую текущую аттестацию:		30
8	Устный опрос	0-10
9	Выполнение кейс-задания	0-5
10	Тест 3 аттестации	0-10
ИТОГО за вторую текущую аттестацию:		0-25
11	Итоговое тестирование	0-15
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	Итоговое 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

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/course/view.php?id=3933>

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

Microsoft Windows

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля

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 и семинарского типа (практические занятия); групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Комплект мультимедийного оборудования: проектор, экран, ноутбук в комплекте, документ-камера, источник бесперебойного питания. Локальная и корпоративная сеть.
2	-	Помещение для самостоятельной работы обучающихся с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду: ноутбуки в комплекте.

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 гигиене, получают практические навыки по формированию физических качеств. Практико-сопоставительный 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. Алексеева, 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

Дисциплины: Модель личного здоровьесберегающего поведения

направление подготовки: 18.03.01 Химическая технология

направленность: Химическая технология органических веществ

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	Знать правила планирования собственной деятельности на основе здоровьесберегающих технологий (31)	Не знает 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
		Уметь планировать собственную деятельность с учетом условий здоровьесбережения (У1)	Не умеет планировать деятельности с учетом условий здоровьесбережения	В теории умеет планировать деятельности с учетом условий здоровьесбережения	Умеет эффективно планировать деятельности с учетом условий здоровьесбережения	Способен эффективно планировать деятельности с учетом условий здоровьесбережения
		Владеть правилами и методами планирования собственной деятельности с учетом условий здоровьесбережения (В1)	Не владеет правилами и методами планирования собственной деятельности с учетом условий здоровьесбережения	Владеет некоторыми правилами и методами планирования собственной деятельности с учетом условий здоровьесбережения	Владеет правилами и методами планирования собственной деятельности с учетом условий здоровьесбережения	Владеет в совершенстве 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 правила и методы эффективного использования времени и других ресурсов здоровьесберегающих технологий (32)	Не знает 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
	Уметь эффективно управлять собственным временем и другими ресурсами с учетом (У2)	Не умеют эффективно управлять собственным временем и другими ресурсами с учетом	умеют в теории эффективно управлять собственным временем и другими ресурсами с учетом	умеет эффективно управлять собственным временем и другими ресурсами с учетом	умеет в совершенстве эффективно управлять собственным временем и другими ресурсами с учетом
	Владеть методами планирования для получения результата с учетом условий здоровьесбережения (В2)	Не владеет методами планирования для получения результата с учетом условий здоровьесбережения	владеет некоторыми методами планирования для получения результата с учетом условий здоровьесбережения	владеет методами планирования для получения результата с учетом условий здоровьесбережения	владеет в совершенстве методами планирования для получения результата с учетом условий здоровьесбережения
УК-6.3. Использует предоставляемые возможности для приобретения новых	Знать возможности для приобретения новых знаний и навыков (33)	Не знает 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

	знаний и навыков					навыков
		Уметь применять возможности для приобретения новых знаний и навыков здоровьесберегающих технологий (У3)	Не умеет применять возможности для приобретения новых знаний и навыков здоровьесберегающих технологий	умеет применять некоторые возможности для приобретения новых знаний и навыков здоровьесберегающих технологий	умеет применять возможности для приобретения новых знаний и навыков здоровьесберегающих технологий	умеет в совершенстве применять возможности для приобретения новых знаний и навыков здоровьесберегающих технологий
		Владеть предоставляемыми возможностями для приобретения новых знаний и навыков здоровьесберегающих технологий (В3)	Не владеет предоставляемыми возможностями для приобретения новых знаний и навыков здоровьесберегающих технологий	владеет некоторыми предоставляемыми возможностями для приобретения новых знаний и навыков здоровьесберегающих технологий	владеет предоставляемыми возможностями для приобретения новых знаний и навыков здоровьесберегающих технологий	владеет 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	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	Знать принципы, роль и значение физической культуры при формировании здоровьесберегающих технологий (З4)	Не Знает 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

профессиональной деятельности	деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности при формировании здорового образа жизни (У4)	Не умеет находить решения при формировании здорового образа жизни	Умеет находить некоторые решения при формировании здорового образа жизни	Умеет находить решения при формировании здорового образа жизни	Умеет в совершенстве находить решения при формировании здорового образа жизни
		Владеть методами здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (В4)	Не владеет методами здоровьесберегающих технологий	владеет некоторыми методами здоровьесберегающих технологий	владеет методами здоровьесберегающих технологий	владеет в совершенстве 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	Знать средства сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; методы физической культуры для профессионально-личностного развития на основе здоровьесберегающих технологий. (З5)	Не 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 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.

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

	стиля жизни					здорового образа и стиля жизни
		Уметь формировать принципы здоровьесберегающих технологий на основе средств и методов физического воспитания (У6)	Не умеет формировать принципы здоровьесберегающих технологий на основе средств и методов физического воспитания	Умеет в теории формировать принципы здоровьесберегающих технологий на основе средств и методов физического воспитания	Умеет формировать принципы здоровьесберегающих технологий на основе средств и методов физического воспитания	Умеет в совершенстве формировать принципы здоровьесберегающих технологий на основе средств и методов физического воспитания
		Владеть методами физического воспитания для формирования здорового образа жизни (В6)	Не владеет методами физического воспитания для формирования здорового образа жизни	Владеет некоторыми методами физического воспитания для формирования здорового образа жизни	Владеет методами физического воспитания для формирования здорового образа жизни	Владеет в совершенстве методами физического воспитания для формирования здорового образа жизни

КАРТА

обеспеченности дисциплины (модуля) учебной и учебно-методической литературой

Дисциплины: Модель личного здоровьесберегающего поведения

направление подготовки: 18.03.01 Химическая технология

направленность: Химическая технология органических веществ

№ 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	Омаров, Р. С. Основы рационального питания : учебное пособие для вузов / Р. С. Омаров, О. В. Сычева, С. Н. Шлыков. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 76 с. — ISBN 978-5-8114-7037-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/165808 . — Режим доступа: для авториз. пользователей.	ЭР	30	100	-
2	Петров, С. В. Обеспечение безопасности образовательной организации : учебное пособие для вузов / С. В. Петров, П. А. Кисляков. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14077-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. —	ЭР	30	100	+
3	Современные физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие / А. Е. Подоляка, О. Б. Подоляка, Е. В. Максимихина [и др.] ; под общей редакцией З. С. Варфоломеевой. — Череповец : ЧГУ, 2021. — 122 с. — ISBN 978-5-85341-898-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/180958 . — Режим доступа: для авториз. пользователей.	ЭР	30	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
Модель личного здоровьесберегающего поведения
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
Модель личного здоровьесберегающего поведения
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.

**Дополнения и изменения
к рабочей программе дисциплины
Модель личного здоровьесберегающего поведения
на 2024-2025 учебный год**

Дополнения и изменения в рабочую программу не вносятся (дисциплина в 2024-2025 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. Татьяненко

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой _____



С. А. Татьяненко

«04» апреля 2024 г.