

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Нестерова Людмила Викторовна

Должность: Директор филиала Инди

Дата подписания: 18.11.2022 17:00:19

Уникальный программный ключ:

381fbc5f0c4ccc6e500e8bc981c25bb218288e83

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.09.07 ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ В УСЛОВИЯХ СЕВЕРА

Направление подготовки (специальности): 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Профиль: Электроэнергетика и электротехника

Форма обучения

заочная

Квалификация (степень) выпускника

бакалавр

2021 год набора

Виды работ	Объём занятий по семестрам. час										Итого
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Лекции				4							4
Практические занятия				6							6
Лабораторные работы				-							-
Консультации				-							-
Самостоятельная работа				94							94
Контрольная работа				-							-
Курсовой(ая) проект/работа				-							-
Контроль				4							4
Форма контроля				3							3
Итого:				108							108
з.е.				3							3

Рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методического совета гуманитарного института североведения
протокол № 5 от 12.05.2021

Ханты-Мансийск, 2021 год

Предисловие

1. Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 27.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки (специальности) 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника № 144 от 28 февраля 2018 года.

2. Разработчик(и):

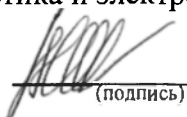
д.биол.н.
(ученая степень, ученое звание)


(подпись)

А.В. Грязных
(И. О. Фамилия)

3. Согласовано руководителем образовательной программы по направлению подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

д.техн.н., профессор
(ученая степень, ученое звание)


(подпись)

В.З. Ковалев
(И. О. Фамилия)

4. Утверждаю:

директор ИНГ
(должность)


(подпись)

В.И. Зеленский
(И. О. Фамилия)

1 Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины состоит в формировании значимой для определенных личностных и/или профессиональных потребностей, приоритетов и перспектив развития обучающегося способности к самоорганизации здоровьесохраняющей модели поведения при проживании в условиях северного климата.

2 Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1 учебного плана.

3 Формируемые компетенции обучающегося

Планируемые результаты освоения ОПОП (компетенции), достижение которых обеспечивает дисциплина		Планируемые результаты (соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенции)
код компетенции	содержание компетенции	
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6 З-1 Имеет базовые знания в отдельной сфере, выбранной для целей саморазвития (знает основные принципы, методы и здоровьесберегающие технологии и модели поведения при проживании в условиях северного климата) УК-6 У-1 Умеет применять инструменты самооценки для выстраивания траектории саморазвития в системе непрерывного образования УК-6 В-1 Имеет практический опыт получения дополнительного образования для целей саморазвития

4 Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц 108 часов.

№ п/п	Тема	Трудоемкость по видам учебной работы, час					Код компетенции	Оценочные средства
		Занятия лекционного типа	Практические занятия	Лабораторные занятия	Консультации	Самостоятельная работа		
4 семестр								
1.	Введение в предмет «Здоровьесбережение в условиях Севера». Факторы, влияющие на организм человека, его здоровье,		2			5	УК-6	- тестирование - мотивационное эссе

№ п/п	Тема	Трудоемкость по видам учебной работы, час					Код компетенции	Оценочные средства
		Занятия лекционного типа	Практические занятия	Лабораторные занятия	Консультации	Самостоятельная работа		
	продолжительность и качество жизни.							
2.	Характеристики антропогенных и природных факторов: обзор, перспективы и актуальность проблемы.		2			5	УК-6	- практическое задание (ситуационные задачи)
3.	Климато – географические и метеорологические факторы и здоровье человека. Особенности климата и окружающей среды ХМАО – Югры. Повреждающие факторы среды при проживании в Ср. Приобье.					10	УК-6	- практическое задание (ситуационные задачи)
4.	Здоровьесохраняющие технологии при проживании на северных территориях. Двигательная активность: Формы, средства, подходы. Физиологические механизмы протекции.					10	УК-6	- практическое задание (ситуационные задачи)
5.	Особенности питания при проживании на северных территориях. Питание – как фактор защиты от неблагоприятных факторов среды.					10	УК-6	- практическое задание (ситуационные задачи)
6.	Психологическая адаптация – как фактор здоровьесохранения при действии экстремальных и субэкстремальных факторах среды.					10	УК-6	- практическое задание (ситуационные задачи)
7.	Адаптированная урбанистика и инфраструктура - как механизмы сохранения психического и физического здоровья.					10	УК-6	- практическое задание (ситуационные задачи) - тестирование
8.	Проект «Человек здоровый» - как модель здоровьесбережения при проживании на северных территориях.	2				10	УК-6	- практическое задание (ситуационные задачи) - проектная работа

№ п/п	Тема	Трудоемкость по видам учебной работы, час					Код компетенции	Оценочные средства
		Занятия лекционного типа	Практические занятия	Лабораторные занятия	Консультации	Самостоятельная работа		
9.	Психобиосоциальный статус здорового человека. Диагностика, профилактика, реабилитация.					10	УК-6	- практическое задание (ситуационные задачи) - проектная работа - тестирование
10.	Формирование модельной характеристики человека здорового.	2				10	УК-6	- проектная работа - интелл-карта (mind-map) траектории саморазвития
11.	Конкурсная защита индивидуальных проектов. Практика применения модели «Человек здоровый»		2			4	УК-6	- защита индивидуальных проектов / зачет
Итого		4	6			94	–	–

4 часа – контроль (зачет)

5 Образовательные технологии, используемые при различных видах учебной работы

№ темы	Образовательная технология
1-10	технологии интерактивного обучения
1-9	кейс-технология, игровые образовательные технологии
8-11	технологии проектного обучения
1,10	технология «портфолио»

6 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Электронно-информационная образовательная среда представлена личным кабинетом, расположенным по ссылке <https://itport.ugrasu.ru>, электронной библиотечной системой <https://lib.ugrasu.ru>, электронным каталогом Научной библиотеки ЮГУ <https://irbis.ugrasu.ru> и системой дистанционного обучения Moodle, расположенной по ссылке <http://eluniver.ugrasu.ru>.

Методические указания для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ в доступной для них форме представлены в электронном виде в системе Moodle по ссылке <http://eluniver.ugrasu.ru>.

6.1 Методические указания к занятиям лекционного типа

Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь.

Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать его научно-педагогическому работнику на консультации, на практическом занятии.

6.2 Методические указания к практическим занятиям

Целью практических занятий является закрепление теоретических знаний и приобретение практических умений и навыков. Методические рекомендации по каждой практической работе имеют теоретическую часть, подготовленную отдельно, или указание на источник, необходимый для подготовки к соответствующему практическому занятию, с необходимыми для выполнения работы формулами, пояснениями, таблицами и графиками; алгоритм выполнения заданий. Практические задания сочетаются с теоретическими знаниями. Проведению практического занятия как правило предшествует самостоятельная работа обучающегося.

6.3 Методические указания к самостоятельной работе

В рамках самостоятельной работы обучающийся знакомится с рабочей программой, особое внимание должно уделяться целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Анализируется конспект лекций, осуществляется подготовка к практическим занятиям, изучается рекомендуемая литература и дополнительные материалы по темам, выполняются задания для самостоятельной работы, осуществляется подготовка к промежуточной аттестации и др.

7 Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Промежуточная аттестация обучающихся производится в дискретные временные интервалы НПП, обеспечивающими реализацию дисциплины в форме: зачет.

Обучение и контроль обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

Методическое обеспечение для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья представлено как электронный учебно-методический комплект документов по дисциплине и размещено в системе «Moodle» (и/или в системе управления электронными образовательными ресурсами) на сайте Университета по ссылке <http://eluniver.ugrasu.ru>.

7.1 Технологическая карта дисциплины

№ п/п	Название темы (вид деятельности)	Максимальное количество баллов
Обязательный уровень (100 баллов)		
1	Темы 1, 7, 9: тестирование по теоретическим материалам	20
2	Тема 1-10: решение ситуационных задач	10
3	Темы 1-10: практические задания	10
4	Темы 8-11: проектная работа по этапам	30
6	Тема 11: защита проектной работы (зачет)	30

Дополнительный уровень (20 баллов)		
7	Аналитический обзор по тематике дисциплины	10
8	Публикация научной статьи по тематике дисциплины	10
Итого		120

Шкала оценивания результатов по балльной системе: зачтено от 61 балла.

7.2 Примерные тестовые задания.

1. Целью здоровьесберегающей деятельности является:
 - а) стремление к укреплению здоровья, развитию физических качеств;
 - б) укрепление психофизического здоровья, развитие потребности в самосовершенствовании;
 - в) сохранение и укрепление здоровья, развитие потребности в здоровом образе жизни.
2. Здоровьесберегающая среда – это:
 - а) среда, содействующая улучшению физического и функционального состояние человека;
 - б) среда, способствующая нормализации психоэмоционального состояния человека;
 - в) среда, содействующая физическому, духовному и социальному благополучию человека.
3. По определению ВОЗ качество жизни — это:
 - а) восприятие индивидами их положения в жизни в контексте системы ценностей, зависящих от состояния здоровья;
 - б) восприятие индивидами их положения в обществе в контексте культуры и системе ценностей, зависящих от образа жизни, материального достатка, состояния здоровья;
 - в) восприятие индивидуумом его положения в жизни в контексте культуры и системы ценностей, в которых индивидуум живет, и в связи с целями, ожиданиями, стандартами и интересами этого индивидуума.
4. К внешнему элементу здоровьесберегающей среды относится (укажите два правильных ответа):
 - а) мнение окружающих;
 - б) источники знаний по здоровьесбережению;
 - в) возможность укрепления здоровья;
 - г) доступность современной тренажерной техники;
 - д) показатели физической подготовленности.
5. К внутреннему элементу здоровьесберегающей среды относится (укажите два правильных ответа):
 - а) знания о здоровье;
 - б) периодический контроль состояния здоровья;
 - в) наличие инфраструктуры;
 - г) уровень материального достатка;
 - д) навыки здоровьесбережения.
6. Основным компонентом здоровьесберегающей технологии выступает (укажите два правильных ответа):
 - а) аксиологический;
 - б) профилактический;
 - в) восстановительный;
 - г) эмоционально-волевой;
 - д) природный.
7. Аксиологический компонент здоровьесберегающих технологий проявляется:
 - а) в усвоении системы ценностей и установок, которые формируют гигиенические навыки и умения, необходимые для нормального функционирования организма;
 - б) в осознании учащимися высшей ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни;

- в) в приобретении необходимых для процесса здоровьесбережения знаний и умений, познании себя, своих потенциальных способностей и возможностей.
8. Рефлексивная функция здоровьесберегающей технологии заключается:
- а) в переосмыслении предшествующего личного опыта;
 - б) в объединение различных научных систем образования;
 - в) в трансляции опыта ведения здорового образа жизни.
9. Здоровьесберегающие образовательные технологии – это:
- а) психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на выявление личностных качеств, способствующих формированию представлений о физиологии человека, мотивацию к отказу от вредных привычек;
 - б) психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни;
 - в) психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, его сохранению и укреплению, формирование представления о составных частях ЗОЖ .
10. Эффектом внедрения здоровьесберегающих технологий является (укажите два правильных ответа):
- а) улучшение качества инфраструктуры;
 - б) снижение уровня заболеваемости;
 - в) стабилизация показателей психоэмоционального состояния;
 - г) повышение качества жизни;
 - д) увеличение источников знаний по здоровьесбережению.

7.3 Примерные практические задания

1. Сформулировать комплекс функциональных показателей организма человека, характеризующих нормальное (оптимальное) состояние здоровья.
2. Сформулировать комплекс психологических характеристик организма человека, характеризующих нормальное (оптимальное) состояние здоровья. Тестовые методики психодиагностики.
3. Охарактеризовать природные особенности территории Югры. Климатические, метеорологические, географические и др. особенности
4. Состояние сферы предоставления услуг в области физической культуры и спорта, оздоровления населения в ХМАО – Югре: актуальный анализ.
5. Перспективы отрасли физической культуры и спорта, оздоровления населения в ХМАО – Югре: взгляд в будущее, с опорой на настоящее.

7.4 Примерный перечень деловых игр

1. Игра «Управление здоровьесберегающими ресурсами в городе»
2. Игра «Управление здоровьесберегающими ресурсами в сельской местности»
3. Игра «Менеджер в коммерческой организации, оказывающей услуги в области физической культуры и спорта»
4. Игра «Индивидуальные оздоровительные траектории: тренды и перспективы развития»
5. Игра «Самое смелое будущее в оздоровительных технологиях: какое оно?»

7.5 Примерный перечень ситуация для анализа (кейс-задания)

1. Экономические характеристики семьи и состояние здоровья: есть ли взаимосвязь.
2. Инфраструктура места проживания человека и состояние здоровья: имеется ли связь между этими составляющими.
3. Вы – пришлый мигрант: что не нужно делать, чтобы не «потерять» здоровье?

4. Вы – пришлый мигрант: какую стратегию поведения избрать, чтобы не «потерять» здоровье?
5. Каковы особенности тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации – мигрантов, проживающих в Югре, связанные с сохранением здоровья?
6. Вы – сезонный (вахтовый) работник: что необходимо знать о модели поведения при проживании на Севере?

7.6 Примерный перечень тем группового (творческого) проекта

1. Составить психологический портрет «Человека здорового».
2. Составить функциональный портрет «Человека здорового».
3. Составить социальный портрет «Человека здорового».
4. Составить экономический портрет «Человека здорового».
5. Биопсихосоциальная модель «Человек здоровый».

7.7 Примерный перечень вопросов к зачету

1. Сущность понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», «физическое здоровье», «психическое здоровье».
2. Влияние климато-географических и других природных условий на здоровье человека.
3. Принципы здоровьесберегающей среды обитания.
4. Понятие ЗОТ (здоровьесберегающих образовательных технологий).
5. Систематика и взаимосвязь здоровьесберегающих технологий, используемых в работе с населением, проживающим в условиях Севера.
6. Физическое развитие и здоровье человека.
7. Диагностика и мониторинг здоровья как проблема.
8. Методы оценки состояния здоровья человека.
9. Психическое и психологическое здоровье человека.
10. Критерии оценки психологического здоровья человека.
11. Влияние социальных и антропогенных факторов на психологическое здоровье человека.
12. Общее представление и условия формирования здоровьесберегающего пространства людей, проживающих в условиях Севера.
13. Формирование культуры здоровья человека.
14. Мониторинг и экспертиза результатов здоровьесберегающих технологий в условиях Севера.
15. Особенности здоровьесберегающих образовательных технологий в условиях Севера.
16. Двигательная активность и здоровье людей, проживающих в условиях Севера.
17. Оценка динамики состояния здоровья студентов.
18. Проект «Человек здоровый» - как здоровьесберегающая технология.

8 Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

8.1 Перечень учебной литературы

Физическая культура и спорт. Здоровьесбережение в условиях Крайнего Севера : учебное пособие / И. Е. Корельская, И. А. Варенцова, А. Н. Зелянина, И. В. Мищенко. — Архангельск : САФУ, 2017. — 227 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/161732>

Шилов, И. А. Организм и среда. Физиологическая экология : учебник для вузов / И. А. Шилов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 180 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13187-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/449397>

Прохорова, Э. М. Валеология : учебное пособие / Э. М. Прохорова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 253 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-010472-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1141233>

Лобанов, А. И. Медико-биологические основы безопасности : учебник / А.И. Лобанов. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 357 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1007643. - ISBN 978-5-16-014840-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1254670>

Несмелова, Н. Н. Экология человека : учебник и практикум для вузов / Н. Н. Несмелова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 157 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12896-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476666>

8.2 Информационно-образовательные (правовые) ресурсы в сети «Интернет»

№	Ссылка на информационный ресурс	Наименование ресурса в электронной форме	Доступность
Электронно-библиотечные системы			
1	http://diss.rsl.ru	Электронная библиотека диссертаций РГБ	авторизированный доступ
2	http://e.lanbook.com	ЭБС издательства «Лань»	авторизированный доступ
3	http://znanium.com	ЭБС «ZNANIUM.COM»	авторизированный доступ
4	https://urait.ru/	ЭБС «Urait»	авторизированный доступ
Информационные справочные системы			
5	http://www.consultant.ru	СПС КонсультантПлюс	авторизированный доступ
Профессиональные базы данных			
6	http://elibrary.ru	Научная электронная библиотека elibrary.ru	авторизированный доступ

8.3 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе отечественного производства

Программное обеспечение Office Professional plus 2016 Russian OLP NL AcademicEdition.

Программное обеспечение Windows Professional 10.

8.4 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебная аудитория лекционного типа: компьютер/ноутбук, проектор, экран, учебная мебель, учебная доска.

Учебная аудитория для проведения практических занятий: компьютер/ноутбук, проектор, экран, учебная мебель, учебная доска.

Учебная аудитория для самостоятельной работы: учебная мебель, компьютеры с выходом в интернет и доступом к электронной информационно-образовательной среде.

9 Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу:

1. Дополнения и изменения в рабочей программе

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

- 1) _____;
- 2) _____;
- 3) _____.

2. Разработчик:

(ученая степень, ученое звание)

(подпись)

(И. О. Фамилия)

3. Согласовано руководителем образовательной программы по направлению подготовки (специальности) (*код и направление подготовки (специальности)*)

(ученая степень, ученое звание)

(подпись)

(И. О. Фамилия)

4. Изменения, внесенные в рабочую программу, одобрены на заседании учебно-методического совета _____ протокол № ____ от _____.

(институт)

(дата)