

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова**

Кафедра управления и предпринимательства

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. декана экономического  
факультета

  
(подпись)

Т.Ю. Новикова

«15» мая 2024 г.

**Рабочая программа дисциплины**  
**«Технологии здоровьесбережения в профессиональной деятельности»**

Направление подготовки  
38.03.02 Менеджмент

Направленность (профиль)  
«Менеджмент в инновационном и социальном предпринимательстве»

Форма обучения  
Очная

Программа одобрена  
на заседании кафедры  
от «03» апреля 2024 г., протокол № 7

Программа одобрена НМК  
экономического факультета  
протокол № 6 от «24» апреля 2024 г.

Ярославль

### 1. Цели освоения дисциплины.

Целями преподавания дисциплины «Технологии здоровьесбережения в профессиональной деятельности» являются:

- создание единого пространства для формирования личности, гармонично развитой физически и психически;
- формирование принципов строгой реализации здоровьесберегающей среды в процессе обучения.

### 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.

Дисциплина «Технологии здоровьесбережения в профессиональной деятельности» (Б1.В.04) относится к части, формируемой участниками образовательных отношений. Ее изучение основывается на знаниях, умениях и навыках, полученных студентами в рамках освоения дисциплин «Безопасность жизнедеятельности», «Системное и критическое мышление в управлении» и др. Освоение указанных курсов, с одной стороны, подготавливает слушателей к восприятию дисциплины «Технологии здоровьесбережения в профессиональной деятельности», а с другой стороны, дополняет знания, навыки и умения, полученные ими в процессе их изучения.

### 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО, ООП ВО и приобретения следующих знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности:

Формируемая компетенция (код и формулировка)	Индикатор достижения компетенции (код и формулировка)	Перечень планируемых результатов обучения
<b>Универсальные компетенции</b>		
<b>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	<b>УК-7.1.</b> Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	<b>Знать:</b> - основные здоровьесберегающие технологии, используемые в профессиональной деятельности, их цели, задачи, содержание и методы достижения целей <b>Уметь:</b> - принципы, схемы и модели организации здоровьесформирующей деятельности <b>Владеть навыками:</b> - обеспечивать здоровый микроклимат в профессиональной деятельности - навыками анализа здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности

### 4. Объем, структура и содержание дисциплины.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц, 72 акад. часа.

### Очная форма

№ п/п	Темы (разделы) дисциплины, их содержание	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу студентов, и их трудоемкость (в академических часах)						Формы текущего контроля успеваемости  Форма промежуточной аттестации (по семестрам)  Формы ЭО и ДОТ (при наличии)
			Контактная работа						
			лекции	практические	лабораторные	консультации	аттестационные испытания	самостоятельная работа	
1.	Понятие здоровьесберегающ ей среды	6	3	4	-	1		7	Диалог-собеседование Рефераты Материалы в LMS Moodle: - задание для текущего контроля «Комплекс физкультминутки»
2.	Факторы, влияющие на здоровье	6	3	3	-	1		7	
3.	Здоровьесберегающ ие технологии	6	3	3	-	1		7	Практическое задание
4.	Применение здоровьесберегающ их технологий	6	3	3	-	1		7	
5.	Оценка результатов трудовой деятельности за счёт применения здоровьесберегающ их технологий	6	4	3	-	1		6,7	Тестовое задание Материалы в LMS Moodle: - задание для текущего контроля «Дыхательная и звуковая гимнастика»
							0,3		Зачет
	<b>Всего</b>		<b>16</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>5</b>	<b>0,3</b>	<b>34,7</b>	<b>72 часа</b>

### Содержание разделов дисциплины

#### 1. Понятие здоровьесберегающей среды.

Здоровьесберегающая среда. Классификация здоровьесберегающих технологий.

#### 2. Факторы, влияющие на здоровье.

История зарождения и становления психологии здоровья. Дефиниции, отражающие разные аспекты психологии здоровья. Категория психического здоровья. Определение здоровья и болезни. Переходные состояния между здоровьем и болезнью. Психическое здоровье - как исходное условие нормального развития личности. Самосознание и психосоматическое здоровье. Здоровье как ценность. Критерии психического и соматического здоровья. Самоуправление и здоровье.

### **3. Здоровьесберегающие технологии.**

Понятия «технологии», «здоровьесберегающие технологии». Методологическая основа здоровьесберегающих технологий - валеология.

### **4. Применение здоровьесберегающих технологий.**

Комплексная универсальная модель развития человека - «Цветок потенциалов» В.А. Ананьева. Раскрытие потенциалов (компетенций) личности. Интеллектуальный аспект здоровья (потенциал разума) - способность человека развивать интеллект и уметь им пользоваться; умение приобретать объективные знания и воплощать их в жизнь. Личностный аспект здоровья - потенциал воли. Эмоциональный аспект здоровья - потенциал чувств. Физический аспект здоровья - потенциал тела. Социальный аспект здоровья - общественный потенциал. Творческий аспект здоровья - креативный потенциал. Духовный аспект здоровья - духовный потенциал.

### **5. Оценка результатов трудовой деятельности за счёт применения здоровьесберегающих технологий.**

Система разработки программ содействия здоровью. Методика и организация оздоровительной работы в профессиональной деятельности.

### **5. Образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения и дистанционные образовательные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

В процессе обучения используются следующие образовательные технологии:

**Академическая лекция** – последовательное изложение материала преподавателем, рассмотрение теоретических и методологических вопросов дисциплины в логически выдержанной форме. В процессе лекции преподаватель стимулирует студентов к участию в обсуждении вопросов и высказыванию собственной точки зрения обсуждаемой проблематики. Цели и требования к академической лекции: современный научный уровень, информативность, системное освещение ключевых понятий и положений по соответствующей теме, обзор и оценка существующей проблематики, дача методических рекомендаций студентам для дальнейшего изучения курса.

**Практическое (семинарское) занятие** – занятие, посвященное практической отработке у студентов конкретных умений и навыков при изучении дисциплины, закреплению полученных на лекции знаний и оценке результатов обучения в процессе текущего контроля.

На первом практическом занятии в вводной части дается первое целостное представление о дисциплине. Студенты знакомятся с назначением и задачами дисциплины, её ролью и местом в образовательной программе. При этом озвучиваются методические и организационные особенности работы в рамках данной дисциплины, а также дается анализ рекомендуемой учебно-методической литературы. Продолжительность вводной части составляет не более 10-15 минут.

При проведении практических занятий используются такие инновационные методы обучения, как диалог-собеседование, коллективное обсуждение тематических вопросов, разбор практических ситуаций, нормативных документов, теоретических и методических аспектов по темам дисциплины. Обсуждение и оценка правильности выполненных различного типа заданий, указанных в фонде оценочных средств рабочей программы, производится коллективно студентами под руководством преподавателя.

**Консультации** – вид учебных занятий, являющиеся одной из форм контроля самостоятельной работы студентов в течение семестра. На консультациях по инициативе

студентов рассматриваются и обсуждаются различные вопросы тематики дисциплины, которые возникают у них в процессе самостоятельной работы.

В процессе обучения используются следующие технологии электронного обучения и дистанционные образовательные технологии:

**Электронный университет Moodle ЯрГУ**, в котором присутствуют:

- задания для самостоятельной работы обучающихся по темам дисциплины;
- средства текущего контроля успеваемости студентов (тестирование);
- презентации и тексты лекций по темам дисциплины;
- представлен список учебной литературы, рекомендуемой для освоения дисциплины.

#### **6. Перечень лицензионного и (или) свободно распространяемого программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

В процессе осуществления образовательного процесса по дисциплине используются:

1) для формирования материалов для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации, для формирования методических материалов по дисциплине:

- программы Microsoft Office;
- Adobe Acrobat Reader DC.

#### **7. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (при необходимости)**

В процессе осуществления образовательного процесса по дисциплине используются:

Автоматизированная библиотечно-информационная система «БУКИ-NEXT»  
[http://www.lib.uniyar.ac.ru/opac/bk\\_cat\\_find.php](http://www.lib.uniyar.ac.ru/opac/bk_cat_find.php)

#### **8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (при необходимости), рекомендуемых для освоения дисциплины**

##### **а) основная литература**

1. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 332 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14054-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488807> (дата обращения: 05.02.2022).

2. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебное пособие для среднего профессионального образования / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 281 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11682-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496021> (дата обращения: 05.02.2022).

##### **б) дополнительная литература**

1. Петряков, П. А. Проектное обучение основам здорового образа жизни : учебное пособие для среднего профессионального образования / П. А. Петряков,

М. Е. Шувалова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 197 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08556-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492449> (дата обращения: 05.02.2022).

**в) ресурсы сети «Интернет»:**

1. Электронный каталог Научной библиотеки ЯрГУ ([https://www.lib.uni-yar.ac.ru/opac/bk\\_cat\\_find.php](https://www.lib.uni-yar.ac.ru/opac/bk_cat_find.php)).
2. Электронная библиотечная система (ЭБС) издательства «Юрайт» (<https://www.urait.ru>).
3. Электронная библиотечная система (ЭБС) издательства «Проспект» (<http://ebs.prospekt.org/>).
4. Научная электронная библиотека (НЭБ) (<http://elibrary.ru>)

**9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине включает в свой состав специальные помещения:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа;
- учебные аудитории для проведения практических занятий (семинаров);
- учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций;
- учебные аудитории для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации;
- помещения для самостоятельной работы;
- помещения для хранения и профилактического обслуживания технических средств обучения.

Специальные помещения укомплектованы средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде ЯрГУ.

Автор:

Доцент кафедры управления и  
предпринимательства, к.э.н.

*должность, ученая степень*

А.В. Поляков

*И.О. Фамилия*

**Приложение №1 к рабочей программе дисциплины  
«Технологии здоровьесбережения в профессиональной деятельности»**

**Фонд оценочных средств  
для проведения текущей и промежуточной аттестации студентов  
по дисциплине**

**1. Типовые контрольные задания или иные материалы,  
необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности,  
характеризующих этапы формирования компетенций**

**1.1 Контрольные задания и иные материалы,  
используемые в процессе текущей аттестации**

Компетенция УК-7, индикатор УК-7.1

**Вопросы к диалогу-собеседованию по темам 1, 2**

- Понятие о технологии сохранения и укрепления здоровья.
- Раскрытие потенциалов (компетенций) личности.
- Аспекты здоровья.
- Системные представления о здоровье на популяционном, групповом и индивидуальном уровне.
- Сохранение здоровья нации.
- Здоровье групп.
- Студенты как особая социальная группа.
- Университетское образование - основа формирования компетентности в области здоровьесберегающих технологий.
- Формирование мотивации здорового образа жизни у студентов.
- Предупреждение девиантного поведения студентов вуза

*Критерии оценки устного опроса (диалога-собеседования):*

Опрос – метод контроля знаний, заключающийся в осуществлении взаимодействия между преподавателем и студентом посредством получения от студента ответов на заранее сформулированные вопросы.

Оценка «отлично» выставляется за полный ответ на поставленный вопрос с включением в содержание ответа лекции, материалов учебников, дополнительной литературы без наводящих вопросов.

Оценка «хорошо» выставляется за полный ответ на поставленный в опрос в объеме лекции с включением в содержание ответа материалов учебников с четкими ответами на наводящие вопросы преподавателя.

Оценка «удовлетворительно» выставляется за ответ, в котором озвучено более половины требуемого материала, с положительным ответом на большую часть наводящих вопросов.

**Тематика рефератов (темы 1, 2)**

1. Основы психологии здоровья.
2. Роль тьютора в здоровьесбережении учащихся.
3. Здоровьесберегающие технологии в сфере подростков и молодежи.
4. Технологии здоровьесбережения в профессиональной деятельности.
5. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.
6. Технологии обучения здоровому образу жизни.
7. Основные здоровьесберегающие педагогические технологии.
8. Психология здоровья личности.

#### *Критерии оценки:*

Оценка **«отлично»** выставляется, если работа студента написана грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснованна, в работе присутствуют ссылки на нормативно-правовые акты. Студент работе выдвигает новые идеи и трактовки, демонстрирует способность анализировать материал.

Оценка **«хорошо»** выставляется, если работа студента написана грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснованна, в работе присутствуют ссылки на нормативно-правовые акты.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется, если студент выполнил задание, однако не продемонстрировал способность к научному анализу, не высказывал в работе своего мнения, допустил ошибки в логическом обосновании своего ответа.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется, если студент не выполнил задание, или выполнил его формально, ответил на заданный вопрос, при этом не ссылаясь на мнения учёных, не трактовал нормативно-правовые акты, не высказывал своего мнения, не проявил способность к анализу, то есть в целом цель реферата не достигнута.

#### **Комплекс физкультминутки**

Упражнение 1. Ходьба на месте, высоко поднимая колени. 20 шагов.

Упражнение 2. Исходное положение – стоя, руки в стороны, ладонями вверх. Сгибать напряженно руки к плечам, кисти сжать в кулаки, локти прижать к туловищу. 12 раз.

Упражнение 3. Исходное положение – стоя, руки внизу. Руки вверх, правую ногу назад на носок, прогнуться, вернуться в исходное положение. То же другой ногой. Всего 10 раз.

Упражнение 4. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1–2 – рывки согнутыми руками назад, локти не ниже уровня плеч, 3–4 – поворот туловища вправо, руки в стороны ладонями вверх, вернуться в исходное положение. То же с поворотом влево. По 4 раза в каждую сторону.

Упражнение 5. Исходное положение – присед на носках, руки на коленях. Три прыжка на месте в приседе, затем выпрямиться. Повторить 5 раз.

Упражнение 6. Исходное положение – стойка ноги врозь. 1–2 – пружинистые наклоны вперед до касания пальцами рук пола, 3 – руки вверх, наклон вперед прогнувшись, 4 – стойка ноги врозь. Повторить 6 раз.

Упражнение 7. Стоя, руки скрестно перед грудью. Руки вниз – в стороны, мах правой ногой вправо до касания ладони правой руки. То же другой ногой. По 6 раз в каждую сторону.

Упражнение 8. Исходное положение – стойка, руки к плечам. 1–2 – наклон вправо, руки вверх, 3–4 – исходное положение. То же в другую сторону. Всего 8 раз.

#### **Практические задания по учебной дисциплине «Здоровьесберегающие технологии в профессионально-педагогическом образовании» (темы 3,4)**

1. Докажите, что вредные привычки влияют на здоровье, потомство и интеллект.
2. Проведите анализ любого из занятий с позиции здоровьесбережения.
3. Составьте программу режима учебного труда, сна и закаливания для студентов.
4. Дайте характеристику одной из программ обучения здоровью.
5. Составьте программу профилактики профессиональных заболеваний
6. Составьте программу профилактики вредных привычек у студентов вашей специальности.
7. Составьте рациональное расписание учебного процесса для студентов 1 курса.
8. Составьте рациональное расписание учебного процесса для студентов 2 курса.
9. Составьте рациональное расписание учебного процесса для студентов 3 курса.
10. Составьте рациональное расписание учебного процесса для студентов 4 курса.
11. Проведите анализ любого занятия с позиции здоровьесбережения.



12. Предложите программу мониторинга результатов здоровьесберегающей работы в профессиональной деятельности.

13. Предложите программу экспертизы результатов здоровьесберегающей работы образовательного учреждения.

14. Предложите проект учебного занятия с использованием здоровьесберегающих технологий.

*Критерии оценки:*

Оценка «отлично» выставляется, если ответы даны в полном объеме и на высоком теоретическом уровне.

Оценка «хорошо» выставляется, если ответы содержат непринципиальные погрешности.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если в ответах были допущены принципиальные ошибки, выявлен невысокий уровень владения материалом.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если ответы не соответствуют параметрам, приведенным выше, или студент отказался отвечать на вопросы.

### **Тестовые задания по теме 5**

Тестовые вопросы сгруппированы по актуальным проблемам учебного курса. Следует обратить внимание, что в каждом вопросе может быть один или несколько правильных ответов из предлагаемого перечня.

1. Здоровьесберегающая технология это – а) ...это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. б) ...образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. в) ...это процесс сохранения и развития биологических, психических, г) физиологических функций, оптимальной трудоспособности и социальной д) активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни.

2. Какие главные факторы риска влияют на здоровье учащихся? а) недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей б) некомпетентность педагогов в) несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников

3. Виды здоровьесберегающих технологий в ДОУ. Найдите лишнее. а) медико-профилактические; б) физкультурно-оздоровительные; в) технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка; г) здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования; 9 д) спортивные технологии; е) валеологического просвещения родителей; ж) здоровьесберегающие образовательные технологии в ДОУ.

4. Выделяют три группы здоровьесберегающих технологий. Отметьте их. а) коррекционные технологии; б) игровые технологии; в) технологии сохранения и стимулирования здоровья; г) технологии обучения здоровому образу жизни; д) информационно-коммуникативные технологии; е) личностно - ориентированные технологии.

5. Утренняя гимнастика. Физкультурные занятия. Игротренинги и игротерапия. Самомассаж. Точечный массаж. Активный отдых. Коммуникативные игры. Занятия из серии «Здоровье». Биологическая обратная связь (БОС). К какой группе относят данные технологии? .....

6. Эта технология прекрасное средство предотвратить частые простудные заболевания, укрепить иммунитет. А еще стимулирует работу нервной системы, головного мозга и сердца, а также полезна для развития речи у детей. (Наиболее распространенные авторы Стрельникова А.Н., Пантелеева Е.В.) а) Утренняя гимнастика; б) Гимнастика бодрящая (после дневного сна); в) Дыхательная гимнастика.

7. Это самый лучший способ снятия напряжения (нервного, физического и психического), а также расслабления, что позволяет ликвидировать фактор раздражения.

После выполнения специальных упражнений ребенок становится спокойным и уравновешенным. Он начинает лучше осознавать свои чувства. Расслабление позволяет маленькому человечку сконцентрировать внимание и снять возбуждение. О какой здоровьесберегающей технологии идет речь? а) Психогимнастика; б) Точечный массаж; в) Релаксация; г) Сказкотерапия.

8. Данная технология снимает застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за столом, дают отдых утомленным мышцам, а также органам зрения и слуха. а) Динамические паузы. Физкультминутки; б) Игротренинги и игротерапия; в) Подвижные и спортивные игры.

9. Это и лечение, и развлечение, и развитие одновременно. В процессе размазывания, смешения, разбрызгивания, подбора и импульсивного рисования малыш безболезненно выражает свои чувства. О какой терапии идет речь? а) Библиотерапия; б) Цветотерапия; в) Арт-терапия; г) Музыкотерапия.

10. Целью этой гимнастики – является укрепление мышц свода стопы у детей через комплекс специальных упражнений. а) Занятия на тренажерах; б) Гимнастика корригирующая; в) Гимнастика ортопедическая; г) Ритмопластика.

11. Игровой стретчинг это – а) ...это система специальных упражнений, сочетающая речь и движение, где проговаривание речевого материала (звуков, слогов, текстов) сопровождается движениями (рук, ног, головы, корпуса). б) ...это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. в) ...это уникальная методика, оказывающая влияние при проникновении разнообразных оттенков цвета на мозг и светозависимые гормоны ребенка.

12. Кому принадлежит высказывание: «Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». а) К. Д. Ушинский; б) В. А. Сухомлинский; в) А. С. Макаренко.

13. Какие направления охватывают здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе школы? а) организация образовательного процесса на основе санитарных норм и гигиенических требований б) формирование ценности здоровья и ЗОЖ в) двигательная активность (уроки физкультуры, динамические паузы в течение дня, спортивно-массовая работа) г) все варианты верны

14. Какие задачи позволяет решить использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач? а) Обеспечение психологической разгрузки учащихся б) Побуждение к активизации самостоятельной познавательной деятельности в) Помощь слабому ученику и уделение внимания сильному

15. Какой первый шаг при введении здоровьесберегающих технологий в школе? а) выявить отрицательные воздействия образовательной организации на здоровье б) обучающихся и осознать необходимость решения данных проблем в) освоить необходимые здоровьесберегающие технологии и обрести компетенции г) использовать полученные знания, умения и навыки на практике, тесно взаимодействуя друг с другом, медицинскими работниками, обучающимися и родителями

16. Согласно системе оценки Л. А. Харисовой и Ф. Ф. Харисова, на каких критериях основана оценка здоровьесберегающей технологии? а) актуальность, полезность б) контролируемость, реализуемость в) необходимость, осознание

17. Что относится к критериям здоровьесбережения на уроке? а) поза учащегося, чередование позы б) обстановка и гигиенические условия в классе в) наличие мотивации деятельности учащихся на уроке г) все варианты верны

18. Психогимнастика — это: а) упражнения, этюды, игры, направленные на развитие и коррекцию разных сторон психики ребенка б) использование музыки в качестве лечебного средства в) воздействие разнообразно окрашенным светом на человека с целью его излечения

19. Цветотерапия - это: 1) а) упражнения, этюды, игры, направленные на развитие и коррекцию разных сторон б) психики ребенка в) использование музыки в качестве лечебного средства г) воздействие разнообразно окрашенным светом на человека с целью его излечения

20. Какие факторы риска снимает практика преподавания интерактивного обучения?  
а) стрессовую педагогическую практику б) интенсификацию учебного процесса в) пассивность учащихся

*Критерии оценки:*

Оценка «отлично» выставляется, если даны верные ответы на 85 % и более вопросов теста.

Оценка «хорошо» выставляется, если даны верные ответы на 71-85 % вопросов теста.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если даны верные ответы на 56-70 % вопросов теста.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если дано менее 55 % верных ответов на вопросы теста.

### **Дыхательная и звуковая гимнастика**

Погладить нос (боковые его части) от кончика к переносице – вдох. Вдох левой ноздрей, правая ноздря закрыта, выдох правой (при этом закрыта левая). На выдохе постучать по ноздрям 5 раз.

Сделать 8-10 вдохов и выдохов через левую и правую ноздри, по очереди закрывая отдыхающую ноздрию указательным пальцем.

Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звуки «м-м-м-м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа.

Закрыть правую ноздрию и протяжно тянуть «г-м-м-м», на выдохе то же самое, закрыть левую ноздрию.

Энергично произносить «т-д». Упражнение служит для укрепления мышц языка.

Энергично произносить «п-б», Произношение этих звуков укрепляет мышцы губ.

Высунуть язык, энергично произносить «к-г», «н-г». Укрепляются мышцы полости глотки.

Несколько раз зевнуть и потянуться. Зевание стимулирует деятельность головного мозга, а также снимает стрессовое состояние.

«Гудок парохода». Через нос с шумом набираем воздух; задерживаем дыхание на 1-2 секунды, потом с шумом выдыхаем воздух через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у» (длинный).

## **1.2 Список вопросов и (или) заданий для проведения промежуточной аттестации**

Зачет по дисциплине «Технологии здоровьесбережения в профессиональной деятельности» проводится в устной форме по билетам (два вопроса).

### **Вопросы к зачету**

Компетенция УК-7, индикатор УК-7.1

1. Валеология как наука о здоровье.
2. Исторические предпосылки и современные направления формирования культуры здоровья детей и молодёжи в учреждениях образования.
3. Отбор содержания и методов здоровьесбережения и здоровьесформирования.
4. Отбор и использование содержания валеологических знаний, умений и навыков, а также содержания изучаемых предметов и курсов для сохранения и укрепления здоровья учащихся и студентов.

5. Мировоззренческий базис - гуманистическая философия, философия здоровья, культурология и социология.
6. Результат здоровьесформирующей деятельности - положительная динамика здоровья и воспитание (интериоризация) культуры здоровья.
7. Санитарно-гигиенические нормативы.
7. Увеличение часов на занятия физической культурой, введение физкультпауз и т.п.
9. Первичное медико-биологическое и психолого-педагогическое диагностирование.
10. Проведение просветительско-профилактических, клубных, спортивных мероприятий и т.п.
11. Первичная диагностика и характеристика контингента учащихся и преподавателей.
12. Оценка состояния физического здоровья (антропометрия, осанка, двигательное развитие, функциональное состояние организма, адаптационный потенциал системы кровообращения, хронические заболевания).
13. Оценка нервно-психического здоровья.
14. Оценка социального здоровья.
15. Оценка привычного образа жизни.
16. История возникновения ЗОТ.
17. Целевые ориентации. Воспитание здоровой самоактуализирующейся личности, проживающей в культурной среде, владеющей культурой здоровья и здоровьесформирующими умениями и навыками. Формирование мотивации и устойчивой направленности на непрерывное самообразование, духовное и физическое самосовершенствование.
18. Индивидуальный подход.
19. Технологии оздоровления средствами и методами дополнительного образования.
20. Психологическая коррекция и профилактика вредных привычек и девиантного поведения.

### **Критерии оценки устного ответа**

Оценка «отлично» выставляется, если ответы даны в полном объеме и на высоком теоретическом уровне.

Оценка «хорошо» выставляется, если ответы содержат не принципиальные погрешности.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если в ответах были допущены принципиальные ошибки, выявлен невысокий уровень владения материалом.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если ответы не соответствуют параметрам, приведенным выше, или студент отказался отвечать на вопросы.

Образец билета

ФГБОУ ВО «Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова»

Кафедра управления и предпринимательства

Направление подготовки: 38.03.02 Менеджмент

Направленность (Профиль): «Менеджмент в инновационном и социальном  
предпринимательстве»

Дисциплина: «Технологии здоровьесбережения в профессиональной деятельности»

**БИЛЕТ № 1**

1. Проведение просветительско-профилактических, клубных, спортивных мероприятий и т.п.
2. Оценка социального здоровья.

Зав. кафедрой управления и предпринимательства		
канд. экон. наук, доцент		Д.Ю. Брюханов

**Приложение №2 к рабочей программе дисциплины  
«Технологии здоровьесбережения в профессиональной деятельности»**

**Методические указания для студентов по освоению дисциплины**

Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, следовательно, пропуски отдельных тем не позволяют глубоко освоить предмет. Поэтому необходимо постоянно осуществлять контроль над систематической работой студентов. В начале изучения дисциплины студентам необходимо ознакомиться с содержанием разделов дисциплины, с целями и задачами курса, связями с другими дисциплинами, списком основной и дополнительной литературы, графиком консультаций преподавателя.

Чтение лекций предполагает изложение структуры темы и краткого содержания ее основных вопросов, в основном, сложных для усвоения и (или) имеющих дискуссионный характер. Лекционный курс, в основном, строится на основных положениях в области основ здоровьесбережения, представленных в научных трудах российских и зарубежных ученых, имеющихся в наличии в библиотеке Университета, ЭБС и упомянутых в списке основной и дополнительной литературы программы. После лекции студенты обращаются к данным источникам для закрепления знаний по рассмотренным на лекции вопросам. В случае затруднения необходимо обратиться за консультацией к преподавателю в соответствии с утвержденным графиком консультаций.

До очередного практического занятия по рекомендованным источникам студентам необходимо проработать теоретический материал, соответствующий теме занятия. При подготовке к практическим занятиям следует использовать не только лекции, учебную литературу, но и нормативно-правовые акты и комментарии к ним (доступ возможен через сайты справочно-информационных систем КонсультантПлюс, Гарант). На практическом занятии студенты должны принимать активное участие в обсуждении поставленных вопросов, с которыми необходимо ознакомиться заранее.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Технологии здоровьесбережения в профессиональной деятельности» состоит в более тщательном изучении предложенного преподавателем теоретического материала, данного на лекциях на основе выложенных в системе Moodle презентаций и дополнительных источников, указанных в списке литературы. Для проверки качества изучения материала к отдельным темам предусмотрены задания для самопроверки.

Задания для самостоятельной работы формулируются на лекциях и практических занятиях. В качестве них дома студентам предлагаются задания, аналогичные разобранным на практических занятиях. Впоследствии эти задания при наличии вопросов со стороны студентов разбираются на последующих занятиях и/или обсуждаются в чате.

Преподаватель оценивает индивидуально работу каждого студента на основании проведенных опросов, выполнения заданий и промежуточных контрольных мероприятий.