


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

Кафедра управления и предпринимательства

УТВЕРЖДАЮ
Декан экономического факультета


(подпись) Д.Ю. Брюханов

«18» мая 2022 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 «11» мая 2022 г., протокол №8

Программа одобрена НМК
экономического факультета
протокол №5 от «11» мая 2022 г.

Ярославль, 2022

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
Универсальные компетенции		
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Знать: - основные здоровьесберегающие технологии, используемые в профессиональной деятельности, их цели, задачи, содержание и методы достижения целей Уметь: - принципы, схемы и модели организации здоровьесформирующей деятельности Владеть навыками: - 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.

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;
- представлена информация о форме и времени проведения консультаций по дисциплине в режиме онлайн;
- посредством форума осуществляется синхронное и (или) асинхронное взаимодействие между обучающимися и преподавателем в рамках изучения 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.

2) информационные справочные системы, в т.ч. профессиональные базы данных:

- справочная правовая система Гарант.

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.uniylar.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).

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**

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

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.

Образец билета

<p style="text-align: center;">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»</p> <p style="text-align: center;">БИЛЕТ № 1</p> <p>1. Проведение просветительско-профилактических, клубных, спортивных мероприятий и т.п. 2. Оценка социального здоровья.</p>		
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.