

**Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Национальный исследовательский университет «МЭИ»
в г. Смоленске**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Направление подготовки: 09.03.03 «Прикладная информатика»

Профиль: «Прикладная информатика в топливно-энергетическом комплексе»

Уровень высшего образования: бакалавриат

Нормативный срок обучения: 4 года

Форма обучения: очная

Год набора: 2023

Направление подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика»
Профиль «Прикладная информатика в топливно-энергетическом комплексе»
Методическое обеспечение РПД ФТД.01 «Здоровьесберегающие технологии в образовании и производственной сфере»

Методические материалы составил:

ст. преподаватель кафедры «Физвоспитания»



Т.Н.Русьянова

подпись

ФИО

«20» января 2023 г.

Заведующий кафедрой физвоспитания:



подпись

канд. пед. наук, доц. А.О. Лёшин

ФИО

«08» февраля 2023 г.

Согласовано:

Заведующий кафедрой информационных технологий в экономике и управлении:



подпись

д-р техн. наук, проф. М.И. Дли

ФИО

«08» февраля 2023 г.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ВВЕДЕНИЕ

Целью освоения факультативной дисциплины является углубление и расширение знаний, умений и навыков в научно-исследовательской деятельности обучающихся в соответствии с их потребностями, запросами и способностями, создание условий для самоопределения личности и ее самореализации, повышения профессиональной образованности в вопросах здоровьесбережения, формирование культуры мышления, здоровья и овладение практическими навыками решения широкого круга профессиональных задач.

Задачами факультативной дисциплины являются расширение научно-теоретических знаний и практических навыков обучающихся, развитие познавательных интересов и творческих способностей обучающихся, привитие навыков применения теоретических знаний для решения практических задач, активное вовлечение обучающихся в процесс построения эффективной стратегии карьеры, необходимой для успешной профессиональной деятельности, в частности:

- формирование у студентов представлений о здоровьесберегающей деятельности и технологиях здоровьесбережения;
- формирование практических навыков и умений осуществления здоровьесберегающей деятельности;
- формирование у студентов способности к личному и профессиональному здоровьесбережению.

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- основы валеологии как науки о здоровье человека;
- основы формирования здорового образа жизни;
- основы физиологии, гигиены труда и производственной санитарии;
- основы индивидуального здоровья
- физиологические закономерности адаптации человека к производственной деятельности и факторам окружающей среды.

Уметь:

- идентифицировать факторы риска производственной среды
- организовать процесс самообразования в сфере здорового образа жизни;
- идентифицировать и оценивать риски производственной среды;
- выявлять основные причины производственного травматизма и профессиональной заболеваемости и осуществлять мероприятия по их предупреждению
- диагностировать уровень культуры здоровья.

Владеть:

- навыками адаптации человека к производственной деятельности и факторам окружающей среды;
- методами анализа, планирования и организации рациональной жизнедеятельности;
- методами профилактики производственного травматизма;
- навыками разрешения конфликтов;
- навыками предупреждения и терапии вредных привычек.

1. УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ

Темы для самостоятельного изучения студентами:

1. Содержание и задачи валеологии.
2. Слагаемые здоровья.
3. Условия жизни.
4. Среда обитания и здоровья.
5. Образ жизни.
6. Средства и методы закаливания.
7. Факторы обеспечения здоровья.
8. Вредные привычки.
9. Основы психического здоровья.
10. Основы психического здоровья.
11. Средства, методы, принципы закаливания.
12. Двигательная активность.
13. Физические и дыхательные упражнения.
14. Исследование и оценка здоровья.

2. РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ИСТОЧНИКИ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1 Вайнер Э.Н. Валеология [Электронный ресурс] : учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. — 10-е изд., стер. — Москва : Издательство «Флинта», 2016. — 449 с. — Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79501>.

2 Здоровьесберегающие технологии в системе профессионального образования [Электронный ресурс] : практикум / сост. Л.В. Белова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». — Ставрополь : СКФУ, 2017. — 95 с. — Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=467413>.

3 Морозов М.А. Здоровый человек и его окружение. Здоровьесберегающие технологии [Электронный ресурс] : учебное пособие / М.А. Морозов. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : Лань, 2016. — 372 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/89954>.

4 Адаптация и здоровье [Электронный ресурс] : курс лекций / сост. Н.Г. Блинова, А.И. Федоров ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». — Кемерово : КемГУ, 2018. — 295 с. — Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=495158>.

5 Акимова Л.А. Здоровьесберегающие технологии [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.А. Акимова. — Электрон. дан. — Оренбург : ОГПУ, 2017. — 247 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/102254>.

6 Цибульникова В.Е. Технологии здоровьесбережения в образовании [Электронный ресурс] : учебно-методический комплекс дисциплины / В.Е. Цибульникова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московский педагогический государственный университет», Факультет педагогики и психологии, Кафедра педагогики и психологии профессионального образования имени академика РАО В.А. Сластёнина. - Москва : МПГУ, 2016. - 48 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=469584>.

7 Ланда Б.Х. Мониторинг в управлении здоровьесбережением учащихся образовательных учреждений: обучающие методика и технология [Электронный ресурс] : учебное пособие / Б.Х. Ланда ; Институт экономики, управления и права (г. Казань). — Казань : Познание, 2014. — 66 с. — Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364174>.

8 Зименкова Ф.Н. Питание и здоровье. [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ф.Н. Зименкова. — Москва : Прометей, 2016. — 168 с. — Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437354>.

9 Профилактика зависимого поведения обучающихся [Электронный ресурс] : методическое пособие / В.А. Горбатьюк, Ю.В. Емельяненко, С.П. Козырева и др. ; под общ. ред. В.А. Горбатьюк, О.С. Поповой. — Минск : РИПО, 2018. — 180 с. — Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=487969>.

10 Психология здоровья : практикум / авт.-сост. Е.В. Титаренко ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Северо-Кавказский федеральный университет. — Ставрополь : СКФУ, 2018. — 99 с. — Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494791>.

11 Правдина Л.Р. Психология профессионального здоровья [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.Р. Правдина ; Министерство образования и науки РФ, Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. — Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2016. — 208 с. — Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493283>.

12 Николаев В.С. Двигательная активность и здоровье человека: (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. — Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. — 80 с. — Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769>.

13 Багнетова Е.А. Общая и специальная гигиена: учебный справочник / Е.А. Багнетова. — Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. — 268 с. — Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364798>.

14 Справочная правовая система Консультант плюс [Электронный ресурс] — Режим доступа : <http://www.consultant.ru/online/>

15 Официальный сайт Общероссийской общественной организации содействия укреплению здоровья в системе образования [Электронный ресурс] - Режим доступа : <http://www.zdorobr.org/>

16 Портал о здоровом образе жизни / официальный ресурс Министерства здравоохранения Российской Федерации [Электронный ресурс] — Режим доступа : <http://www.takzdorovo.ru/>

3. РЕКОМЕНДАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной и справочной литературой, материалами периодических изданий и Интернет-ресурсами, статистическими данными является эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов собственное отношение к конкретной проблеме.

Наиболее эффективным методом работы с литературными источниками является метод кодирования: прочитанный текст нужно подвергнуть большей, чем простое заучивание, обработке. Чтобы основательно обработать информацию и закодировать ее для хранения, важно произвести целый ряд мыслительных операций: прокомментировать новые данные; оценить их значение; поставить вопросы; сопоставить полученные сведения с ранее известными. Для улучшения обработки информации очень важно устанавливать осмысленные связи, структурировать новые сведения.

При изучении научной, учебной и иной литературы рекомендуется вести рабочие записи.

Форма записей может быть весьма разнообразной: простой или развернутый план, тезисы, цитаты, конспект.

План - первооснова, каркас какой-либо письменной работы, определяющие последовательность изложения материала. План является наиболее краткой и потому самой доступной и распространенной формой записей содержания исходного источника информации. По существу, это перечень основных вопросов, рассматриваемых в источнике. План может быть простым и развернутым. Их отличие состоит в степени детализации содержания и, соответственно, в объеме. Преимущества плана состоят в следующем:

- план позволяет наилучшим образом уяснить логику мысли автора, упрощает понимание главных моментов произведения;
- план позволяет быстро и глубоко проникнуть в сущность построения произведения и, следовательно, гораздо легче ориентироваться в его содержании;
- план позволяет – при последующем возвращении к нему – быстрее обычного вспомнить прочитанное;
- с помощью плана гораздо удобнее отыскивать в источнике нужные места, факты, цитаты и т. д.

Выписки - небольшие фрагменты текста (неполные и полные предложения, отдельные абзацы, а также дословные и близкие к дословной записи об излагаемых в нем фактах), содержащие в себе квинтэссенцию содержания прочитанного. Выписки представляют собой более сложную форму записей содержания исходного источника информации. По сути, выписки – не что иное, как цитаты, заимствованные из текста. Выписки позволяют в концентрированной форме и с максимальной точностью воспроизвести в произвольном (чаще последовательном) порядке наиболее важные мысли автора, статистические и даталогические сведения. В отдельных случаях - когда это оправданно с точки зрения продолжения работы над текстом – вполне допустимо заменять цитирование изложением, близким к дословному.

Тезисы – сжатое изложение содержания изученного материала в утвердительной (реже опровергающей) форме. Отличие тезисов от обычных выписок состоит в следующем:

- тезисам присуща значительно более высокая степень концентрации материала;
- в тезисах отмечается преобладание выводов над общими рассуждениями;
- тезисы записываются близко к оригинальному тексту, без использования прямого цитирования.

Основное преимущество тезисов в том, что они незаменимы для подготовки глубокой и всесторонней аргументации письменной работы любой сложности, а также для подготовки выступлений на защите, докладов и пр.

Аннотация – краткое изложение основного содержания исходного источника информации, дающее о нем обобщенное представление. К написанию аннотаций прибегают в тех случаях, когда подлинная ценность и пригодность исходного источника информации исполнителю письменной работы окончательно неясна, но в то же время о нем необходимо оставить краткую запись с обобщающей характеристикой. Для указанной цели и используется аннотация. Характерной особенностью аннотации наряду с краткостью и обобщенностью ее содержания является и то, что пишется аннотация всегда после того, как (хотя бы в предварительном порядке) завершено ознакомление с содержанием исходного источника информации. Кроме того, пишется аннотация почти исключительно своими словами и лишь в крайне редких случаях содержит в себе небольшие выдержки оригинального текста.

Резюме – краткая оценка изученного содержания исходного источника информации, полученная, прежде всего, на основе содержащихся в нем выводов. Резюме весьма сходно по своей сути с аннотацией. Однако, в отличие от последней, текст резюме концентрирует в себе данные не из основного содержания исходного источника информации, а из его заключительной

части, прежде всего выводов. Но, как и в случае с аннотацией, резюме излагается своими словами - выдержки из оригинального текста в нем практически не встречаются.

Конспект - сложная запись содержания исходного текста, включающая в себя заимствования (цитаты) наиболее примечательных мест в сочетании с планом источника, а также сжатый анализ записанного материала и выводы по нему. Для работы над конспектом следует:

- определить структуру конспектируемого материала, чему в значительной мере способствует письменное ведение плана по ходу изучения оригинального текста;

- в соответствии со структурой конспекта произвести отбор и последующую запись наиболее существенного содержания оригинального текста — в форме цитат или в изложении, близком к оригиналу;

- выполнить анализ записей и на его основе – дополнение записей собственными замечаниями, соображениями (располагать все это следует на полях тетради для записей или на отдельных листах-вкладках);

- завершить формулирование и запись выводов по каждой из частей оригинального текста, а также общих выводов.

Систематизация изученных источников позволяет повысить эффективность их анализа и обобщения. Итогом этой работы должна стать логически выстроенная система сведений по существу исследуемого вопроса. Необходимо из всего материала выделить существующие точки зрения на проблему, проанализировать их, сравнить, дать им оценку. В записях и конспектах студенту очень важно указывать названия источников, авторов, год издания.

4. ПОДГОТОВКА К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (ЗАЧЕТУ)

Каждый учебный семестр заканчивается зачетно-экзаменационной сессией. Подготовка к промежуточной аттестации является самостоятельной работой студента. Основное в подготовке к сессии – повторение всего учебного материала дисциплины.

В соответствии с учебным планом формой промежуточной аттестации по дисциплине «Здоровьесберегающие технологии в образовании и производственной сфере» является зачет.

Если студент плохо работал в семестре, пропускал лекции, слушал их невнимательно, не конспектировал, не изучал рекомендованную литературу, то в процессе подготовки к сессии ему придется не повторять уже знакомое, а заново в короткий срок изучать весь учебный материал. Все это невозможно эффективно сделать из-за нехватки времени, что неизбежно скажется на итоговой оценке.

За месяц до зачета преподаватель выдает студентам программу зачета, содержащую вопросы, выносимые на промежуточную аттестацию.

Примерный перечень вопросов по закреплению теоретических знаний, умений и практических навыков, предусмотренных компетенциями (вопросы к зачету)

1. Основные понятия и классификация валеологии.
2. Происхождение валеологии, развитие и современный уровень состояния.
3. Связь валеологии с другими науками.
4. Факторы обеспечения здоровья
5. Образ жизни и его компоненты
6. Валеологический анализ здоровья и болезни
7. Основы психического здоровья
8. Физическая культура и здоровье.
9. Основы психического здоровья
10. Основы рационального питания
11. Индивидуальные психофизиологические особенности человека

12. Регулирование психического состояния
13. Конфликты и пути их разрешения
14. Иммуитет, терморегуляция и здоровье
15. Валеологические основы предупреждения и терапии вредных привычек
16. Рациональная организация жизнедеятельности современного человека
17. Факторы здоровья
18. Образ жизни
19. Двигательная активность – одна из главных составляющих здорового образа жизни
20. Питание как фактор здоровья
21. Вредные привычки – факторы риска
22. Общие методологические подходы к проблеме адаптации
23. Физиологические закономерности адаптации человека к производственной деятельности и факторам окружающей среды
24. Психофизиологический потенциал организма как фактор устойчивости популяции в условиях глобальных изменений природной и социальной среды
25. Анализ, прогнозирование, профилактика травматизма и профессиональных заболеваний
26. Основные причины производственного травматизма и профзаболеваемости и мероприятия по их предупреждению.
27. Основы физиологии, гигиены труда и производственной санитарии

По данной дисциплине в филиале используется система оценок – "зачтено", "не зачтено".

Оценка по зачету выводится с учетом совокупного результата освоения всех компетенций по дисциплине «Здоровьесберегающие технологии в образовании и производственной сфере» (в соответствии с инструкторивным письмом НИУ МЭИ от 14 мая 2012 года № И-23).