Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: ПАНОВ Юрий Петрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 25.02.2026 15:58:37
Уникальный программный ключ:
e30ba4f0895d1683ed43800960e77389e6cbff62

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Российский государственный геологоразведочный университет имени Серго Орджоникидзе"

(МГРИ)

Здоровьесбережение

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физвоспитания**

Учебный план s210504_24_SHPS21.plx
Специальность 21.05.04 ГОРНОЕ ДЕЛО

Квалификация **Горный инженер (специалист)**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 0
в том числе:
аудиторные занятия 0
самостоятельная работа 0

Виды контроля в семестрах:

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	**1 (1.1)**		**2 (1.2)**		**3 (2.1)**		**4 (2.2)**		**5 (3.1)**		**6 (3.2)**		Итого	
Недель	16 4/6		16 1/6		16 5/6		16 1/6		16 4/6		16 1/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	32	32	28	28	32	32	28	28	32	32	28	28	180	180
Иные виды контактной работы	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	1,5	1,5
Итого ауд.	32,25	32,25	28,25	28,25	32,25	32,25	28,25	28,25	32,25	32,25	28,25	28,25	181,5	181,5
Контактная работа	32,25	32,25	28,25	28,25	32,25	32,25	28,25	28,25	32,25	32,25	28,25	28,25	181,5	181,5
Сам. работа	21,75	21,75	25,75	25,75	21,75	21,75	25,75	25,75	21,75	21,75	29,75	29,75	146,5	146,5
Итого	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	58	58	328	328

Москва 2025

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	• углубление ранее полученных знаний по основам методики оздоровительной физической культуры;
1.2	• формирование у студентов устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями и способности направленного использования физической культуры для сохранения и укрепления здоровья;
1.3	• пропаганда здорового образа жизни и борьба с курением;
1.4	• воспитание нравственных и волевых качеств у студентов.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.ДВ.08
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
2.1.1	Для освоения дисциплины «Здоровьесбережение» обучающиеся используют знания, умения, способы
2.1.2	деятельности и установки, сформированные в ходе изучения школьного курса.
2.2	**Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
2.2.1	Физическая культура и спорт
2.2.2	Безопасность жизнедеятельности

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Знать:	
Уровень 1	историческое развитие физической культуры в России; физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечение при мышечных нагрузках; возрастные особенности физических качеств; правила личной гигиены, профилактики травматизма; о необходимости здорового образа жизни; основные средства и методы физического воспитания.
Уровень 2	теоретические основы безопасности жизнедеятельности; правовые и нормативные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности; основные опасности, их свойства и характеристики; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
Уровень 3	.
Уметь:	
Уровень 1	технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации; разрабатывать индивидуальный двигательный режим (по мере возможности); соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой (по мере возможности); использовать элементарные средства физической культуры для профессионально-личностного развития; подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств
Уровень 2	применять нормативные правовые акты в области безопасности жизнедеятельности; идентифицировать основные опасности среды обитания человека; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
Уровень 3	.
Владеть:	
Уровень 1	методами контроля индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой; приемами страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемами оказания первой помощи при травмах и ушибах; навыками физической культуры для сохранения и укрепления здоровья; методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Уровень 2	навыками использования приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; навыками подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых

	спортивных соревнованиях; навыками формирования в процессе активной творческой деятельности здорового образа жизни; средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
Уровень 3	.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1	**Знать:**
3.1.1	теоретические основы безопасности жизнедеятельности; правовые и нормативные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности; основные опасности, их свойства и характеристики; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
3.2	**Уметь:**
3.2.1	применять нормативные правовые акты в области безопасности жизнедеятельности; идентифицировать основные опасности среды обитания человека; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
3.3	**Владеть:**
3.3.1	навыками использования приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; навыками подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях; навыками формирования в процессе активной творческой деятельности здорового образа жизни; средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Общая физическая подготовка.						
1.1	Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения, кроссовая подготовка. Старт, стартовый разгон. /Пр/	1	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
1.2	Спортивные игры. Обучение основам игры в волейбол и баскетбол. /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
1.3	Силовые упражнения на тренажерах. Освоение комплексов упражнений для различных групп мышц. /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	

1.4	Общеукрепляющие упражнения на повышение уровня физической подготовленности. /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
1.5	Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки. /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
1.6	Кроссовая подготовка или скандинавская ходьба. /Ср/	1	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
1.7	Самостоятельная подготовка баскетболиста. /Ср/	1	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
1.8	Самостоятельная подготовка волейболиста. /Ср/	1	1,75	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
1.9	Составление комплекса упражнений для самостоятельных занятий на повышение уровня общей физической подготовленности. /Ср/	1	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
1.10	Зачет /ИВКР/	2	0,25	ОК-8		0	
1.11	Зачет /ИВКР/	1	0,25	ОК-8		0	
1.12	Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения, кроссовая подготовка. Старт, стартовый разгон. /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
1.13	Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения, кроссовая подготовка. Старт, стартовый разгон. /Пр/	3	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
1.14	Спортивные игры. Обучение основам игры в волейбол и баскетбол. /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	

1.15	Спортивные игры. Обучение основам игры в волейбол и баскетбол. /Пр/	3	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
1.16	Спортивные игры. Обучение основам игры в волейбол и баскетбол. /Пр/	4	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
1.17	Спортивные игры. Обучение основам игры в волейбол и баскетбол. /Пр/	5	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
1.18	Спортивные игры. Обучение основам игры в волейбол и баскетбол. /Пр/	6	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
1.19	Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения, кроссовая подготовка. Старт, стартовый разгон. /Пр/	4	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
1.20	Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения, кроссовая подготовка. Старт, стартовый разгон. /Пр/	6	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
1.21	Силовые упражнения на тренажерах. Освоение комплексов упражнений для различных групп мышц. /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
1.22	Силовые упражнения на тренажерах. Освоение комплексов упражнений для различных групп мышц. /Пр/	3	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
1.23	Силовые упражнения на тренажерах. Освоение комплексов упражнений для различных групп мышц. /Пр/	4	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	

1.24	Силовые упражнения на тренажерах. Освоение комплексов упражнений для различных групп мышц. /Пр/	5	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
1.25	Силовые упражнения на тренажерах. Освоение комплексов упражнений для различных групп мышц. /Пр/	6	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
1.26	Общеукрепляющие упражнения на повышение уровня физической подготовленности. /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
1.27	Общеукрепляющие упражнения на повышение уровня физической подготовленности. /Пр/	3	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
1.28	Общеукрепляющие упражнения на повышение уровня физической подготовленности. /Пр/	4	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
1.29	Общеукрепляющие упражнения на повышение уровня физической подготовленности. /Пр/	5	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
1.30	Общеукрепляющие упражнения на повышение уровня физической подготовленности. /Пр/	6	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
1.31	Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки. /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
1.32	Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки. /Пр/	3	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	

1.33	Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки. /Пр/	4	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
1.34	Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки. /Пр/	5	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
1.35	Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки. /Пр/	6	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
1.36	Кроссовая подготовка или скандинавская ходьба. /Ср/	2	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
1.37	Кроссовая подготовка или скандинавская ходьба. /Ср/	3	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
1.38	Кроссовая подготовка или скандинавская ходьба. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
1.39	Кроссовая подготовка или скандинавская ходьба. /Ср/	5	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
1.40	Кроссовая подготовка или скандинавская ходьба. /Ср/	6	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
1.41	Самостоятельная подготовка баскетболиста. /Ср/	2	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	

1.42	Самостоятельная подготовка баскетболиста. /Ср/	3	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
1.43	Самостоятельная подготовка баскетболиста. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
1.44	Самостоятельная подготовка баскетболиста. /Ср/	5	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
1.45	Самостоятельная подготовка баскетболиста. /Ср/	6	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
1.46	Самостоятельная подготовка волейболиста. /Ср/	2	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
1.47	Самостоятельная подготовка волейболиста. /Ср/	3	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
1.48	Самостоятельная подготовка волейболиста. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
1.49	Самостоятельная подготовка волейболиста. /Ср/	5	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
1.50	Самостоятельная подготовка волейболиста. /Ср/	6	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	

1.51	Составление комплекса упражнений для самостоятельных занятий на повышение уровня общей физической подготовленности. /Ср/	2	3,75	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
1.52	Составление комплекса упражнений для самостоятельных занятий на повышение уровня общей физической подготовленности. /Ср/	3	1,75	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
1.53	Составление комплекса упражнений для самостоятельных занятий на повышение уровня общей физической подготовленности. /Ср/	4	3,75	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
1.54	Составление комплекса упражнений для самостоятельных занятий на повышение уровня общей физической подготовленности. /Ср/	5	1,75	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
1.55	Зачет /ИВКР/	3	0,25	ОК-8		0	
1.56	Составление комплекса упражнений для самостоятельных занятий на повышение уровня общей физической подготовленности. /Ср/	6	5,75	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
	Раздел 2. Специальные коррекционные упражнения.						
2.1	Упражнения для коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата. /Пр/	1	8	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
2.2	Упражнения на развитие силы мышц, отвечающих за формирование и удержание правильной осанки. /Пр/	2	8	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
2.3	Корректирующие упражнения при близорукости. /Пр/	5	8	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
2.4	Упражнения, регулирующие психоэмоциональное состояние. /Пр/	6	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	

2.5	Составление комплексов упражнений для самостоятельных занятий и самостоятельные занятия по ним. /Ср/	1	8	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
2.6	Упражнения для коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата. /Пр/	3	8	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
2.7	Упражнения на развитие силы мышц, отвечающих за формирование и удержание правильной осанки. /Пр/	4	8	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
2.8	Составление комплексов упражнений для самостоятельных занятий и самостоятельные занятия по ним. /Ср/	2	8	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
2.9	Составление комплексов упражнений для самостоятельных занятий и самостоятельные занятия по ним. /Ср/	3	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
2.10	Составление комплексов упражнений для самостоятельных занятий и самостоятельные занятия по ним. /Ср/	4	8	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
2.11	Составление комплексов упражнений для самостоятельных занятий и самостоятельные занятия по ним. /Ср/	5	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
2.12	Составление комплексов упражнений для самостоятельных занятий и самостоятельные занятия по ним. /Ср/	6	8	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
	Раздел 3. Методико-практические занятия						
3.1	Методы самоконтроля функционального состояния, здоровья и физического развития организма. /Пр/	1	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	

3.2	Методика корригирующей гимнастики для глаз. Как уменьшить вред при работе за компьютером /Пр/	5	14	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
3.3	Классификация здоровьесберегающих технологий: медико-гигиенические, физкультурно-оздоровительные, экологические, технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности, образовательные здоровьесберегающие технологии, личностно-развивающие и лечебно-профилактические /Пр/	2	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
3.4	Методика индивидуального подхода и применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств. /Пр/	6	8	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
3.5	Зачет /ИВКР/	4	0,25	ОК-8		0	
3.6	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения /Пр/	4	8	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
3.7	Оценка коррекции осанки и телосложения /Ср/	4	8	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
3.8	Зачет /ИВКР/	6	0,25	ОК-8		0	
3.9	Зачет /ИВКР/	5	0,25	ОК-8		0	
3.10	Самоконтроль функционального состояния, здоровья и физического развития организма /Ср/	1	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
3.11	Составления комплекса упражнений гимнастики для глаз /Ср/	5	8	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
3.12	Методы самоконтроля функционального состояния, здоровья и физического развития организма. /Пр/	3	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	

3.13	Самоконтроль функционального состояния, здоровья и физического развития организма /Ср/	2	8	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
3.14	Самоконтроль функционального состояния, здоровья и физического развития организма /Ср/	6	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
3.15	Самоконтроль функционального состояния, здоровья и физического развития организма /Ср/	3	8	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

5.1. Контрольные вопросы и задания

Тематика контрольных вопросов элективного курса «Здоровьесбережение»

1. Основные правила разминки.
2. Предупреждение травм на занятиях физической культурой.
3. В чем основное отличие оздоровительной физкультуры от спорта?
4. Аэробные и анаэробные упражнения. Какие упражнения относятся к аэробным?
5. Дайте определение понятию «здоровье».
6. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
7. Основные принципы оздоровительной тренировки.
8. Дайте определение понятия «адаптация». Что такое срочная и долговременная адаптация?
9. Величина нагрузки. Интенсивность нагрузки. Объем нагрузки.
10. Перечислите адаптационные изменения, обусловленные аэробной тренировкой.
11. Перечислите параметры, определяющие объем и интенсивность аэробных тренировок, проводящихся на различных видах кардиотренажеров.
12. Дайте определение понятия «стретчинг».
13. Дайте определение понятия «гибкость». Какие эффекты оказывают стретч-упражнения?
14. Факторы, ограничивающие гибкость. Дозировка стретч-упражнений.
15. В чем измеряется длительность и интенсивность нагрузки?
16. Какие физиологические системы относятся к системам обеспечения мышечной деятельности?
17. Почему во все оздоровительные тренировочные программы обязательно должны входить длительный бег трусцой, длительная ходьба, длительная езда на велосипеде, длительная ходьба на лыжах или другие виды упражнений, которые могут продолжаться несколько десятков минут?
18. Назовите основные функции питания.
19. Какие существуют формы самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
20. Как меняется характер содержания занятий в зависимости от возраста.
21. Дайте определение понятию спорт. Каковы отличительные черты спорта и оздоровительной физкультуры.

5.2. Темы письменных работ

1. Профилактика психо-эмоционального перенапряжения.
2. Режим физической нагрузки для работника умственного труда.
3. Способы профилактики нарушений зрения.
4. Как повысить свой иммунитет?
5. Грипп,ОРЗ -средства профилактики и лечения.
6. Закаливание организма как средство укрепления здоровья.
7. Режим дня студента.
8. Значение биоритмов для рациональной организации образа жизни.
9. Уход за кожей лица -современные системы.
10. Принципы рационального питания.

11. Вегетарианство.
12. Современные диеты с точки зрения диетологии.
13. Голодание как способ сохранения здоровья.
14. Питьевой режим, вода, чай, кофе.
15. Здоровый сон.
16. Почему так много курящих -перспективы и последствия.
17. Алкоголь -культура употребления -профилактика алкоголизма.
18. Проблема женского алкоголизма.
19. Молодежь и наркотики.
20. Последствия аборта.
21. Что необходимо знать о венерических заболеваниях?
22. Атеросклероз, факторы риска, профилактика.
23. Как противостоять экологическому загрязнению.
24. Русские народные оздоровительные средства.
25. Кариес -причины, способы профилактики.
26. Уход за телом -домашняя программа.
27. Витамины в нашем рационе.
28. Микроэлементы -роль в формировании здоровья.
29.СПИД -современное состояние проблемы.
30. Аромотерапия.
31. Фитотерапия
32. Анималотерапия.
33. Дельфинотерапия.
34. Сказкотерапия.
35. Цветотерапия.
36. Музыкотерапия.
37. Гомеопатия.
38. Иппотерапия.
39. Медотерапия.
40. Минералотерапия
41. Биоритмы в жизни человека.
42. Профилактика нарушений зрения у студентов.
43. Организация оздоровительной работы в вузе.
44. Комплексная оценка уровня здоровья студентов.
45. Стратегия понимания здорового образа жизни студентами и преподавателями.46.Формирование здоровья будущих родителей как фактор пренатальной охраны детей.
47. Влияние геомагнитных дней на состояние здоровья человека.
48. Сохранение здоровья юношества при работе с компьютером.
49. Культура здоровья как показатель интеллигентности выпускника вуза.
50. Влияние табакокурения на организм девушки, женщины.
51. Профилактика табакокурения в образовательных учреждениях.
52. Влияние телевидения на состояние подрастающего поколения.
53. Выявление основных психолого-педагогических факторов, отрицательно влияющих на здоровье студенческой молодежи в процессе обучения.
54. Депрессивные состояния в юношеском возрасте.
55. Витамины и здоровье: положительные и отрицательные аспекты.
56. Влияние употребление наркотиков на телесное, душевное и духовное здоровье молодежи.
57. Питание студентов как фактор здоровья.58. Биоритмы и их значение в режиме дня студента.
59. Особенности охраны здоровья студенческой молодежи.
60. Внешние и внутренние ресурсы здоровья.
61. Формирование здорового образа жизни студентов

5.3. Оценочные средства

Контроль успеваемости обучающихся осуществляется в виде:

- текущего контроля. Усвоение материала обучающимися оценивается при выполнении практических заданий, в ходе тестирования (тестовые задания по ключевым темам читаемой дисциплины), выполнения контрольных работ;
- итогового контроля (проводится в форме устного, либо письменного опроса по проверке общетеоретических и практических вопросов).

Для получения зачета студенты должны:

- посетить занятия в объёме не менее 80% от общего количества занятий прошедшего семестра;
- составить индивидуальный план тренировок с учетом своих осложнений.

Студенты, пропустившие занятия по уважительной причине, сдают зачетные нормативы по специализации, отвечают на контрольные вопросы и/или проходят собеседование, пишут реферат на выбранную преподавателем тему.

5.4. Перечень видов оценочных средств
контрольные тесты, реферат, письменные работы, контрольные вопросы по дисциплине "Здоровьесбережение".

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л.	Физическая культура	М.: Академия, 2005
Л1.2	Лощакова Ю. А., Шабунин С. Е.	Оздоровительная физическая культура для студентов [Электронный ресурс МГРИ]: методическое пособие	М.: МГРИ-РГГРУ, 2018

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.	Теория и методика физического воспитания и спорта	М.: Академия, 2006
Л2.2	Завальская Е. С., Зайцева Г. А.	Роль физической активности в укреплении здоровья студентов [Электронный ресурс МГРИ]: учебное пособие для студентов технического вуза	М.: МГРИ_РГГРУ, 2018
Л2.3	Под ред. В.И. Ильинича	Физическая культура студента	М.: Гардарики, 2004
Л2.4	Под ред. В.И. Филимонова	Физическая подготовка и спортивное совершенствование студентов МГРИ-РГГРУ: сборник научно-методических статей, посвященных 95-летию МГРИ-РГГРУ	М.: МГРИ-РГГРУ, 2013
Л2.5	Зайцева Г. А., Гукасян С. А.	Физическая культура - минимум к зачету [Электронный ресурс МГРИ]: методические рекомендации для студентов	М.: МГРИ-РГГРУ, 2016
Л2.6	Гукасян С. А., Зайцева Г. А., Лощакова Ю. А.	Организация физического воспитания в МГРИ-РГГРУ [Электронный ресурс МГРИ/Текст]: методические указания для студентов	М.: МГРИ-РГГРУ, 2017

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Завальская Е. С., Девятова Л. Ю.	Подготовка студентов к выполнению норматива в беге 100 м. [Электронный ресурс МГРИ]: учебно-методическое пособие	М.: МГРИ-РГГРУ, 2015
Л3.2	Зайцева Г. А., Завальская Е. С.	Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у студентов [Электронный ресурс МГРИ]: учебно-методическое пособие для студентов	М.: МГРИ-РГГРУ, 2016

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Научно-практический журнал "Здоровье населения и среда обитания"
Э2	Журнал «Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья»

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория	Назначение	Оснащение	Вид
6	Помещение для самостоятельной работы	25 П.М., парты-10 шт, шкаф - 2 шт, рабочее место преподавателя - 1 шт, доска меловая-1 шт	
10	тренажерный зал	30 П.М., тренажеры по отдельному списку	

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические указания приведены в Приложении 2.