

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»

Утверждаю:

Проректор по ОДиМП

Сердитова Н.Е.



Handwritten signature of N.E. Serditova

«31» января 2022 г.

Рабочая программа факультативной дисциплины (с аннотацией)

Я здоров – поэтому успешен

для всех направлений подготовки бакалавриата и специальностей

Для студентов 3, 4 курса очной формы обучения

Составитель: *Звездина Марина Леопольдовна*

Тверь, 2022

I. Аннотация

1. Цель и задачи факультативной дисциплины

Целью освоения факультативной дисциплины является: содействие овладению универсальной компетенцией по самоорганизации и саморазвитию, в том числе в сфере здоровьесбережения.

Задачами освоения факультативной дисциплины являются:

1. Формирование мотивации студентов в своей жизнедеятельности на профессиональную, карьерную и социальную успешность.
2. Формирование знаний о сущности, параметрах и путях достижения успешности в жизни.
3. Развитие ценностного отношения к здоровью и к здоровому образу жизни как условий достижения успешности в жизни.
4. Содействовать развитию умений оценивать своё здоровье, качество и стиль жизни, управлять своим образом жизни и здоровьем.
5. Формирование умения моделирования успешной жизнедеятельности с учётом уровня здоровья и на основе совершенствования образа жизни.

2. Место факультативной дисциплины в структуре ООП

Данная дисциплина является факультативной и основывается на компетенциях обучающихся, полученных при изучении дисциплин «Психология», «Педагогика», «Валеология», «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности», «Информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности».

3. Объем дисциплины:

Для студентов **очной формы обучения:** 2 зачетные единицы, 72 академических часа, в том числе:

контактная аудиторная работа: лекции 20 часов, практические занятия 29 часов; **самостоятельная работа:** 23 часа.

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

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-6 Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6.1. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения зачёт в 6 семестре у студентов очной формы обучения.

6. Язык преподавания русский.

II. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий (очная форма обучения)

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)		Самостоятельная работа, в том числе Контроль (час.)
		Лекции	Практические занятия	

Раздел 1. Стремление к успеху – мотив человеческой деятельности	23	6	11	6
Тема 1. Понятия «успешность» и «успех»	5	2	1	2
Тема 2. Профессиональный успех и его детерминанты	4	2	2	
Тема 3. Социальный успех человека	4		2	2
Тема 4. Конкурентоспособность и успешность личности	4		2	2
Тема 5. Ценностные ориентации, смысл жизни и успех	4	2	2	
Тема 6. Шаги к успеху	2		2	
Раздел 2. Здоровье и здоровый образ жизни – условия успешности	41	14	14	13
Тема 1. Концепции и модели здоровья человека	4	2	2	
Тема 2. Теории старения и продления жизни	4		2	2
Тема 3. Факторы здоровья человека	2	2		
Тема 4. Образ жизни как фактор здоровья	4	2	2	
Тема 5. Режим жизни и здоровье	3		2	1

Тема 6. Гигиенические основы здорового образа жизни	4		2	2
Тема 7. Питание и здоровье	4	2	2	
Тема 8. Двигательная активность и здоровье	4		2	2
Тема 9. Работоспособност ь: методы и средства восстановления	2	2		
Тема 10. Иммунитет и резервы здоровья	4	2		2
Тема 11. Профилактика заболеваний – путь к здоровью	2			2
Тема 12. Преодоление вредных привычек	4	2		2
Раздел 3. Модель формирования жизненного успеха студента	8		4	4
Тема 1. Самопознание и саморазвитие – условия здоровья и успеха	2		2	
Тема 2. Создание модели жизненного успеха	6		2	4
ИТОГО	72	20	29	23

III. Образовательные технологии (очная форма обучения)

Учебная программа – наименование разделов и тем (в строгом соответствии с разделом II РПД)	Вид занятия	Образовательные технологии
Раздел 1. Стремление к успеху – мотив человеческой деятельности		
Тема 1. Понятия «успешность» и «успех»	Лекция Практическая работа	Проблемная лекция Дискуссия в форме круглого стола
Тема 2. Профессиональный успех и его детерминанты	Лекция Практическая работа	Лекция визуализация Дискуссия
Тема 3. Социальная успешность человека	Практическая работа	Мозговой штурм Самооценка успешности
Тема 4. Конкурентоспособность и успешность личности	Практическая работа	Дискуссия Информационные технологии
Тема 5. Ценностные ориентации, смысл жизни и успех	Лекция Практическая работа	Лекция визуализация Самооценка ценностей и смысла жизни
Тема 6. Шаги к успеху	Практическая работа	Информационные компьютерные технологии
Раздел 2. Здоровье и здоровый образ жизни – условия успешности		
Тема 1. Концепции и модели здоровья человека	Лекция Практическая работа	Проблемная лекция Самооценка здоровья
Тема 2. Теории старения и продления жизни	Практическая работа	Дискуссия Информационные технологии
Тема 3. Факторы здоровья человека	Лекция	Лекция визуализация
Тема 4. Образ жизни – фактор здоровья	Лекция Практическая работа	Лекция визуализация Самооценка образа жизни, самооценка качества и стиля жизни
Тема 5. Режим жизни и здоровье	Практическая работа	Самооценка суточного режима дня, самооценка досуга
Тема 6. Гигиенические основы здорового образа жизни	Практическая работа	Оценка гигиены жилища, оценка гигиенического состояния аудитории
Тема 7. Питание и здоровье	Лекция Практическая работа	Проблемная лекция Дискуссия, информационные технологии
Тема 8. Двигательная активность и здоровье	Практическая работа	Самооценка двигательной активности Информационные технологии

Тема 9. Работоспособность: методы и средства восстановления	Лекция	Традиционная лекция
Тема 10. Иммуитет и резервы здоровья	Лекция	Проблемная лекция
Тема 11. Профилактика заболеваний – путь к здоровью		Информационные технологии
Тема 12. Преодоление вредных привычек	Лекция	Лекция визуализация
Раздел 3. Модель формирования жизненного успеха студента		
Тема 1. Самопознание и саморазвитие – условия здоровья и успеха	Практическая работа	Самонаблюдение и самооценка
Тема 2. Создание модели жизненного успеха	Практическая работа	Проектное обучение

IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации

Контрольные вопросы для практических занятий (для текущего контроля знаний и умений, компетенций):

1. Что означает «успешность» и «успех» человека?
2. Как вы понимаете выражение «Успех – ведущая жизненная ценность индивида»?
3. Какова роль ценностных ориентаций личности в возникновении мотивации на успех?
4. Какие учёные занимаются исследованием успеха личности в целом?
5. В чём сущность и каковы детерминанты профессионального успеха человека?
6. В чём особенность карьерной успешности человека? Как её достичь?
7. В чём заключается социальная успешность человека? Каковы условия достижения социальной успешности?

8. Каковы параметры успешности человека? Составьте портрет успешного человека?

9. Каковы основные шаги к успеху? Приведите примеры из жизненной практики?

10. В чём различие моделей успешности мужчины и женщины?

11. Как связаны между собой успешность человека и здоровье?

12. Какие концепции и модели здоровья вы знаете?

13. Какие методики для оценки здоровья существуют?

14. Каким образом можно управлять своим здоровьем?

14. Охарактеризуйте основные факторы здоровья человека?

15. В чём сущность образа жизни человека? Как связан образ жизни и здоровье?

16. Охарактеризуйте основные слагаемые здорового образа жизни?

17. Как спроектировать модель жизненного успеха студента?

18. Какие методики существуют для самооценки образа жизни? Для самонаблюдения за процессом саморазвития?

Итоговый контроль уровня сформированности компетенций.

Проводится в форме зачёта. Зачёт ставится на основе результатов работы на практических занятиях и выполнения заданий, на основе оценки проекта модели формирования жизненного успеха студента и устного собеседования по вопросам зачёта.

V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

1) Рекомендуемая литература

а) Основная литература:

1. Резник С.Д., Сочилова А.А. Основы личной конкурентоспособности: учебное пособие. – М.: ИНФРА-М, 2019 – 251 с. <https://znanium.com/read?id=354946>

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – М.: КНОРУС, 2012. – 240 с. (библиотека ТвГУ)

б) Дополнительная литература

1. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 252 с. (ТвГУ)
2. Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. – М.: «Академия», 2012. – 192 с. (ТвГУ)
3. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2009. – 336 с. (ТвГУ)
4. Физическое воспитание и здоровый образ жизни студентов: практикум по валеологии. – Нижний Новгород, 2016. – 206 с. (ТвГУ)

2) Программное обеспечение

а) Лицензионное программное обеспечение

MS Office 365 pro plus

Microsoft Windows 10 Enterprise

б) Свободно распространяемое программное обеспечение

Adobe Reader XI – бесплатно

Vilko 3.4 – бесплатно

Google Chrome – бесплатно

Mozilla Firefox 46.0.1 (x86 ru) – бесплатно

Notepad++ - бесплатно

OpenOffice – бесплатно

QGIS 2.16.2.16.2 Nidebo – бесплатно

WinDjView 2.1 – бесплатно

3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- ЭБС издательского дома «ИНФРА-М» (URL: <http://znanium.com/>);
- ЭБС издательства «Лань» (URL: <http://www.e.landbook.com/>);
- ЭБС издательства «Юрайт» (URL: <https://www.biblio-online.ru/>);
- ЭБС «РУКОНТ» (URL: <http://www.rucont.ru/>);
- ЭБС «Университетская библиотека онлайн» (URL: <http://biblioclub.ru/>);

- ЭБС «IPRbooks» (URL: <http://www.iprbookshop.ru/>);
- электронная библиотека eLIBRARY.RU;

4) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

Успех и успешность https://studopedia.ru/3_196039_uspeh-i-uspeshnost.html

Управление персоналом в России: концепции новой нормальности: монография /под редакцией И.Б. Дураковой. – М.:ИНФРА-М, 2021

<https://znanium.com/catalog/wide-search?title=%D0%A3%D1%81%D0%BF%D0%B5%D1%85++%D0%B8+%D1%83%D1%81%D0%BF%D0%B5%D1%88%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C&submitted=1&insubscribe=0>

Детерминанты и процесс достижения профессионального успеха

<https://znanium.com/read?id=367892>

Управление персоналом в России: от эго- к экосистеме: монография / под ред. И.Б. Дураковой. – М.:ИНФРА-М, 2021

Управление здоровьем. Влияние пандемии

<https://znanium.com/catalog/wide-search?title=%D0%A3%D1%81%D0%BF%D0%B5%D1%85++%D0%B8+%D1%83%D1%81%D0%BF%D0%B5%D1%88%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C&submitted=1&insubscribe=0&page=2&per-page=10>

<https://znanium.com/read?id=380118>

Современный толковый словарь русского языка Т.Ф. Ефремовой 2000. Даны много синонимов (благополучие, удачливость)

<https://dic.academic.ru/dic.nsf/efremova/259797/%D0%A3%D1%81%D0%BF%D0%B5%D1%88%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C>

Статья Ковалёва 2014. Афоризмы, ситуации и их обсуждение

Успешность (успешный) <https://podskazki.info/uspeshnost/>

Карта статей. Карта качеств личности. Афоризмы

<https://podskazki.info/karta-statej/>

11 ступеней к успеху. Внеурочная работа ученика 4 класса «Мой бизнес»

https://go.mail.ru/search_images?fm=1&rf=0001&q=%D1%83%D1%81%D0%BF%D0%B5%D1%88%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D1%8D%D1%82%D0%BE&frm=web#urlhash=7493737587436130673

Портрет успешного человека

https://go.mail.ru/search_images?fm=1&rf=0001&q=%D1%83%D1%81%D0%BF%D0%B5%D1%88%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D1%8D%D1%82%D0%BE&frm=web#urlhash=7896631507997142525

Рис. Путь к успеху

https://go.mail.ru/search_images?fm=1&rf=0001&q=%D1%83%D1%81%D0%BF%D0%B5%D1%88%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D1%8D%D1%82%D0%BE&frm=web#urlhash=3829745012366253044

Интерес к учению через успех и вдохновение

https://go.mail.ru/search_images?fm=1&rf=0001&q=%D1%83%D1%81%D0%BF%D0%B5%D1%88%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D1%8D%D1%82%D0%BE&frm=web#urlhash=1569293889938692577

Технология «О.Д.» - технология управления жизнью

<https://shakhamur.org/ru/%d1%82%d0%b5%d1%85%d0%bd%d0%be%d0%bb%d0%be%d0%b3%d0%b8%d1%8f-%d0%be-%d0%b4/>

Что такое успех и успешность? Не одно и то же. Технология развития личности и бизнеса

<https://shakhamur.org/ru/%D1%87%D1%82%D0%BE-%D1%82%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%B5-%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F-%D0%BE-%D0%B4/>

Тренинги по развитию самоконтроля и осознанности

<https://shakhamur.org/ru/%d1%81%d0%b0%d0%bc%d0%be%d0%ba%d0%be%d0%bd%d1%82%d1%80%d0%be%d0%bb%d1%8c/>

Видео От чего зависит успешность? 13 мин

https://go.mail.ru/search_video?fr=main&fm=1&rf=0001&q=%D1%83%D1%81%D0%BF%D0%B5%D1%88%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D1%8D%D1%82%D0%BE&frm=ws_p&d=2945047344&s=%D0%BC%D0%BE%D0%B9%20%D0%BC%D0%B8%D1%80&sig=a58487c53a

Видео Как стать успешным. 23.40 мин

https://go.mail.ru/search_video?fr=main&fm=1&rf=0001&q=%D1%83%D1%81%D0%BF%D0%B5%D1%88%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D1%8D%D1%82%D0%BE&frm=ws_p&d=2945047344&s=%D0%BC%D0%BE%D0%B9%20%D0%BC%D0%B8%D1%80&sig=a58487c53a

Факторы успешности человека (Психология. Саморазвитие). Статья

<https://kosarev39.ru/factory-uspeshnosti-cheloveka.html>

Что такое жизненная успешность? Практическая психология

<https://www.psychologos.ru/articles/view/chto-takoe-zhiznennaya-uspeshnost-vop-zn->

Г.П. Артюнина, Н.В. Иванова Основы социальной медицины. М., 2020.

<https://znanium.com/read?id=370785>

Г.С. Абрамова, Ю.А. Юдиц Психология в медицине: учеб. пособие. М.: ИНФРА-М, 2020

<https://znanium.com/read?id=351966>

М. Хьюстон, В. Штрёбе Введение в социальную психологию. Европейский подход. – М.: ЮНИТИ, 2017 – 622 с.

<https://znanium.com/read?id=341256>

Периодические издания в открытом интернет-доступе:

1. «Валеология»
2. «Актуальные проблемы науки и образования».
3. «Инновации в образовании».

VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

Вопросы для подготовки к зачёту:

1. Понятие «успешность» и «успех».
2. Параметры успеха человека (студента).
3. Успешность профессиональная и её детерминанты.
4. Успешность социальная.
5. Карьерная успешность.
6. Пути достижения успеха и успешности.
7. Модели успеха у мужчины и женщины.
8. Роль ценностных ориентаций в мотивации на успех.
9. Здоровье как путь к успеху.
10. Факторы здоровья человека.
11. Образ жизни как фактор здоровья.
12. Слагаемые здорового образа жизни.
13. Управляемая модель образа жизни.
14. Модель формирования жизненного успеха студента.

VII. Материально-техническое обеспечение

VII. Материально-техническое обеспечение

Наименование специальных* помещений	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, курсового проектирования, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации № (170021, Тверская обл., г.Тверь, ул. Прошина, д. ...)	Учебная мебель	
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, курсового проектирования, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации № (170021, Тверская обл., г.Тверь, ул. Прошина, д....)	Учебная мебель	

VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины

№п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего изменения
1.			
2.			