

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 11.07.2025 09:37:34
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fec3ad1bf35f08

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
ФГБОУ ВО «ТВЕРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»



УТВЕРЖДАЮ
Руководитель ООП
Мейсурова А. Ф.

29.05.2025 г.

Рабочая программа дисциплины

Технологии здоровьесбережения

Закреплена за кафедрой:	Зоологии и физиологии
Направление подготовки:	44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль):	Биология в системе основного, среднего общего и среднего профессионального образования
Квалификация:	Бакалавр
Форма обучения:	очная
Семестр:	6

Программу составил(и):

канд. биол. наук, доц., Петушков Михаил Николаевич

Тверь, 2025

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели освоения дисциплины (модуля):

Повышение у обучающихся профессиональной образованности в вопросах здоровьесбережения и здорового образа жизни в рамках формирования культуры здоровья

Задачи :

1. приобретение целостного представления о принципах здоровьесберегающего сопровождения образовательного процесса;
2. изучение структуры и правил формирования здорового образа жизни обучающихся и педагогов;
3. изучение современных технологий в области сохранения и укрепления физического, психического и социального здоровья;
4. использование рекомендованных и нормативно утвержденных методов профилактики заболеваний, не требующих постоянного наблюдения врача.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ОП: Б1.В

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья

Общая и возрастная психология

Физиология человека

Биология человека

Педагогика

Физическая культура и спорт

Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Ознакомительная практика

Практика по получению первичных профессиональных учений и навыков

Теория и методика обучения и воспитания

Преддипломная практика

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость	3 ЗЕТ
Часов по учебному плану	108
в том числе:	
самостоятельная работа	78

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

ПК-1.3: Использует знания в области изучения и охраны окружающей среды при планировании и реализации образовательного процесса

ПК-2.2: Использует знания в области изучения и охраны окружающей среды для проектирования и реализации основных образовательных программы в области биологии

ПК-3.3: Использует теоретические знания и практические умения и навыки в области изучения и охраны окружающей среды для решения профессиональных задач

УК-7.1: Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности

УК-7.2: Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

УК-7.3: Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

УК-8.1: Анализирует факторы вредного влияния элементов среды обитания (технических средств, природных и социальных явлений)

УК-8.2: Идентифицирует опасные и вредные факторы в рамках осуществляемой деятельности

УК-8.3: Выявляет угрозу условиям жизнедеятельности, природной среде и устойчивому развитию общества, связанную с нарушением техники безопасности

5. ВИДЫ КОНТРОЛЯ

Виды контроля в семестрах:	
зачеты	6

6. ЯЗЫК ПРЕПОДАВАНИЯ

Язык преподавания: русский.

7. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Сем.	Часов	Примечание
	Раздел 1. Введение в дисциплину				
1.1	Предмет и задачи науки о здоровье	Лек	6	2	
1.2	Предмет и задачи науки о здоровье	Ср	6	12	
	Раздел 2. Методологические аспекты проблемы формирования здорового образа жизни				
2.1	Основные компоненты здоровьесберегающей деятельности	Лек	6	2	
2.2	Методологические аспекты проблемы формирования здорового образа жизни	Пр	6	2	
2.3	Методологические аспекты проблемы формирования здорового образа жизни	Ср	6	12	
	Раздел 3. Технологии сбережения физического здоровья				
3.1	Рациональная организация учебного процесса в рамках здоровьесберегающего подхода	Лек	6	2	
3.2	Методы оценки и самооценки физического здоровья	Лек	6	2	
3.3	Вопросы рационального питания и личной гигиены	Пр	6	2	
3.4	Рациональная организация учебного процесса в соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями	Пр	6	2	

3.5	Подходы и методы оценки и самооценки физического здоровья	Пр	6	2	
3.6	Технологии сбережения физического здоровья	Ср	6	20	
	Раздел 4. Технологии сбережения психического и социального здоровья				
4.1	Критерии и оценка социального здоровья	Лек	6	2	
4.2	Психологическое обеспечение профессионального здоровья педагога	Лек	6	2	
4.3	Критерии и оценка социального здоровья	Пр	6	2	
4.4	Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления	Пр	6	2	
4.5	Технологии сбережения психического и социального здоровья	Ср	6	20	
	Раздел 5. Технологии формирования здорового образа жизни				
5.1	Технологии формирования здорового образа жизни	Лек	6	3	
5.2	Технологии формирования здорового образа жизни	Пр	6	3	
5.3	Технологии формирования здорового образа жизни	Ср	6	14	

Список образовательных технологий

1	Информационные (цифровые) технологии
2	Активное слушание
3	Занятия с применением затрудняющих условий

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

8.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

Оценочные материалы для проведения текущей аттестации приведены в приложении 1

8.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации приведены в приложении 1

8.3. Требования к рейтинг-контролю

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

Рекомендуемая литература

Основная

Шифр	Литература
Л.1.1	Прохорова, Валеология, Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2024, ISBN: 978-5-16-019625-1, URL: https://znanium.com/catalog/document?id=438974
Л.1.2	Айзман, Мельникова, Косованова, Здоровьесберегающие технологии в образовании, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-07354-6, URL: https://urait.ru/bcode/538128

Дополнительная

Шифр	Литература
Л.2.1	Прохорова, Валеология: словарь терминов и понятий, Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2024, ISBN: 978-5-16-013211-2, URL: https://znanium.com/catalog/document?id=436820
Л.2.2	Прохорова, Валеология, Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2022, ISBN: 978-5-16-010472-0, URL: https://znanium.com/catalog/document?id=419564

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Официальный портал Минздрава России о здоровье: https://www.takzdorovo.ru/
Э2	Центр пси-холо-го-пе-даго-гичес-кой, ме-дицин-ской и со-ци-аль-ной по-мощи: https://cppmsp52.ru/
Э3	ЭЛЕКТРОННЫЙ ЖУРНАЛ «ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОСТЕЙ»: https://xn----7sbabkslebfandbl1auodu8adkn5a.xn--p1ai/
Э4	Управление Роспотребнадзора по Тверской области: https://69.rospotrebnadzor.ru/

Перечень программного обеспечения

1	Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows
2	Adobe Acrobat Reader
3	Google Chrome

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1	СПС "КонсультантПлюс"
2	ЭБС «ZNANIUM.COM»
3	ЭБС «ЮРАИТ»
4	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
5	ЭБС IPRbooks
6	ЭБС «Лань»
7	ЭБС BOOK.ru
8	ЭБС ТвГУ

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудит-я	Оборудование
5-206	мультимедийный комплекс, переносной ноутбук, учебная мебель
5-210	мультимедийный комплекс, переносной ноутбук, учебная мебель

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины приведены в приложении 2

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	
Оценочные материалы для проведения текущей аттестации (примеры)	
Типовые контрольные задания и способ проведения текущей аттестации	Критерии оценивания и шкала оценивания
Тестовые задания 1. Психомоторные функции организма можно определить с помощью а) тейпинг – теста; б) теста Купера; в) индекса Пинье; г) индекса Руфье-Диксона 2. Вид здоровья, отвечающий за состояние мыслительных процессов а) физическое; б) социальное; в) психическое; г) нравственное 3. Зависимость, характеризующая стремление человека испытать повторно ощущение эйфории, относится к. а) физической; б) психической; в) духовной; г) эмоциональной 4. В определение «психическое здоровье» не входит а) адекватность реакций на внешние воздействия; б) гармония между человеком и людьми; в) объективное отражение реальности; г) отсутствие вредных привычек 5. Психическое здоровье – это а) оптимальное состояние и функционирование всех систем человека; б) состояние равновесия между человеком и внешним миром, объективное отражение реальности; в) только нормальное функционирование ЦНС; г) положение человека в обществе, его активная позиция в отношениях с окружающими людьми	Оценивается: уровень базовых знаний. 1 балл – выбран правильный вариант ответа в тесте. 0 баллов – выбран неправильный вариант ответа в тесте.
Устный опрос <i>Вопросы для устного ответа</i> 1. Самоконтроль за состоянием организма при физических нагрузках, его объективные и субъективные показатели. 2. Влияние двигательной активности на органы и системы организма. 3. Предрасположенность к разным видам двигательной активности в связи с особенностями телосложения и типами темперамента.	Оценивается: уровень теоретических знаний по дисциплине. 2 балла – дан полный ответ на вопрос. 1 балл – дан фрагментарный ответ. 0 баллов – ответ не дан.

4. Основные законы рационального питания и их характеристика. 5. Программа формирования здорового образа жизни 6. Общая характеристика зависимого поведения. 7. Этапы становления зависимости.		
Подготовка доклада с презентацией <i>Темы докладов</i> 1. Условия повышения качества здоровьесберегающих технологий. 2. Нетрадиционные способы сохранения здоровья. 3. Проблемы формирования здорового образа жизни на разных этапах жизни человека. 4. Факторы, влияющие на здоровье субъектов образовательного процесса 5. Профессиональное здоровье педагога. 6. Мониторинг здоровья участников образовательного процесса. 7. Способы повышения защитных способностей организма. 8. Системы питания для оздоровления школьников. 9. Физкультурно-оздоровительные технологии. 10. Валеологический мониторинг образовательного процесса.		Оценивается: способность находить, анализировать и предоставлять информацию по дисциплине. Максимальная оценка за презентацию – 10 баллов Критерии оценки: Структура работы (1 балл); Оригинальность материала, отобранного для работы (2 балла); Глубина и полнота изучения вопроса (3 балла); Качество презентации: структура, оформление, содержание (2 балла); Форма изложения доклада, убедительность рассуждений, ответы на вопросы (2 балла).
ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (примеры)		
Планируемый образовательный результат	Типовые контрольные задания и способ проведения промежуточной аттестации	Критерии оценивания и шкала оценивания
УК-7 УК-8 ПК-1 ПК-2 ПК-3	Вопросы для устного ответа на зачете Примерные вопросы для сдачи зачета 1. Валеология как наука о здоровье. 2. Исторические предпосылки и современные направления формирования культуры здоровья детей и молодёжи в образовательных организациях. 3. Сущность, цель, задачи здоровьесберегающей педагогики. 4. Методологическое наполнение всех направлений образовательного процесса идеями сбережения и укрепления здоровья. 5. Отбор содержания и методов здоровьесбережения и здоровьесформирования. 6. Отбор и использование содержания валеологических знаний, умений и навыков. 7. Современные методологические подходы (лично-ориентированный, культурологический, фасилитаторско-терапевтический, инновационный, деятельностный, синергетический) как механизмы оптимизации педагогического процесса, его эффективности и здоровьесберегающего характера. 8. Мировоззренческий базис - гуманистическая философия, философия здоровья, культурология и социология. 9. Научно-практическая основа - лично-ориентированная педагогика, психология и психотерапия, гигиена и психогигиена, психология здоровья, медицина и валеология. 10. Результат здоровьесформирующей деятельности - положительная динамика здоровья и воспитание (интериоризация) культуры здоровья. 11. Санитарно-гигиенические нормативы. 12. Работа с родителями (организация здорового образа жизни семьи). 13. Организация сотрудничества медиков, психологов, педагогов, администраторов. 14. Первичное медико-биологическое и психолого-педагогическое диагностирование. 15. Проектирование моделей деятельности, планирование работы. 16. Проведение просветительно-профилактических, клубных, спортивных мероприятий и т.п. 17. Первичная диагностика и характеристика контингента	Оценивается: уровень теоретической подготовки по дисциплине Критерии оценки устного ответа. Оценка «отлично» ставится при условии: - логичного изложения материала; - правильного использования научной терминологии в контексте ответа; - объяснения причинно-следственных связей элементов ответа; - умения раскрывать на примерах относящиеся к вопросу теоретические положения и понятия; - умения самостоятельно делать необходимые уточнения и дополнения (в случае неточностей ответа) Степень проявления каждого из перечисленных умений определяется содержанием вопроса. Оценка «хорошо» ставится если: - допущены незначительные ошибки, или недостаточности, которые не были самостоятельно исправлены или дополнены во время беседы; - не обнаружено какое-либо из необходимых для раскрытия данного вопроса умений. Оценка «удовлетворительно» ставится, если:

	детей. 15 18. Оценка состояния физического здоровья (антропометрия, осанка, двигательное развитие, функциональное состояние организма, адаптационный потенциал системы кровообращения, хронические заболевания). 19. Оценка нервно-психического здоровья детей. 20. Оценка социального здоровья (социальные категории семей, выявление семей и детей группы риска, с вредными привычками и др.). 21. Оценка привычного образа жизни. 22. История возникновения ЗОТ. 23. Целевые ориентации. Воспитание здоровой личности, проживающей в культурной среде, владеющей культурой здоровья и здоровьесформирующими умениями и навыками. 24. Формирование мотивации и устойчивой направленности на непрерывное самообразование, духовное и физическое самосовершенствование. 25. Индивидуальный подход в реализации здоровьесберегающих технологий. 26. Технологии оздоровления средствами и методами дополнительного образования. 27. Психологическая коррекция и профилактика вредных привычек и девиантного поведения.	- в ответе допущены значительные ошибки, - не раскрыты некоторые существенные аспекты содержания. Оценка «неудовлетворительно» ставится, если в ответе допущены значительные ошибки, или в случае отказа от ответа.
--	--	---

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Содержание дисциплины.
2. Методические рекомендации по составлению и оформлению презентаций доклада.
3. Методические материалы для подготовки к зачету.
4. Требования к рейтинг-контролю.

1. Содержание дисциплины

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Раздел 1. Введение. Предмет и задачи науки о здоровье.

Исторические аспекты и современные подходы к проблеме здоровья. Здоровье физическое, психическое, социальное, психологическое. Факторы, определяющие здоровье человека. Здоровый образ жизни и его составляющие. Валеология как наука о здоровье, её становление и развитие. Современная ситуация со здоровьем детей в России. Этапы развития и становления здоровьесбережения как науки. Развитие здоровьесберегающих технологий: теоретический и прикладной аспекты. Использование технологий здоровьесбережения в современной системе образования: проблемы и перспективы развития.

Раздел 2. Методологические аспекты проблемы формирования здорового образа жизни.

Сущность методологического подхода к здоровью человека как цели и результату здорового образа жизни. Основные компоненты здоровьесберегающей деятельности: сохранение здоровья при организации учебного процесса, здоровьесберегающие методики обучения и специальные учебные программы по сохранению здоровья. Сущность педагогического подхода к здоровью человека как цели и результату здорового образа жизни. Характеристика человека как носителя здоровья. Подходы к мониторингу состояния здоровья преподавателей и обучающихся в ситуациях их непосредственного и опосредованного взаимодействия. Сущность традиционных и современных технологий по сохранению здоровья учащихся и педагогов.

Раздел 3. Технологии сбережения физического здоровья

Рациональная организация учебного процесса в соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями. Проведение ежегодной диспансеризации обучающихся. Рациональная организация двигательной активности обучающихся. Вопросы рационального питания обучающихся. Личная гигиена. Отношение к здоровью. Здоровый образ жизни и конституция человека. Подходы и методы оценки и самооценки физического здоровья учащихся и педагогов.

Раздел 4. Технологии сбережения психического и социального здоровья

Структура и признаки психологического здоровья личности. Критерии и оценка социального здоровья. Система комплексной педагогической, психологической и социальной помощи обучающимся. Формирование «психологии» здоровья, мотивации к коррекции образа жизни индивида с целью укрепления здоровья. Соблюдение правил психопрофилактики и психогигиены. Здоровое сексуальное поведение. Профилактика пагубных пристрастий и зависимостей в образовательных учреждениях. Проективные методы диагностики эмоциональных, личностных и поведенческих нарушений. Методики диагностики психологического здоровья. Проблема профессионального здоровья. Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Стресс в профессиональной деятельности педагога. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления. Психическая саморегуляция и здоровье.

Раздел 5. Технологии формирования здорового образа жизни

Понятие здорового образа жизни. Взаимосвязь когнитивного, эмоционально-оценочного и поведенческого компонентов в формировании здорового образа жизни. Роль семьи в формировании здорового образа жизни. Роль государства и общественных движений в формировании здорового образа жизни. Значение культуры и воспитания для формирования здорового образа жизни. Специфика использования технологий в семейной среде и в среде различных образовательных учреждений. Методика поэтапной организации здоровьесбережения.

2. Методические рекомендации по составлению и оформлению презентаций доклада

Назначение и особенности презентаций

Главное назначение презентации – визуальное дополнение устной речи научного доклада, облегчающее его восприятие и понимание за счет одновременного использования двух совершенно разных каналов получения информации: зрительного и слухового. Слайды презентации должны демонстрироваться параллельно докладу, причем тексты со слайдов презентации не должны зачитываться. Подчиненная роль слайдов презентации (по отношению к самому устному докладу), а также особенности восприятия зрительной информации диктуют определенные принципы построения слайдов, отличающиеся от таковых для устной и письменной речи.

Во-первых, на слайды презентации в первую очередь следует помещать нетекстовую информацию - рисунки, графики, схемы, копии экранов компьютера (скриншоты) и другие изображения.

Во-вторых, поскольку презентация сопутствует устной речи, а не заменяет ее, размещаемый на слайдах текст должен быть кратким, четким и лаконичным - так, чтобы его прочтение было как можно более быстрым и не отрывало от прослушивания доклада. Это означает, что недопустимо размещение на слайдах целиком абзацев письменного текста или всплошную нескольких предложений. Следует дробить текст на списки (перечисления, рубрики) и подписки (подрубрики), тезисно отображающие основные мысли доклада или поясняющие их – именно

это делает слайд хорошо обозримым и читаемым.

Элементами списков (перечислений) лучше всего делать не полные фразы, а словосочетания, называющие обсуждаемые идеи и предметы. Конечно, на слайдах возможны и целиком отдельные предложения текста, уместные в случаях их безусловной важности и целесообразности - но это скорее исключение, при котором все же следует максимально сокращать длину этих предложений. Количество элементов списка (перечисления) должно быть небольшим. В идеале их количество должно соответствовать так называемому числу Миллера: 7 ± 2 – это подтвержденное психологическими опытами количество единиц информации, которые человек может одновременно удержать в памяти.

В-третьих, используемый на слайдах шрифт текста должен быть достаточно крупным. Следует по возможности избегать мелких знаков на рисунках, схемах, графиках, диаграммах и других изображениях. Все важные элементы слайда должны быть хорошо видны даже людям с плохим зрением.

В-четвертых, должен учитываться дробный характер презентации. Слайд - основная структурная единица презентации, и вся смысловая информация, которую необходимо отобразить в презентации, должна быть равномерно распределена по слайдам.

Композиция презентации

Презентация обычно включает следующие слайды:

тительный слайд с названием доклада и его автором;

слайд содержания (плана) доклада;

слайды, сопровождающие основное содержание доклада;

заключительный слайд с выводами по докладу;

слайд, на котором благодарят за проявленное внимание.

Слайд с планом доклада должен перечислять основные пункты доклада, согласно логике изложения. Не следует делать план слишком подробным, отражая подпункты каждого пункта – это ухудшает его восприятие.

Содержание слайдов

Слайд – не только структурная, но и концептуальная единица презентации. Ключевой и наиболее сложный момент при построении презентации – разнесение материала доклада на слайды и определение содержания и названия каждого слайда. План доклада лишь частично облегчает этот процесс, так как каждому его пункту чаще всего соответствует несколько слайдов и между ними надо адекватно распределить информацию.

Основной принцип определения содержания слайда – его смысловая значимость и, по возможности, смысловая завершенность.

Размещаемая на слайде информация должна отображать и/или иллюстрировать определенные положения, идеи, мысли доклада, в соответствии с которыми составляется заголовок (название) слайда. Указанный принцип не абсолютен, поскольку одновременно следует учитывать ограниченность пространства самого слайда: он не должен быть перегружен текстовой и визуальной информацией.

Важно также учитывать, что содержание соседних слайдов должно быть логически связано, так чтобы были понятны переходы между ними.

Довольно часто информацию, соответствующую некоторому положению доклада, невозможно целиком разместить на одном слайде, требуется два или более слайдов. В таких случаях следует организовать необходимое число слайдов, по возможности, равномерно заполненных. Вопрос, который неизбежно при этом возникает – заголовки получающихся слайдов, они не должны быть одинаковыми? Вообще, заголовок слайда должен быть:

- хорошо заметным - для этого он дается достаточно крупным шрифтом;
- кратким, т.е. уместиться на одной или двух строках;
- содержательным, отражающим информацию, представленную на слайде;
- уникальным в пределах презентации, поскольку разные слайды представляют разную информацию.

Точка в конце заголовка не ставится.

Довольно частая ошибка при подготовке презентации – одинаковые названия у двух и более слайдов – это недопустимо, поскольку может путать слушателей доклада. Существует несколько способов исправления этой ошибки:

переформулировка каждого из совпадающих заголовков слайдов;

добавление к заголовку подзаголовка, уточняющего содержание слайда;

приписывание к совпадающему заголовку номера.

Использование подзаголовков – наиболее удачный способ сделать заголовки уникальными. Основной заголовок и подзаголовок обычно помещаются в разных строках друг за другом и занимают не более двух строк. Полезно, когда основной заголовок совпадает с некоторым пунктом плана доклада, а подзаголовки относящихся к этому пункту слайдов конкретизируют его.

Приписывание к названию слайда номеров выглядит наиболее естественно, когда нумеруются однородные темы.

Визуальное оформление слайда

Основными текстовыми единицами слайда являются не полные фразы, а словосочетания, которые записываются в виде списков (перечислений). Оптимальное количество элементов списка на слайде равно 7-9. Впрочем, если презентация проецируется на достаточно большой экран, общее число текстовых строк на слайде может быть увеличено, но без ущерба для обозримости.

Случаи, когда после заголовка на слайде размещается всего 1-2 строки, причем мелким шрифтом, следует признать неудачными. Если на слайд необходимо поместить небольшой текст, равномерной его заполненности можно

достичь, увеличивая размер шрифта текста или добавляя иллюстрации, схемы, диаграммы.

Полезно оставлять четкие, симметрично расположенные поля у всех слайдов – это создает впечатление аккуратности.

Если требуется зрительно выделить часть текста, то желательно это делать с помощью толщины линий, наклона, размера шрифта и подчеркивания. Также допустимо выбрать другой, не похожий на основной, шрифт. Выделение цветом следует использовать с осторожностью, поскольку зачастую на экране цвета слабо различаются между собой, либо же выделение незаметно вовсе. Фон и текст должны быть контрастны. Фон необходимо выбирать нейтральный (можно белый), без дополнительной визуальной нагрузки.

Сказанное касается и использования цветных графиков и диаграмм. Лучше заранее убедиться, что используемые цвета достаточно контрастны при изображении на экране. В ином случае для показа графиков и диаграмм лучше применять различные типы точек и линий.

Все используемые на слайдах условные обозначения и сокращения должны быть расшифрованы, в частности, пояснены символьные обозначения в формулах. По возможности, эти пояснения следует дать на том же слайде, что и формула. Сами формулы должны даваться достаточно крупным шрифтом.

Что касается рисунков, то лучше располагать их каждый на своем слайде, если только не требуется их непосредственное сопоставление. Если на слайде один рисунок, то его название выносится в заголовок слайда. Текстовые пояснения к рисунку, если они не помещаются на тот же слайд, лучше помещать на предшествующий слайд. Те же самые принципы касаются и вынесения на слайды табличной информации.

Важным является единообразие оформления слайдов презентации (ее стиль), а именно:

- одинаковый шаблон слайдов;
- одинаковый шрифт и размер заголовков слайдов;
- единый шрифт основного текста на слайдах;
- одинаковый размер полей слайдов;
- единый принцип шрифтовых и цветовых выделений.

Стиль должен быть продуман. Например, полужирным курсивом выделяются основные термины и понятия, синим цветом даются примеры этих понятий, а подчеркиком – наиболее важные положения. Подобное единство стиля презентации облегчает ее восприятие и создает дополнительное впечатление целостности.

Методические материалы для подготовки к зачету

На первом занятии в семестре преподаватель доводит до сведения обучающихся правила применения рейтинговой системы, содержание модулей, распределение баллов внутри модулей. В соответствующие разделы курса в электронной образовательной среде (LMS) внесены данные о количестве баллов в каждом модуле (за каждый вид работ) и промежуточную аттестацию, которые студент может отслеживать в ходе изучения дисциплины.

Максимальная сумма рейтинговых баллов по дисциплине составляет 100.

Обучающемуся, набравшему 40 баллов, при подведении итогов семестра (на последнем занятии по дисциплине) в рейтинговой ведомости учета успеваемости и зачетной книжке выставляется оценка «зачтено».

Обучающийся, не набравший по итогам работы в семестре 40 баллов, сдает устный зачет на последней неделе семестра.

При подготовке к зачету студенту необходимо внимательно ознакомиться со списком вопросов и изучить весь необходимый теоретический материал, используя конспекты лекций, учебники и учебные пособия из списков основной и дополнительной литературы. К дате назначенной консультации студенты должны подготовить вопросы по темам, вызывавшим затруднения.

4. Требования к рейтинг-контролю.

2. Прессованная резина: контроль.			
Модули	Темы	Виды работ	Баллы
I модуль	Введение. Предмет и задачи науки о здоровье Методологические аспекты проблемы формирования здорового образа жизни Технологии сбережения физического здоровья	Опрос	15
		Доклад с презентацией	5
		Контрольные тестовые работы	30
		Итого I модуль:	
II модуль	Технологии сбережения физического здоровья Технологии сбережения психического и социального здоровья Технологии формирования здорового образа жизни	Опрос	15
		Доклад с презентацией	5
		Контрольные тестовые работы	30
		Итого:	
Всего:			100

Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины (или модуля)			
№ п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего изменения
1.			
2.			
3.			
4.			