

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Институт математики и механики им. Н.И. Лобачевского



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по образовательной деятельности КФУ  
Проф. Д.А. Гаюровский  
01 » июня 2021 г.



*подписано электронно-цифровой подписью*

## Программа дисциплины

Здоровьесбережение и организация здорового образа жизни

Направление подготовки: 01.04.01 - Математика

Профиль подготовки: Геометрия и ее приложения

Квалификация выпускника: магистр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2022

## Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО
2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
  - 4.1. Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)
  - 4.2. Содержание дисциплины (модуля)
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)
12. Средства адаптации преподавания дисциплины (модуля) к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
13. Приложение №1. Фонд оценочных средств
14. Приложение №2. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
15. Приложение №3. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Программу дисциплины разработал(а)(и): доцент, к.н. (доцент) Билалова Г.А. (кафедра охраны здоровья человека, Центр медицины и фармации), GABilalova@kpfu.ru ; профессор, д.н. (профессор) Шайхелисламова М.В. (кафедра охраны здоровья человека, Центр медицины и фармации), MVShajhelislamova@kpfu.ru

### 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль), должен обладать следующими компетенциями:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ПК-5	Обладать знаниями о здоровьесбережении и организации здорового образа жизни

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

Должен знать:

- основные понятия дисциплины 'здоровье', 'здоровый образ жизни', 'культура здоровья';
- факторы, разрушающие здоровье и необходимые мероприятия, по их устранению;
- классификацию современных здоровьесберегающих технологий и содержание каждой из них;
- средства и методы личной и коллективной защиты, приемы оказания первой помощи пострадавшим;
- способы сохранения и укрепления здоровья.

Должен уметь:

- находить связь между строением и функциями органов (его формы, пропорции и особенности функционирования);
- оценивать функциональное состояние, работоспособность и уровень здоровья человека - фокусируя свою деятельность на здоровье;
- укреплять собственное здоровье, вести здоровый образ жизни;
- использовать показатели здоровья в оценке состояния здоровья человека;
- использовать информацию о здоровье населения для профилактической работы в области укрепления здоровья населения и формирования здорового образа жизни;
- обосновать необходимость укрепления здоровья и профилактики заболеваний;
- использовать приобретенные знания, умения и навыки в своей профессиональной деятельности;
- уметь оказывать первую помощь пострадавшим.

Должен владеть:

- навыками оценки факторов риска для здоровья;
- способами ориентации в профессиональных источниках информации (журналы, сайты, образовательные порталы и т.д.);
- теоретическими и практическими знаниями в области анатомии, физиологии;
- навыками по оказанию первой помощи пострадавшим при несчастных случаях, авариях, катастрофах, стихийных бедствиях, спасению жизни в чрезвычайных ситуациях;
- навыками рационализации профессиональной деятельности с целью обеспечения безопасности жизни.

Должен демонстрировать способность и готовность:

- владения приемами профилактической работы в области укрепления здоровья населения;
- применять приемы пропаганды здорового образа жизни в организованных коллективах;
- применять знания во взаимоотношении человека с окружающей средой и умении использовать знания в своей социальной и профессиональной деятельности.

### 2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (модуль) включена в раздел "Б1.В.01 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 01.04.01 "Математика (Геометрия и ее приложения)" и относится к части ОПОП ВО, формируемой участниками образовательных отношений.

Осваивается на 1 курсе в 1 семестре.

**3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы) на 72 часа(ов).

Контактная работа - 37 часа(ов), в том числе лекции - 18 часа(ов), практические занятия - 18 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 1 часа(ов).

Самостоятельная работа - 35 часа(ов).

Контроль (зачёт / экзамен) - 0 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 1 семестре.

**4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**4.1 Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)**

N	Разделы дисциплины / модуля	Се-местр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)						Само-стоя-тельная ра-бота
			Лекции, всего	Лекции в эл. форме	Практи-ческие занятия, всего	Практи-ческие в эл. форме	Лабора-торные работы, всего	Лабора-торные в эл. форме	
1.	Тема 1. Введение в дисциплину. Основные понятия ?ЗОЖ? (здорового образа жизни), "здоровьесбережение". Цель и задачи дисциплины.	1	2	0	2	0	0	0	7
2.	Тема 2. Человек и его здоровье	1	6	0	4	0	0	0	7
3.	Тема 3. Профилактика заболеваний и повреждений	1	4	0	4	0	0	0	7
4.	Тема 4. Понятие о неотложных состояниях и первой медицинской (неквалифицированной) помощи	1	4	0	4	0	0	0	7
5.	Тема 5. Принципы пропаганды здорового образа жизни	1	2	0	4	0	0	0	7
	Итого		18	0	18	0	0	0	35

**4.2 Содержание дисциплины (модуля)**

**Тема 1. Введение в дисциплину. Основные понятия ?ЗОЖ? (здорового образа жизни), "здоровьесбережение". Цель и задачи дисциплины.**

Состояние здоровья граждан Российской Федерации и Республики Татарстан. Факторы, определяющие здоровьезатраченный характер современного образа жизни. Здоровьесберегающие технологии в обеспечении сохранения и укрепления здоровья населения, их классификация. Основные понятия "ЗОЖ" (как способа жизнедеятельности), "здоровье", "болезнь". Факторы, определяющие здоровье и болезнь. Медико-статистические показатели состояния здоровья населения и причины его низкого уровня. Основы формирования мотиваций и установок на здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни - основа долголетия. Медико-социальные и психофизические аспекты долголетия. Основные методы оценки индивидуального здоровья людей различных возрастных групп. Методика антропометрических исследований. Медико-гигиенические здоровьесберегающие технологии (соблюдение надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПинНов, организация системы рационального питания; проведение занятий лечебной физкультурой, мониторинг состояния здоровья учащихся, вакцинация её плюсы и минусы, определение групп здоровья и медицинского риска). Здоровьесберегающие образовательные технологии (составление расписания учебных занятий на основе санитарно-гигиенических требований; гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня; развитие познавательной и учебной мотивации - проблемное обучение, индивидуально-дифференцированный подход в обучении, использование современных информационных технологий и др.) Психолого-педагогические технологии (Физиологические основы типов ВНД. Теория стресса Г. Селье. Неврозы и их профилактика, создание благоприятного психологического климата; занятия, тренинги, консультации психологов; снятие эмоционального напряжения, борьба с вредными привычками).

**Тема 2. Человек и его здоровье**

Двигательная активность и здоровье. Гиподинамия. Гипокинезия. Основные принципы организации оздоровительной физической тренировки. Развитие и аномалии развития опорно-двигательного аппарата. Гигиена физического труда. Адаптация организма к физическим нагрузкам. Производственная среда и её роль в возникновении заболеваний ОДА. Принципы нормирования оздоровительных нагрузок в разные возрастные периоды жизни человека. Отработка практических навыков по расчету физической нагрузки. Рациональное питание как фактор здорового образа жизни. Энергетические затраты людей разных возрастных групп и профессий. Энергетическая ценность питательных веществ. Режим питания. Профилактика заболеваний, вызванных неправильным питанием. Отработка практических навыков по оценке калорийности продуктов питания. Оценка пищевого статуса. Избыточная масса тела и ожирение как факторы развития заболеваний пищеварительной и сердечно-сосудистой систем, возможные пути коррекции. Классификация избыточной массы тела и ожирения. Методы оценки избыточной массы тела. Практическое значение анатомических методов исследования человека. Отработка практических навыков по расчету ИМТ. "Пирамида здорового питания". Роль пищевых привычек в статусе здоровья. Артериальная гипертония как медико-социальная проблема и фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ). Основные скрининговые методы выявления ССЗ. Отработка практических навыков по оценке калорийности рациона. Понятие о рациональном режиме дня. Режим дня и его физиологическое значение. Отработка практических навыков по составлению режима дня лиц разных возрастных групп. Гигиена умственного труда, Организация сна, смена видов деятельности, чередование труда и отдыха. Профилактика переутомления человека. Методы исследования работоспособности.

### **Тема 3. Профилактика заболеваний и повреждений**

Профилактика заболеваний, неспособности и повреждений на уровне первичной, вторичной и третичной профилактики (на конкретных примерах). Поддержание независимости пожилых, профилактика коронарных, кардиоваскулярных заболеваний, остеопороза и остеохондроза. Определения понятия "привычка". Влияние вредных привычек (табакокурения, употребления алкоголя и наркотиков) на физическое, психическое и "социальное" здоровье человека и общества в целом. Меры профилактики и борьба с употреблением наркотических и токсических веществ. Курение как фактор риска в развитии заболеваний сердечно-сосудистой и других систем организма человека. Способы профилактики бытового пьянства и алкоголизма. Наиболее эффективные методы антиалкогольной пропаганды. Репродуктивные органы. Гигиена половой жизни. Инфекции, передающиеся половым путем и способы профилактики их возникновения. Вопросы контрацепции. Социально-правовые аспекты проблемы ВИЧ/СПИД и профилактика ВИЧ-инфекции. Виды закалывания организма человека, их влияние на функционирование сердечно-сосудистой и иммунной систем. Основные принципы организации и проведения закалывания.

Культура межличностного общения. Микроклимат в коллективе как фактор психического здоровья. Негативные эмоциональные состояния, гнев и враждебность, тревожные и депрессивные состояния - причины возникновения различных заболеваний. Методики аутотренинга в поддержании физического и психологического здоровья. Развитие и аномалии развития нервной системы. Высшая нервная деятельность человека. Стрессовые состояния. Соматические и поведенческие реакции на стресс. Профилактика стресса. Клиническая анатомия головного мозга.

### **Тема 4. Понятие о неотложных состояниях и первой медицинской (неквалифицированной) помощи**

Отработка основных навыков удаления инородных тел из глаз. Отработка основных навыков удаления инородных тел из носа. Отработка основных навыков удаления инородных тел из верхних дыхательных путей. Отработка основных приемов сердечно-легочной реанимации, определение критерии ее эффективности. Показания к сердечно-легочной реанимации. Непрямой массаж сердца. Искусственная вентиляция легких. Критерии эффективности сердечно-легочной реанимации. Острые отравления бытовыми ядами: угарным газом, спиртами, кислотами, наркотическими и сильнодействующими веществами. Острые отравления природными ядами: ядовитых растений, грибов. Укусы змей и насекомых. Утопление. Воздействие высоких температур на организм. Воздействие низких температур на организм. Поражение электрическим током. Синдром длительного сдавления (СДС).

### **Тема 5. Принципы пропаганды здорового образа жизни**

Организация общественных акций по пропаганде здорового образа жизни. Общие принципы профилактики заболеваний и мероприятия по оздоровлению организма. Использование Анатомического музея в работе по пропаганде здорового образа жизни. Здоровый образ жизни: определение, пути организации. Социальная престижность здоровья. Здоровье человека, как совокупность всех видов благополучия - биологического, психического, социального. Системный подход к оценке образа жизни человека. Концепция факторов риска и образа жизни. Факторы окружающей среды - физические, химические, биологические, психосоциальные. Понятие о средах воздействия, путях воздействия. Вклады различных факторов в формировании индивидуального здоровья. Гигиенические подходы к формированию здоровья и здорового образа жизни. Значение гигиенического воспитания в формировании здорового образа жизни. Виды и формы санитарно-просветительной работы по формированию ЗОЖ., их характеристика. Отработка практических навыков по определению показателей памяти и внимания.

## **5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

Самостоятельная работа обучающихся выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа подразделяется на самостоятельную работу на аудиторных занятиях и на внеаудиторную самостоятельную работу. Самостоятельная работа обучающихся включает как полностью самостоятельное освоение отдельных тем (разделов) дисциплины, так и проработку тем (разделов), осваиваемых во время аудиторной работы. Во время самостоятельной работы обучающиеся читают и конспектируют учебную, научную и справочную литературу, выполняют задания, направленные на закрепление знаний и отработку умений и навыков, готовятся к текущему и промежуточному контролю по дисциплине.

Организация самостоятельной работы обучающихся регламентируется нормативными документами, учебно-методической литературой и электронными образовательными ресурсами, включая:

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утвержден приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 6 апреля 2021 года №245)

Письмо Министерства образования Российской Федерации №14-55-99бин/15 от 27 ноября 2002 г. "Об активизации самостоятельной работы студентов высших учебных заведений"

Устав федерального государственного автономного образовательного учреждения "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Правила внутреннего распорядка федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Локальные нормативные акты Казанского (Приволжского) федерального университета

## **6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)**

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) включает оценочные материалы, направленные на проверку освоения компетенций, в том числе знаний, умений и навыков. Фонд оценочных средств включает оценочные средства текущего контроля и оценочные средства промежуточной аттестации.

В фонде оценочных средств содержится следующая информация:

- соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю);
- критерии оценивания сформированности компетенций;
- механизм формирования оценки по дисциплине (модулю);
- описание порядка применения и процедуры оценивания для каждого оценочного средства;
- критерии оценивания для каждого оценочного средства;
- содержание оценочных средств, включая требования, предъявляемые к действиям обучающихся, демонстрируемым результатам, задания различных типов.

Фонд оценочных средств по дисциплине находится в Приложении 1 к программе дисциплины (модулю).

## **7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

Освоение дисциплины (модуля) предполагает изучение основной и дополнительной учебной литературы. Литература может быть доступна обучающимся в одном из двух вариантов (либо в обоих из них):

- в электронном виде - через электронные библиотечные системы на основании заключенных КФУ договоров с правообладателями;

- в печатном виде - в Научной библиотеке им. Н.И. Лобачевского. Обучающиеся получают учебную литературу на абонементе по читательским билетам в соответствии с правилами пользования Научной библиотекой.

Электронные издания доступны дистанционно из любой точки при введении обучающимся своего логина и пароля от личного кабинета в системе "Электронный университет". При использовании печатных изданий библиотечный фонд должен быть укомплектован ими из расчета не менее 0,5 экземпляра (для обучающихся по ФГОС 3++ - не менее 0,25 экземпляра) каждого из изданий основной литературы и не менее 0,25 экземпляра дополнительной литературы на каждого обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих данную дисциплину.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля), находится в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины. Он подлежит обновлению при изменении условий договоров КФУ с правообладателями электронных изданий и при изменении комплектования фондов Научной библиотеки КФУ.

## **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

Венерология Он-лайн - <http://www.venerologia.ru>

Десмургия - [http://www.uhlib.ru/medicina/osnovy\\_medicinskih\\_znaniy\\_posobie\\_dlja\\_sdachi\\_yekzamena/p8.php](http://www.uhlib.ru/medicina/osnovy_medicinskih_znaniy_posobie_dlja_sdachi_yekzamena/p8.php)



Медицинская литература - [http:// www.boorsmed.com](http://www.boorsmed.com).

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РФ: ОФИЦИАЛЬНЫЙ САЙТ - [WWW.ROSMINZDRAV.RU](http://WWW.ROSMINZDRAV.RU)

НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ БЖД - [WWW.NOVTEX.RU](http://WWW.NOVTEX.RU)

**9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Вид работ	Методические рекомендации
лекции	<p>Студент должен бегло просмотреть учебно-методический комплекс по предстоящей лекции. В подготовительной работе к лекции формирование субъективного настроения на характер информации, которую он получит в лекции по соответствующей теме. Учебная лекция раскрывает пункты, проблемы, темы, которые находятся в программе. Она обладает большой информационной емкостью, и за короткое время преподаватель успевает изложить большое количество проблем. Студент должен помнить что учебник, монография или статья не могут заменить учебную лекцию. В свою очередь, работа студента на лекции это сложный вид познавательной, интеллектуальной работы, требующей напряжения, внимания, воли, затрат нервной и физической энергии. Весь учебный материал, сообщаемый преподавателем, должен не просто прослушиваться. Он должен быть активно воспринят, т.е. услышан, осмыслен, понят, зафиксирован на бумаге и закреплён в памяти. Приступая к слушанию нового учебного материала, полезно мысленно установить его связь с ранее изученным, уяснить, на что опирается изложенная тема. Студент должен вслед за преподавателем уметь выделять основные категории, законы и их содержание, проблемы, их возможные решения, доказательства и выводы. Осуществляя такую работу, студент значительно облегчит себе понимание учебного материала, его конспектирование и дальнейшее изучение. Запись лекции является важнейшим элементом работы студента на лекции. Конспект лекции позволяет ему обработать, систематизировать и лучше сохранить полученную информацию с тем, чтобы в будущем он смог восстановить в памяти основные, содержательные моменты лекции. Типичная ошибка студентов дословное конспектирование. Как правило, при записи слово в слово не остается времени на обдумывание, анализ и синтез криминально-культурологической информации. Отбирая нужную информацию, главные мысли, проблемы, решения и выводы, студент сокращает текст, строит свой текст, в котором он сможет разобраться. При ведении конспекта лекций есть материал, который записывается дословно, как, например, формулировки нормативных актов, в том числе ведомственных, определения основных категорий и законов теории криминальной субкультуры. При этом студент должен для себя в конспекте выделить главную мысль, идею в определении того или иного понятия, его сущность, не стараясь сразу понять его в деталях. В конспекте лекции обязательно записываются название темы лекции, основные вопросы плана, рекомендованная литература. Текст лекции должен быть разделен в соответствии с планом. С окончанием лекции работа над конспектом не может считаться завершённой. Нужно еще восстановить отдельные места, проверить, все ли понятно, уточнить что-то на консультации и т.п., с тем, чтобы конспект мог быть использован в процессе подготовки к лабораторным занятиям, практическим занятиям, зачету.</p>
практические занятия	<p>Для подготовке к практическим занятиям рекомендуется ознакомиться с тематикой в соответствии с утвержденной программой. Подготовить план-конспект по практической работе. Отбирая нужную информацию, главные мысли, проблемы, решения и выводы, студент сокращает текст, строит свой текст, в котором он сможет разобраться.</p>
самостоятельная работа	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Записать название конспектируемого произведения (или его части) и выходные данные.</li> <li>2. Прочитать текст и осмыслить основное его содержание.</li> <li>3. Составить план ? основу конспекта.</li> <li>4. Конспектируя, оставить место (широкие поля) для дополнений, заметок, записи незнакомых терминов, требующих разъяснений.</li> <li>5. Запись вести своими словами, это способствует лучшему осмыслению текста.</li> <li>6. Применять определенную систему подчеркивания, сокращений, условных обозначений.</li> <li>7. Можно пользоваться цветом для выделения тех или иных информативных узлов в тексте. У каждого цвета должно быть строго однозначное, заранее предусмотренное назначение.</li> </ol>

Вид работ	Методические рекомендации
зачет	<p>Зачет - форма итогового контроля знаний студентов по учебной дисциплине.                      Цель зачета: оценить знания, умения, навыки студента по данной учебной дисциплине.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка студента к зачету способствует закреплению, углублению, систематизации и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению этих знаний к решению практических задач по данной учебной дисциплине.</li> <li>- Готовясь к зачету, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания.</li> <li>- При сдаче зачета студент демонстрирует знания, умения, навыки, приобретенные в процессе освоения данной учебной дисциплины.</li> </ul> <p>Для успешной подготовке к зачету необходимо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- опираться на материал учебников, из списка основной и дополнительной литературы;</li> <li>- использовать материал собственных конспектов литературы;</li> <li>- использовать интернет - источники по данной учебной дисциплине;</li> <li>- ориентироваться на вопросы к зачету, которые он получил от преподавателя.</li> </ul> <p>При подготовке к зачету необходимо систематизировать материал и расположить его согласно вопросам зачета. Вначале следует просмотреть весь материал по сдаваемой дисциплине, отметить для себя трудные положения, используя при этом листы опорных сигналов. Систематическая подготовка к занятиям в течение семестра позволит использовать время зачетной сессии для систематизации и закрепления знаний.</p> <p>При сдаче зачета студенту предоставляется 15 минут для ответа на поставленные вопросы. Студент должен продемонстрировать, что он 'усвоил' по данной учебной дисциплине в соответствии с программой обучения. При этом студент может использовать 'лист устного ответа', на котором во время, отведенное для подготовки к ответу, он может записать план, тезисы, схему ответа, отдельные формулировки, термины, формулы и т.п. После окончания ответа преподаватель вправе задать вопросы по существу излагаемого вопроса, на которые студент обязан дать четкий конкретный ответ. Вместе с тем, студент вправе высказать иные, желательные аргументированные точки зрения на обсуждаемый вопрос. Итоговая оценка выставляется по результатам устного ответа, ответов на вопросы преподавателя и дискуссии. В зачетную ведомость и зачетную книжку выставляется 'зачтено' или 'незачтено'.</p>

**10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем, представлен в Приложении 3 к рабочей программе дисциплины (модуля).

**11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю) включает в себя следующие компоненты:

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, укомплектованные специализированной мебелью (столы и стулья) и оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду КФУ.

Учебные аудитории для контактной работы с преподавателем, укомплектованные специализированной мебелью (столы и стулья).

Компьютер и принтер для распечатки раздаточных материалов.

Мультимедийная аудитория.

**12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;



- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;
- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально;
- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;
- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;
- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;
- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи:
- продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;
- продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;
- продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы - не более чем на 15 минут.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению 01.04.01 "Математика" и магистерской программе "Геометрия и ее приложения".

Приложение 2  
к рабочей программе дисциплины (модуля)  
Б1.В.01 Здоровьесбережение и организация здорового образа жизни

**Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

Направление подготовки: 01.04.01 - Математика

Профиль подготовки: Геометрия и ее приложения

Квалификация выпускника: магистр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2022

**Основная литература:**

1. Суторьма, И.И. Предупреждение и ликвидация чрезвычайных ситуаций [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.И. Суторьма, В.В. Загор, В.И. Жукалов. - Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2019. - 270 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/982235>
2. Лукьяненко, Н.В. Формирование здорового образа жизни. Гигиенические и эпидемиологические методы в изучении неинфекционных заболеваний [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Лукьяненко, Т.В. Сафьянова, В.И. Орлов [и др.] ; под ред. д-ра мед. наук, засл. врача РФ Н.В. Лукьяненко. - Москва : ИНФРА-М, 2019. - 104 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1025823>
3. Абаскалова, Н.П. Физиологические основы здоровья [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.П. Абаскалова и др.; Отв. ред. Р.И. Айзман. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 351 с. - Режим доступа : <http://znanium.com/catalog/product/429950>
4. Зименкова, Ф.Н. Питание и здоровье [Электронный ресурс] : Учебное пособие для студентов по спецкурсу 'Питание и здоровье' / Зименкова Ф.Н. - Москва :Прометей, 2016. - 168 с. - Режим доступа : <http://znanium.com/catalog/product/557072>

**Дополнительная литература:**

1. Здоровьеориентированное управление стратегическим развитием вуза: Монография / Алексеева Н.А., Торопова Н.А., - 2-е изд., стереотипное - М.:НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 137 с.: ISBN 978-5-16-104529-9 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/548118>
2. Терлецкая Р.Н. Доврачебная медицинская помощь при неотложных состояниях у детей [Электронный ресурс]: учеб. пособие для мед. сестер / Д.И.Зелинская, Р.Н.Терлецкая - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014 - 74 с. - ISBN 978-5-16-009153-2. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/425709>
3. Верховцев А. В. Порядок оказания медицинской помощи при острых и хронических профессиональных заболеваниях [Электронный ресурс] / Сост. А.В. Верховцев. - М.: ИНФРА-М, 2011. - 27 с. - ISBN 978-5-16-005051-5. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/234181>
4. Верховцев А. В. Аптечка для оказания первой помощи работникам: Требования к комплектации / Сост. А.В. Верховцев. - М.: ИНФРА-М, 2011. - 7 с. - ISBN 978-5-16-005052-2 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/233017>
- 5.Медик В.А., Общественное здоровье и здравоохранение [Электронный ресурс]: учебник / В.А. Медик, В.И. Лисицин. - 4-е изд., перераб. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 496 с. - ISBN 978-5-9704-3701-8 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970437018.html>
- 6.Полтавцева Н.В., Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании: монография [Электронный ресурс] / Н.В. Полтавцева, М.Ю. Стожарова, Р.С. Краснова, И.А. Гаврилова. - 3-е изд., стереотип. - М.: ФЛИНТА, 2016. - 262 с. - ISBN 978-5-9765-1142-2 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976511422.html>

7. Коханов В. Н. Безопасность жизнедеятельности: учебник / В.Н. Коханов, Л.Д. Емельянова, П.А. Некрасов. - Москва : НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 400 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-006522-9 - Текст: электронный. - URL: <http://znanium.com/catalog/product/395770>

*Приложение 3  
к рабочей программе дисциплины (модуля)  
Б1.В.01 Здоровьесбережение и организация здорового образа  
жизни*

**Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Направление подготовки: 01.04.01 - Математика

Профиль подготовки: Геометрия и ее приложения

Квалификация выпускника: магистр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2022

Освоение дисциплины (модуля) предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

Операционная система Microsoft Windows 7 Профессиональная или Windows XP (Volume License)

Пакет офисного программного обеспечения Microsoft Office 365 или Microsoft Office Professional plus 2010

Браузер Mozilla Firefox

Браузер Google Chrome

Adobe Reader XI или Adobe Acrobat Reader DC

Kaspersky Endpoint Security для Windows

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, учебно-методические комплексы, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.