

Сибирский институт управления – филиал РАНХиГС
Факультет государственного и муниципального управления
Кафедра физического образования и рекреации

УТВЕРЖДЕНА

кафедрой физического образования и
рекреации

Протокол от «25» августа 2016 г.

№1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ**

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В
ОБРАЗОВАНИИ**

(Б1.В.ДВ.2.3)

ЗСТВО

краткое наименование дисциплины

по направлению подготовки 38.03.03 Управление персоналом
направленность (профиль): «Управление персоналом организации»

квалификация выпускника: Бакалавр

формы обучения: очная, заочная

Год набора - 2017

Новосибирск, 2016 г.

Авторы-составители:

Заведующий кафедрой физического образования и рекреации Юдин Дмитрий
Сергеевич

Старший преподаватель кафедры физического образования и рекреации Самсонова
Евгения Андреевна

†

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО.....	5
3. Содержание и структура дисциплины	6
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине	10
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	17
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	19
6.1. Основная литература.	19
6.2. Дополнительная литература.	Ошибка! Закладка не определена.
6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы. ..	Ошибка! Закладка не определена.
6.4. Нормативные правовые документы.	19
6.5. Интернет-ресурсы.	21
7. Материально – техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы.....	21

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

1.1. Дисциплина Б1.В.ДВ.2.3 «Здоровьесберегающие технологии в образовании» обеспечивает овладение следующими компетенциями с учетом этапа:

Таблица 1.

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
ПК – 18	Владение методами оценки и прогнозирования профессиональных рисков, методами анализа травматизма и профессиональных заболеваний, знание основ оценки социально-экономической эффективности разработанных мероприятий по охране труда и здоровья персонала, и умение применять их на практике	Очная, заочная форма обучения, в т.ч. с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий ПК-18.1	Способность применить оптимальные технологии здоровьесбережения и здоровьесозидания, основные методики оздоровительных систем для реализации практических аспектов здорового образа жизни и достижения необходимого уровня готовности к полноценной профессиональной деятельности

1.2. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

Таблица 2.

ОТФ/ТФ	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
Деятельность по организации корпоративной социальной политики F/02.6. Реализация корпоративной социальной политики	Очная, заочная форма обучения, в т.ч. с применением ЭО, ДОТ ПК-18.1	на уровне знаний: сформировано представление о теоретических основах здоровьесбережения и здоровьесозидания, основных направлениях здоровьесберегающей жизнедеятельности в разные возрастные периоды
		на уровне умений: разрабатывать и реализовывать мероприятия по здоровьесбережению с использованием основных методик оздоровительных систем
		на уровне навыков: реализации практических аспектов здорового образа жизни и достижения необходимого уровня готовности к полноценной профессиональной деятельности, применения основных методик оздоровительных систем

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Объем дисциплины

- общая трудоемкость дисциплины – 3 З.Е.
- количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем и на самостоятельную работу обучающихся:

очная форма обучения:

- 36 часа (18 часов на занятия лекционного типа, 18 часов практических (семинарских) занятий);

на самостоятельную работу обучающихся – 72 часов.

заочная форма обучения:

- 12 часов (4 часа на занятия лекционного типа, 8 часов практических (семинарских) занятий);

на самостоятельную работу обучающихся – 92 часов.

заочная форма обучения с применением ЭО, ДОТ:

- 12 часов (4 часа на занятия лекционного типа, 8 часов практических (семинарских) занятий);

на самостоятельную работу обучающихся – 92 часов.

Место дисциплины

Б1.В.ДВ.2.3 Здоровьесберегающие технологии в образовании изучается на 2 курсе (3 семестр) очной формы обучения, на 1 курсе заочной формы и обучения и на 4 курсе заочной формы обучения с применением ЭО, ДОТ.

– дисциплина реализуется после изучения: Физическая культура (Б1.Б.26).

3. Содержание и структура дисциплины

Таблица 3.

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.					СР	Форма текущего контроля успеваемости ¹ , промежуточной и Аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			л/эо, дот	лр/эо, дот ³	пз/эо, дот ³	КСР		
<i>Очная форма обучения</i>								
Раздел 1	ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАНИИ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ	54	8		10		36	О, ПЗ
Тема 1.1	Здоровье сберегающее образовательное пространство вуза		6		6		16	ПЗ
Тема 1.2	Социально-педагогические факторы здорового образа жизни		2		4		20	О
Раздел 2	ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНОЛОГИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	54	10		8		36	О
Тема 2.1	Нетрадиционные оздоровительные технологии		6		4		16	О

¹ Формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), практическое задание (ПЗ), электронный семинар (ЭС).

Тема 2.2	Технологии физкультурно — спортивной деятельности		4		4		20	О
Промежуточная аттестация								зачет
Всего:		108	18		18		72	ак.ч.
		3						з.е.
		81						ас.ч.

Таблица 4.

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.					СР	Форма текущего контроля успеваемости ² , промежуточно й Аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			л/эо, дот	лр/эо, ³ дот ³	пз/эо, ³ дот ³	КСР		
<i>Заочная форма обучения</i>								
Раздел 1	ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАНИИ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ	54	2		4		48	О, ПЗ
Тема 1.1	Здоровье сберегающее образовательное пространство вуза		2		2		26	ПЗ
Тема 1.2	Социально-педагогические факторы здорового образа жизни				2		22	О
Раздел 2	ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНОЛОГИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	50	2		4		44	О

² Формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), практическое задание (ПЗ), электронный семинар (ЭС).

Тема 2.1	Нетрадиционные оздоровительные технологии				2		22	О
Тема 2.2	Технологии физкультурно — спортивной деятельности		2		2		22	О
Промежуточная аттестация		4					4	зачет
Всего:		108	4		8		4	ак.ч.
		3						з.е.
		81						ас.ч.

Таблица 5.

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.					СР	Форма текущего контроля успеваемости ³ , промежуточной и Аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			л/эо, дот	лр/эо, дот ³	пз/эо, дот ³	КСР		
<i>Заочная форма обучения с применением ЭО, ДОТ</i>								
Раздел 1	ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАНИИ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ	54	2		4		48	Электронный семинар-1
Тема 1.1	Здоровье сберегающее образовательное пространство вуза		2		2		24	
Тема 1.2	Социально-педагогические факторы здорового образа жизни				2		24	

³ Формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), практическое задание (ПЗ), электронный семинар (ЭС).

Раздел 2	ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНОЛОГИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	50	2		4		44	Электронный семинар - 2
Тема 2.1	Нетрадиционные оздоровительные технологии		2		2		20	
Тема 2.2	Технологии физкультурно — спортивной деятельности				2		20	
Промежуточная аттестация		4				4		зачет
Всего:		108	4		8	4	92	ак.ч.
		3						з.е.
		81						ас.ч.

Содержание дисциплины

Тема 1.1 Здоровьесберегающее образовательное пространство вуза

Теоретические аспекты здоровьесберегающих технологий в образовании. Основы науки о здоровье. Здоровье и факторы их определяющие. Организация и формирование здоровья. Факторы риска возникновения заболеваний. Понятие и структура индивидуального здоровья. Физическое здоровье и его критерии. Здоровье как ценность образования. Содержание факторов влияния здорового образа жизни на профессиональную деятельность личности. Понятие здоровьесберегающих технологий в профессиональном образовании. Анализ учебных занятий с позиции здоровьесбережения. Здоровьесберегающие технологии инклюзивного образования. Санитарно-гигиеническое состояние и санитарно-педагогические требования к образовательным учреждениям. Учебная нагрузка и двигательная активность студентов в вузе. Проблемы осуществления здоровьесберегающей деятельности в вузе. Сущность понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии», принципы использования технологий здоровьесбережения. Систематика и взаимосвязь здоровьесберегающих технологий, используемых в образовательных учреждениях. Здоровьесбережение студентов с проблемами в развитии в системе специального образования. Морфофункциональные особенности организма в норме и у лиц с ограниченными возможностями здоровья, классификация нарушений. Специальное образование и здоровье лиц с ОВЗ.

Тема 1.2. Социально-педагогические факторы здорового образа жизни

Организация жизнедеятельности студентов в вузе в соответствии со здоровым образом жизни. Оптимальный режим труда и отдыха, индивидуальные программы применения различных средств физической культуры, активная мышечная деятельность, физическая нагрузка, закаливание. Процесс познания как совокупность познавательных операций обучающихся. Профилактика вредных привычек. Формирование здоровьесберегающего образовательного пространства учебного учреждения.

Тема.2.1. Нетрадиционные оздоровительные технологии

Дыхательная гимнастика. Самомассаж. Гимнастика для глаз. Антистрессовая пластическая гимнастика. Двигательная пластика по методу Слядневой. Танцевально-экспрессивный тренинг. Программа по адаптивной физической культуре для лиц с психосоматическими нарушениями на основе принципов М. Норбекова. Йога, основные элементы. Национальные спортивные и оздоровительные технологии (дартс, пилатес, бадминтон, хоккей на полу и т.д.). Новые физкультурно-спортивные виды и их характеристика, новые виды спорта союза глухих, среди инвалидов и виды спорта для спортсменов с нарушением ОДА. Кинезиологические методы и упражнения. Упражнения для развития, коррекции и профилактики различных заболеваний.

Тема.2.2. Технологии физкультурно — спортивной деятельности.

Классификация и характеристика технологий физкультурно-спортивной деятельности. Гимнастика для лиц с ОВЗ: оздоровительная аэробика, футбол-аэробика, шейпинг, система специальных упражнений на растягивание Е.И. Зуева и другие. Гидрореабилитация. Особенности занятий при различных заболеваниях (сердечно-сосудистые заболевания, желудочно-кишечного тракта, эндокринных заболеваний, опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, почек и т.д.).

Понятия и классификация профессионально-ориентированных видов двигательной деятельности в адаптивной физической культуре. Краткая характеристика профессионально-ориентированных видов соревновательной и учебно-тренировочной деятельности в АФК. Сущность и общая характеристика физкультурно-оздоровительных технологий. Организация физкультурно-оздоровительной работы в учебном заведении. Двигательная активность и психофизиологическое состояние студента. Понятие «игровые технологии», влияние игровых технологий на состояние здоровья. Обоснование оптимальных физических нагрузок и их направленное воздействие на деятельность центральной нервной, сердечно-сосудистой и дыхательных систем. Методы стимулирования на учебных занятиях в вузе. Модели соревновательной деятельности, применяемые в адаптивном спорте (в параолимпийском, сурдлимпийском и специальном олимпийском движениях).

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации.

4.1.1. В ходе реализации дисциплины Б1.В.ДВ.6.3 Здоровьесберегающие технологии в образовании используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

Для проведения занятий по очной, заочной формам обучения

Таблица 6.

Тема (раздел)		Методы текущего контроля успеваемости
Тема 1.1	Здоровье сберегающее образовательное пространство вуза	Письменный ответ на вопросы
Тема 1.2	Социально-педагогические факторы здорового образа жизни	Устный ответ на вопросы
Тема 2.1	Нетрадиционные оздоровительные технологии	Устный ответ на вопросы
Тема 2.2	Технологии физкультурно — спортивной деятельности	Устный ответ на вопросы. Работа в группе по выполнению задания преподавателя,

В ходе реализации дисциплины по заочной форме обучения с применением ЭО, ДОТ используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

- письменный ответ на задания электронного семинара;
- электронное тестирование с использованием специализированного программного обеспечения.

4.1.2. Зачет проводится с применением следующих методов (средств):

- устного ответа на вопросы и письменного выполнения практических заданий (очная, заочная формы обучения);
- письменная работа и электронное тестирование с использованием специализированного программного обеспечения (заочная форма обучения с применением ЭО, ДОТ).

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости.

Типовые варианты вопросов и заданий для устного опроса⁴

Тема 1.1 Здоровье сберегающее образовательное пространство вуза

1. Определите факторы риска здоровья (физического, психического, духовного), оказывающее наибольшее влияние на будущих бакалавров.
2. Составьте классификацию факторов, влияющих на здоровье будущих бакалавров. Укажите, какие из них выступают как доминирующие.
3. Предложите проект академического занятия в вузе с использованием здоровьесберегающих технологий.

Тема 1.2 Социально-педагогические факторы здорового образа жизни.

1. Разработайте перечень мероприятий по адаптации к учебно-профессиональной деятельности будущих бакалавров.
2. Разработайте требования к освещенности учебных помещений профессионального обучения на занятиях по физической культуре.
3. Составьте примерное расписание для обучающихся III курса, учитывая нормативы гигиенического обеспечения, предусматривающих группировку учебных дисциплин по степени сложности усвоения.

Тема 2.1 Нетрадиционные оздоровительные технологии

1. Проведите анализ любой нетрадиционной оздоровительной технологии с позиции здоровьесбережения.
2. Составьте план-конспект занятия по физической культуре на основе нетрадиционных оздоровительных систем, с точки зрения здоровьесбережения.
3. Опишите суть и содержание оздоровительной системы М. Норбекова.

Тема 2.2 Технологии физкультурно — спортивной деятельности

1. Разработайте серию упражнений, которые рекомендуется проводить с обучающимися во время перерывов для отдыха.
2. Дайте оценку любому из занятий/тренировок обучения физической культуре с точки зрения соблюдения принципов здоровьесберегающей педагогики.
3. Опишите особенности занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях (сердечно-сосудистые заболевания, желудочно-кишечного тракта, эндокринных заболеваний, опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, почек и т.д.).

Типовые варианты практических заданий⁵

⁴ Полный перечень вопросов и заданий находится на кафедре физического образования и рекреации в УМК-Д

Тема 1.1 Здоровье берегающее образовательное пространство вуза

1. Докажите, что вредные привычки и не здоровый образ жизни влияют на здоровье, потомство и интеллект.

2. Составьте программу режима учебного труда, сна и закаливания для студентов.

3. Составьте план-конспект занятий по физической культуре/ адаптивной физической культуре/лечебной физической культуре, рационально организованного с точки зрения здоровьесбережения.

Типовые варианты тестовых заданий⁶ (* отмечены правильные варианты ответов)

Тема 1.1 Здоровье берегающее образовательное пространство вуза

1. Тестовое задание «Один из многих»

Согласно Уставу Всемирной Организации Здравоохранения «здоровье» - это: единство физического, психического и духовно-нравственного здоровья; отсутствие физических дефектов;

совокупность физических и духовных способностей, которыми располагает организм;

*состояние полного физического, психического благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

2. Тестовое задание «Многие из многих»

К недостаткам организации обучения, помимо перегрузки учебными занятиями относится:

*слабая освещенность помещений;

организация учебно-исследовательской деятельности;

*плохой воздух помещений;

неправильная форма и величина учебных столов.

3. Тестовое задание «Ввод слова»

Под _____ здоровьесберегающих образовательных технологий обучения понимаются способы применения средств, позволяющих решать задачи педагоги оздоровления.

*методами.

Типовые варианты заданий для электронного семинара по разделу 1⁷

1. Докажите, что вредные привычки влияют на здоровье, потомство и интеллект.

2. Составьте программу режима учебного труда, сна и закаливания для студентов.

3. Предложите программу мониторинга результатов здоровьесберегающей работы образовательного учреждения.

Типовые варианты заданий для электронного семинара по разделу 2

Изучив современное состояние внедрения здоровьесберегающих технологий в образовании в рамках дисциплин «Физическая культура» и «Элективные курсы», приведите по 1 конкретному примеру решения следующих вопросов (надо кратко изложить суть проблемы):

1 проблема: рациональное составление расписаний учебного процесса для студентов 1, 3 и 5 курсов;

2 проблема: проектирование академического занятия по дисциплине «Физическая культура» / «Элективные курсы по физической культуре» с использованием здоровьесберегающих технологий;

3 проблема: сохранения и укрепления здоровья студентов с точки зрения здоровьесбережения.

⁵ Полный перечень практических заданий находится на кафедре физического образования и рекреации в УМК-Д

⁶ Полный перечень тестовых заданий находится на кафедре физического образования и рекреации в УМК-Д

⁷ Полный перечень заданий электронного семинара находится на кафедре физического образования и рекреации в УМК-Д

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации.

4.3.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Показатели и критерии оценивания компетенций с учетом этапа их формирования

Таблица 7.

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
ПК – 18	Владение методами оценки и прогнозирования профессиональных рисков, методами анализа травматизма и профессиональных заболеваний, знание основ оценки социально-экономической эффективности разработанных мероприятий по охране труда и здоровья персонала, и умение применять их на практике	Очная, заочная форма обучения, в т.ч. с применением ЭО, ДОТ ПК-18.1	Способность применить оптимальные технологии здоровьесбережения и здоровьесозидания, основные методики оздоровительных систем для реализации практических аспектов здорового образа жизни и достижения необходимого уровня готовности к полноценной профессиональной деятельности

Таблица 8

Очная форма обучения

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
ПК-18.1 Способность применить оптимальные технологии здоровьесбережения и здоровьесозидания, основные методики оздоровительных систем для реализации практических аспектов здорового образа жизни и достижения необходимого уровня готовности к полноценной профессиональной деятельности	Демонстрирует умение практического использования оптимальных технологий здоровьесбережения и здоровьесозидания, основных методик оздоровительных систем	Подготовлена информационная записка с анализом преимуществ практик здоровьесбережения и здоровьесозидания. Подготовлен проект программы по здоровьесбережению с использованием основных методик оздоровительных систем

Заочная форма обучения

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
ПК-18.1 Способность применить оптимальные технологии здоровьесбережения и здоровьесозидания, основные методики оздоровительных систем для реализации практических аспектов здорового образа жизни и достижения необходимого уровня готовности к полноценной профессиональной деятельности	Демонстрирует умение практического использования оптимальных технологий здоровьесбережения и здоровьесозидания, основных методик оздоровительных систем	Подготовлена информационная записка с анализом преимуществ практик здоровьесбережения и здоровьесозидания. Подготовлен проект программы по здоровьесбережению с использованием основных методик оздоровительных систем

Таблица 10

Заочная форма обучения с применением ЭО, ДОТ

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
ПК-18.1 Способность применить оптимальные технологии здоровьесбережения и здоровьесозидания, основные методики оздоровительных систем для реализации практических аспектов здорового образа жизни и достижения необходимого уровня готовности к полноценной профессиональной деятельности	Демонстрирует умение практического использования оптимальных технологий здоровьесбережения и здоровьесозидания, основных методик оздоровительных систем	Подготовлена информационная записка с анализом преимуществ практик здоровьесбережения и здоровьесозидания. Подготовлен проект программы по здоровьесбережению с использованием основных методик оздоровительных систем

4.3.2. Типовые оценочные средства

Типовые варианты тестовых заданий⁸ для очной, заочной форм обучения и заочной формы обучения с применением ЭО, ДОТ (правильные ответы отмечены *)

1. Тестовое задание типа «Один из многих»:

Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к:
субъективной оценке;

* качественно характеристике;

⁸ Полный перечень тестовых заданий находится на кафедре физического образования и рекреации в папке УМК-Д

относительной характеристике;
количественному выражению.

2. Тестовое задание типа «Ввод слова»:

_____ здоровье – это комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы в жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

*нравственное

3. Тестовое задание типа «Соответствие»:

Соотнесите группы здоровьесберегающих технологий с функциями:

1	Медико-гигиеническая	А	Контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПиНов
2	Экологические	Б	Создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой
3	Физкультурно-оздоровительные	В	Физическое развитие по средствам закаливания, тренировок силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового человека от физически немощного
4	Образовательные	Г	Определяют структуру учебного процесса, взаимодействие педагога с обучающимися

* 1А, 2Б, 3В, 4Г

4. Тестовое задание типа «Многие из многих»:

К учебно воспитательных технологиям относятся:

- *социально адаптирующие и личностно-развивающие технологии
- организационно-педагогические
- психолого-педагогические
- *лечебно-оздоровительные

Типовые варианты тем письменных контрольных заданий⁹

1. Понятие «здоровье» как основополагающее в характеристике образовательных технологий.

2. Перечислите факторы индивидуального здоровья человека.

3. Составить классификацию здоровьесберегающих технологий.

4. Понятие здоровьесберегающих технологий в профессиональном образовании.

5. Физическое здоровье и его критерии.

6. Принципы и отличительные особенности здоровьесберегающих образовательных технологий.

7. Классификация и характеристика технологий физкультурно-спортивной деятельности.

8. Перечислите закономерности обуславливающие реализацию функций сохранения и укрепления здоровья обучающихся образовательными учреждениями

Типовые вопросы и задания к зачету¹⁰

1. Перечислите исторические сведения о здоровьеразвивающих и здоровьесберегающих технологиях.

2. Дайте характеристику физическому развитию и физической подготовленности современного студента.

⁹ Полный перечень письменных контрольных заданий по вариантам находится на кафедре физического образования и рекреации в УМК-Д

¹⁰ Полный перечень вопросов находится на кафедре физического образования и рекреации в УМК-Д

3. Назовите известные вам виды утомления, охарактеризуйте их подробно.
4. Дайте общую характеристику работоспособности человека.
5. Проанализируйте сущность и характеристики здоровьесберегающих технологий.
6. Дайте рекомендации по организации учебной деятельности обучающихся с использованием здоровьесберегающих технологий в инклюзивных группах.
7. Что подразумевается под структурой индивидуального здоровья человека? Опишите факторы, влияющие на показатели индивидуального здоровья.
8. Перечислите научные подходы к дозированию умственных нагрузок.
9. Что понимается под понятиями оптимальный режим труда и отдыха, индивидуальные программы применения различных средств физической культуры, активная мышечная деятельность, физическая нагрузка, закаливание?
10. Опишите эффективность использования здоровьесберегающих технологий в учебном процессе.

Шкала оценивания.

Таблица 11

Очная, заочная формы обучения

Зачет	Критерии оценки
Не зачтено	Этапы компетенций, предусмотренные образовательной программой, не сформированы. Недостаточный уровень усвоения понятийного аппарата и наличие фрагментарных знаний по дисциплине. Отсутствие минимально допустимого уровня в самостоятельном решении практических задач. Практическое задание не выполнил. Не принимал участие в устных опросах. Не владеет знаниями классификации ограниченных возможностей по здоровью. Не способен применить методы сохранения психологической устойчивости. Посещаемость составила менее 74% от 100% занятий.
зачтено	Этапы компетенций, предусмотренные образовательной программой, сформированы на высоком уровне. Свободное владение материалом. Уверенное владение понятийным аппаратом дисциплины. Способность к самостоятельному нестандартному построению комплекса. Успешно выполнил практическое задание по заданной теме. Ответы четкие, логичные. Принимал участие в устных опросах, ответы полные, в соответствии с темами опроса. Приводит классификацию ограниченных возможностей по здоровью, на основе которой способен применять различные методы, в т.ч. с методы сохранения психологической устойчивости. Посещаемость составила более 75% от 100% занятий.

Заочная форма обучения с применением ЭО и ДОТ

Таблица 12.

Зачет	Критерии оценки
Не зачтено	Этапы компетенций, предусмотренные образовательной программой, не сформированы. Недостаточный уровень усвоения понятийного аппарата и наличие фрагментарных знаний по дисциплине в области поддержания и сохранения здоровья, нормативной базы и значимости физических нагрузок в профессиональной деятельности. Не владеет знаниями классификации ограниченных возможностей по здоровью. Не выполнено письменное контрольное задание либо работу необходимо переделать, доработать. Не способен применить методы сохранения психологической устойчивости. Не

	принимал участие в электронном семинаре. Тестирование не пройдено или набрано менее 41% правильных ответов.
зачтено	Этапы компетенций, предусмотренные образовательной программой, сформированы на высоком уровне. Свободное владение материалом, понятийным аппаратом. Обладает знаниями в области поддержания и сохранения здоровья, нормативной базы и значимости физических нагрузок в профессиональной деятельности. Знает классификацию ограниченных возможностей по здоровью. Успешно выполнено письменное контрольное задание, ответы на электронный семинар выставлены вовремя и содержат верную информацию. Пройдены тестовые задания в диапазоне 85-100%.

4.4. Методические материалы промежуточной аттестации.

Зачет включает ответы на теоретические вопросы и выполнение практических заданий.

Ответы на теоретические вопросы могут даваться в устной форме.

Студент при подготовке к ответу формулирует ответ на вопрос, а также выполняет задание (письменно либо устно, в зависимости от содержания задания).

При подготовке ответа на вопрос стоит использовать соответствующий дисциплине понятийный аппарат, отвечать с пояснениями, полно и аргументированно. При сравнении явлений необходимо представить аргументы, представляющие их сходства и различия. Давать односложные ответы нежелательно. При ответе и демонстрации выполненного задания студент должен полно и аргументированно ответить на вопрос зачета, демонстрируя знания либо умения в его рамках.

Выполнение письменного контрольного задания позволяет оценить умения и навыки по дисциплине и осуществляется в течение семестра.

Проверка знаний осуществляется с помощью тестовых заданий. Тестирование состоит из нескольких видов заданий – выбора варианта ответов «один из многих» или «многие из многих», упорядочить предложенные варианты ответов, провести соответствие данных в таблице. Тестирование проводится в СДО "Прометей" в соответствии с установленными требованиями. Итоговый тест формируется на аппаратном уровне с использованием банка тестовых заданий по дисциплине. Проверка результатов тестирования осуществляется автоматически.

Алгоритм расчета итоговой оценки студентов, обучающихся на заочной форме обучения с применением ЭО и ДОТ, установлен «Регламентом о системе оценивания знаний обучающихся по дисциплинам учебного модуля по образовательным программам с применением электронного обучения на факультете заочного и дистанционного обучения Сибирского института управления-филиала РАНХиГС».

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

При изучении курса «Здоровьесберегающие технологии в образовании» применяются разнообразные лекции, тестирование по темам, самостоятельная работа с источниками.

Студент должен посетить установочные лекции, на которых излагается цель, задачи и содержание курса, выдается тематический план к опросу и подготовке к тестированию, приводятся рекомендации и критерии оценивания.

В ходе лекционных занятий раскрываются базовые вопросы в рамках каждого модуля дисциплины. Обозначаются ключевые аспекты тем, а также делаются акценты на наиболее сложные и важные положения изучаемого материала, даются рекомендации по тестированию и подготовке к опросу.

Материалы лекций являются опорной основой для подготовки обучающихся к

тестированию, а также к промежуточной аттестации по дисциплине.

Подготовку к занятиям следует начинать с ознакомления с содержанием темы, вопросами к теме, подбора рекомендованной литературы. Затем необходимо перечитать запись лекции, соответствующие разделы учебника, статьи в журналах. При этом перед собой нужно иметь соответствующие нормативные акты в действующей редакции.

Учебным планом для студентов предусмотрена самостоятельная работа, которая способствует более полному усвоению теоретических знаний, выработке навыков аналитической работы с литературой.

Целью самостоятельной работы является формирование способностей к самостоятельному познанию и обучению, поиску литературы, обобщению, оформлению и представлению полученных результатов, их критическому анализу, поиску новых решений, аргументированному отстаиванию своих предложений, умений подготовки выступлений и решения правовых задач.

Для получения глубоких теоретических знаний и практических навыков студентам рекомендуется посещать лекции, активно участвовать в тестировании. Поставленные перед занятиями цели могут быть достигнуты лишь при систематической работе студентов над изучением дисциплины.

При необходимости в период самостоятельной подготовки студенты могут получить индивидуальные консультации преподавателя по учебной дисциплине.

При подготовке к решению тестовых заданий рекомендуется обратиться к следующим источникам:

Раздел 1: необходимо изучить основные понятия, типы, компоненты, функции, принципы и аспекты здоровьесберегающих технологий в образовании, а также понятие и факторы здоровья. Рекомендуется изучить параграфы 2, 5 и 8 в учебном издании Здоровьесберегающие технологии в педагогическом образовании у Е.А. Гараевой.

Раздел 2: рекомендуется изучить учебно-методическое пособие Здоровьесберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья студентов В.А. Бомина и К.В. Сухининой 4 раздел, обратить внимание на современные оздоровительные системы для студентов. Рассмотреть виды адаптивной физической культуры в главе 2 у С.П. Евсеевой Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения. В учебном пособии Е.А. Гараевой Здоровьесберегающие технологии в образовании изучить 7 параграф оздоровительной системы М.Норбекова.

Методические рекомендации по подготовке к электронному семинару:

- в системе СДО «Прометей» будут выложены несколько тем для электронного семинара.

- для каждой темы будут предложены несколько под тем, на которые студенту необходимо дать письменные ответы.

- при написании ответа на электронный семинар рекомендуется использовать источники из основной и дополнительной литературы, допускается использование любой научной, учебной литературы, но обязательно с ссылкой на них.

- ответы на вопросы электронного семинара должны быть краткими, с точными формулировками и пояснениями.

Методические рекомендации по выполнению письменной контрольной работы:

- оформление работы осуществляется по инструкции для студентов, выполняющих ПКЗ и методических рекомендаций: Как написать реферат: / авт.-сост. Ж.Ю. Боголюбова

- вид работы – реферат, тему реферата студент выбирает самостоятельно из предложенных тем.

- реферат, в зависимости от выбранной темы может носить теоретический характер (описание, конкретизация, обобщение) и практический характер (составить комплексы упражнений или планы занятий).

- практические рефераты – включают таблицы, рисунки, необходимо указывать

количество повторений и подходов, технику исполнения упражнения и часто встречающиеся ошибки в технике исполнения и профилактики травматизма.

При выполнении заданий необходимо обратиться к «Методическим рекомендациям по освоению дисциплины «Здоровьесберегающие технологии в образовании», которые размещены на сайте Сибирского института управления – филиала РАНХиГС <http://siu.ranepa.ru/sveden/education/>

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1. Основная литература.

1. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С. П. Евсеев [и др.]. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 304 с. — Доступ из ЭБС «IPRbooks». - Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/40766>, требуется авторизация. – Загл. с экрана.

2. Гараева, Е. А. Здоровьесберегающие технологии в профессионально-педагогическом образовании [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е. А. Гараева. — Электрон. дан. — Оренбург : Оренбург. гос. ун-т, ЭБС АСВ, 2013. — 175 с. — Доступ из ЭБС «IPRbooks». - Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/30107>, требуется авторизация. – Загл. с экрана.

3. Евсеева, О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс] : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев. — Электрон. дан. — Москва : Совет. спорт, 2013. — 392 с. — Доступ из ЭБС «IPRbooks». - Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/40821>, требуется авторизация. - Загл. с экрана.

6.2. Дополнительная литература.

1. Замалетдинова, Н. Ш. Креативные технологии инклюзивного образования [Электронный ресурс] : науч.-метод. пособие / Н. Ш. Замалетдинова, И. Г. Морозова, Н. А. Паранина ; Ин-т экономики, упр. и права, под ред. Д. З. Ахметова. – Электрон. дан. - Казань : Познание, 2014. - 100 с. - Доступ из Унив. б-ки ONLINE. – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=257981>, требуется авторизация. – Загл. с экрана.

2. Касимов, Р. А. Организационно-педагогические подходы к формированию регионального здоровьесберегающего образовательного пространства / Р. А. Касимов // Инновации в образовании. - 2015. - № 9. - С. 88-102. – То же [Электронный ресурс]. – Доступ из Унив. б-ки ONLINE. - Режим доступа : https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=428749, требуется авторизация. - Загл. с экрана.

3. Ланда, Б. Х. Мониторинг в управлении здоровьесбережением учащихся образовательных учреждений: обучающие методика и технология [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Б. Х. Ланда ; Ин-т экономики, упр. и права. – Электрон. дан. - Казань : Познание, 2014. - 66 с. – Доступ из Унив. б-ки ONLINE. – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364174>, требуется авторизация. – Загл. с экрана.

4. Мамакина, И. А. Потенциал современных образовательных технологий в формировании когнитивного компонента здоровьесберегающей компетентности студентов / И. А. Мамакина // Высш. образование сегодня. - 2013. - № 2. - С. 22-25. – То же [Электронный ресурс]. – Доступ из НЭБ eLibrary.ru. - Режим доступа : <https://elibrary.ru/item.asp?id=19038403>, требуется авторизация. — Загл. с экрана.

5. Орехова, Т. Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования [Электронный ресурс] : монография / Т. Ф. Орехова. - 2-е изд., стереотип. – Электрон. дан. - Москва : Флинта, 2011. - 353 с. - Доступ из Унив. б-ки ONLINE. – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=83457>, требуется авторизация. – Загл. с экрана.

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.

1. Бомин, В. А. Здоровьесберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья студентов [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / В. А. Бомин, К. В. Сухинина. — Электрон. дан. — Иркутск : Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, Иркутская государственная сельскохозяйственная академия, 2011. — 156 с. — Доступ из ЭБС «IPRbooks». — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/15684>, требуется авторизация. – Загл. с экрана.

2. Современные образовательные технологии [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л. Л. Рыбцова, М. Н. Дудина, Т. И. Гречухина и др. ; Урал. фед. ун-т им. первого Президента России Б. Н. Ельцина ; под общ. ред. Л. Л. Рыбцова. – Электрон. дан. - Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2014. - 93 с. - Доступ из Унив. б-ки ONLINE. – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=276535>, требуется авторизация. – Загл. с экрана.

3. Третьякова, Н. В. Педагогические условия формирования готовности обучающихся к здоровьесберегающей деятельности / Н. В. Третьякова, В. А. Федоров // Инновации в образовании. - 2015. - № 1. - С. 155-166. – То же [Электронный ресурс]. – Доступ из НЭБ eLibrary.ru. - Режим доступа : <http://elibrary.ru>, требуется авторизация. - Загл. с экрана.

4. Троицкая, Н. В. Здоровьесберегающие технологии как одна из составляющих образовательного процесса / Н. В. Троицкая, И. Д. Шуманков // Соц. политика и социология. - 2011. - № 9. - С. 365-373. – То же [Электронный ресурс]. – Доступ из НЭБ eLibrary.ru. - Режим доступа : <http://elibrary.ru>, требуется авторизация. — Загл. с экрана.

5. Федерко, Л. А. Формирование здоровьесберегающей культуры студентов / Л. А. Федерко // Высш. образование сегодня. - 2015. - № 12. - С. 81-85. – То же [Электронный ресурс]. – Доступ из НЭБ eLibrary.ru. - Режим доступа : <http://elibrary.ru/defaultx.asp>, требуется авторизация. — Загл. с экрана. – То же [Электронный ресурс]. — Доступ из ЭБС «IPRbooks». - Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru>, требуется авторизация. — Загл. с экрана.

6. Шулятьев, В. М. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. М. Шулятьев, В. С. Побыванец. — Электрон. дан. — Москва : Рос. ун-т дружбы народов, 2012. — 288 с. — Доступ из ЭБС «IPRbooks». - Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/22227>, требуется авторизация. - Загл. с экрана.

7. Щедрина, А. Г. Здоровый образ жизни : методол., соц., биол., мед., психол., пед., экол. аспекты : [монография] / А. Г. Щедрина. - Новосибирск : Альфа-Виста, 2007. - 143 с.

8. Щедрина, А. Г. Онтогенез и теория здоровья : методол. аспекты / А. Г. Щедрина ; Новосиб. гос. мед. акад. - Новосибирск : Изд-во СО РАМН, 2003. - 164 с.

9. Как написать реферат: метод. рекоменд. / авт.-сост. Ж. Ю. Боголюбова ; СибАГС.— Новосибирск : СибАГС, 2007. – 36 с. Нормативные правовые документы.

6.4. Нормативные правовые документы.

1. О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» : Федеральный закон от 25.12.2015 №257-ФЗ // Официальный интернет-портал правовой информации / Федер. служба охраны Рос. Федерации. – Режим доступа : <http://pravo.gov.ru/>, свободный (дата обращения: 10.09.2015).

2. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ // Официальный интернет-портал правовой информации / Федеральная служба охраны Российской Федерации. – Режим доступа : <http://pravo.gov.ru/>, свободный (дата обращения: 10.09.2015).

3. Об образовании : Закон Российской Федерации от 10.07.1992 № 3266-1 // Официальный интернет-портал правовой информации / Федеральная служба охраны Российской Федерации. – Режим доступа : <http://pravo.gov.ru/>, свободный (дата обращения: 10.09.2015).

4. Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования : Приказ Минобрнауки России от 01.12.99 № 1025 // Официальный интернет-портал правовой информации / Федеральная служба охраны Российской Федерации. – Режим доступа : <http://pravo.gov.ru/>, свободный (дата обращения: 10.09.2015)

6.5. Интернет-ресурсы.

1. Здрава – сайт о здоровье, здоровом образе жизни, физкультуре, правильном питании и обо всем, что с этим связано <http://budzdorov100let.ru/samostoyatelnyie-zanyatiya-fizkulturoy/>

2. Здоровая Россия <http://www.takzdorovo.ru/>

3. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>

4. Лечебная физкультура и спортивная медицина <http://lfksport.ru/>

5. ЛФК и массаж <http://physiotherapy.narod.ru/index/0-79>

6. Официальный интернет-портал правовой информации <http://pravo.gov.ru/>

7. Университетская библиотека ОНЛАЙН
http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub

8. Электронно – библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/>

7. Материально – техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

7.1. Программное обеспечение

1. Единая электронная справочно-правовая система «Консультант Плюс»

2. Единая электронная справочно-правовая система «Гарант»

7.2. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины.

Таблица 13.

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	экран, компьютер с подключением к локальной сети института, и выходом в Интернет, звуковой усилитель, антиподаватель, мультимедийный проектор, столы аудиторные, стулья, трибуна настольная, доска аудиторная
Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа	экран, компьютер с подключением к локальной сети и выходом в Интернет, звуковой усилитель, столы аудиторные, стулья, трибуна, доска аудиторная
Кабинет первой медицинской помощи	Стол аудиторный, стулья, доска аудиторная, шкафы
Аудитория для самостоятельной работы обучающихся. Центр Интернет-ресурсов.	Мультимедийный проектор, Экран проекционный, принтер, ПК с подключенным интернетом и к локальной сети института (включая правовые системы) и Интернет, столы

	аудиторные, стулья, доски аудиторные, экран.
Библиотека. Центр интернет-ресурсов	компьютеры с выходом в Интернет, автоматизированную библиотечную информационную систему и электронные библиотечные системы: «Университетская библиотека ONLINE», «Электронно-библиотечная система издательства ЛАНЬ», «Электронно-библиотечная система издательства «Юрайт», «Электронно-библиотечная система IPRbooks», «Университетская Информационная Система РОССИЯ», «Электронная библиотека диссертаций РГБ», «Научная электронная библиотека eLIBRARY», «EBSCO», «SAGE Premier». Система федеральных образовательных порталов «Экономика. Социология. Менеджмент», «Юридическая Россия», Сервер органов государственной власти РФ, Сайт Сибирского Федерального округа и др. Экран, компьютер с подключением к локальной сети филиала и выходом в Интернет, звуковой усилитель, мультимедийный проектор, столы аудиторные, стулья, трибуна, доска аудиторная. Наборы виртуального демонстрационного оборудования, наглядные учебные пособия.
Библиотека (имеющая места для обучающихся, оснащенные компьютерами с доступом к базам данных и сети Интернет)	компьютеры с подключением к локальной сети филиала, Центру интернет-ресурсов и Интернет, Wi-Fi, столы аудиторные, стулья
Специализированный кабинет для занятий с маломобильными группами (студенты с ограниченными возможностями здоровья)	Экран, компьютеры с подключением к локальной сети института, Центру интернет-ресурсов и выходом в Интернет, звуковой усилитель, мультимедийный проектор, столы аудиторные, стулья, трибуна настольная, доска аудиторная, офисные кресла
Видеостудия для проведения вебинаров	Два рабочих места, оснащенных компьютерами, веб-камерами и гарнитурам (наушники и микрофон).
Кафедры	На каждой кафедре одно рабочее место, оснащенное компьютером, веб-камерой, гарнитурой.

Программное обеспечение

пакет MS Office
Microsoft Windows
сайт филиала
СДО Прометей
корпоративные базы данных
iSpring Free Cam8.