

Сибирский институт управления – филиал РАНХиГС

Факультет экономики и финансов

Кафедра физического образования и рекреации

УТВЕРЖДЕНА

кафедрой физического воспитания и  
спорта

Протокол от «14» июня 2019 г. № 8

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Здоровьесберегающие технологии в образовании Б1.В.ДВ.8.3**

краткое наименование дисциплины - ЗСТвО

по направлению подготовки 38.03.01 Экономика

направленность (профиль): «Налоги и налогообложение»

квалификация выпускника: бакалавр

форма обучения: очная

Год набора – 2020

Новосибирск, 2019

**Автор-составитель:**

Старший преподаватель кафедры физического образования и рекреации  
Самсонова Евгения Андреевна

Заведующий кафедрой физического образования и рекреации Юдин  
Дмитрий Сергеевич

+

## СОДЕРЖАНИЕ

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

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

1.1. Дисциплина Б1.В.ДВ.8.3 «Здоровьесберегающие технологии в образовании» обеспечивает овладение следующими компетенциями с учетом этапа:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
ДПК-1	Способность применять здоровьесберегающие технологии при осуществлении профессиональной деятельности	ДПК-1.2	способность применять технологии укрепления и сохранения здоровья для эффективного осуществления профессиональной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

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

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
	ДПК-1.2	<p>на уровне знаний: сформировано представление об основных понятиях, категориях и классификации здоровьесберегающих технологий, о морфофункциональных особенностях организма и особенностях составления комплексов</p> <p>на уровне умений: использует здоровьесберегающие технологии на занятиях физической культурой и адаптивным спортом; использовать активные и интерактивные методы обучения лиц с ОВЗ, средства адаптивной физической культуры</p> <p>на уровне навыков: владение методами и средствами физической и адаптивной культуры и здоровьесберегающими технологиями для сохранения здоровья в будущей профессиональной деятельности; построение комплексов упражнений для поддержания и сохранения здоровья, оказание первой доврачебной помощи при различных поражениях</p>

## 2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

### Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы.

На контактную работу с преподавателем по дисциплине в соответствии с учебным планом по очной форме обучения отводится 44 часов, в том числе лекционных занятий – 22 часа, практических – 22 часа, на самостоятельную работу обучающихся – 82 часов.

На контактную работу с преподавателем по дисциплине в соответствии с учебным планом по заочной форме обучения отводится 14 часов, в том числе лекционных занятий – 6 часов, практических – 8 часов, на самостоятельную работу обучающихся – 130 часов.

### Место дисциплины

Дисциплина Б1.В.ДВ.8.3 «Здоровьесберегающие технологии в образовании» изучается на 4 курсе в 8 семестре очной формы обучения, на заочной - на 5 курсе.

Дисциплина Б1.В.ДВ.8.3 «Здоровьесберегающие технологии в образовании» реализуется после изучения: Б1.В.ДВ.2.3 «Социальная защита людей с ограниченными возможностями здоровья».

## 3. Содержание и структура дисциплины

Таблица 1.

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.				СР	Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной Аттестации	
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			л/эо, дот	лр/эо, дот <sup>3</sup>	пз/эо, дот <sup>3</sup>			КСР
<i>Очная форма обучения</i>								
Раздел 1	ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАНИИ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ	72	8		28		36	
Тема 1.1	Здоровье сберегающее образовательное пространство вуза	40	6		14		20	Тестирование Опрос
Тема 1.2	Социально-педагогические факторы здорового образа жизни	32	2		14		16	Опрос

Раздел 2	ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНОЛОГИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	72	10		26		36	
Тема 2.1	Нетрадиционные оздоровительные технологии	20	2		6		12	Опрос
Тема 2.2	Технологии физкультурно — спортивной деятельности	26	4		10		12	Составление комплекса упражнений с презентацией Опрос
Тема 2.3	Приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных	26	4		10		12	Составление плана мероприятий
Промежуточная аттестация		18					18	Экзамен
Всего:		144	22		22		100	ак.ч.
		4	0,61		0,61		2,78	з.е.
		108	16,5		16,5		75	ас.ч.

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.					СР	Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной Аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			л/эо, дот	лр/эо, дот <sup>3</sup>	пз/эо, дот <sup>3</sup>	КСР		
<i>Заочная форма обучения</i>								
Раздел 1	ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАНИИ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ	69	4		4		61	

Тема 1.1	Здоровье сберегающее образовательное пространство вуза	35	2		2		31	Тестирование Опрос
Тема 1.2	Социально- педагогические факторы здорового образа жизни	34	2		2		30	Опрос
Раздел 2	ТЕОРЕТИКО- МЕТОДОЛОГИЧ ЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНОЛОГИЙ ФИЗКУЛЬТУРН О- СПОРТИВНОЙ И ПРОФЕССИОНА ЛЬНО- ОРИЕНТИРОВА ННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТ И	<b>66</b>	<b>2</b>		<b>4</b>		<b>60</b>	
Тема 2.1	Нетрадиционные оздоровительные технологии	32			2		30	Опрос
Тема 2.2	Технологии физкультурно — спортивной деятельности	34	2		2		30	Составление комплекса упражнений с презентацией Опрос
Промежуточная аттестация		9					9	Экзамен
Всего:		144	6		8	9	121	ак.ч.
		4	0,17		0,22	0,25	3,36	з.е.
		108	4,5		6	6,75	90,75	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

сбережения. Систематика и взаимосвязь здоровье сберегающих технологий, используемых в образовательных учреждениях. Здоровье сбережение 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, пинг-понг, 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, фитбол-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 технологии. 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).

#### Тема 2.3. *Приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.*

Теоретический основы оказания первой помощи, действия при оказании первой помощи. Виды и принципы оказания неотложной помощи. Оказание неотложной помощи в чрезвычайных ситуациях. Определение состояния пострадавшего. Оказание помощи при кровотечениях, травмах, ушибах, вывихах, переломах, обмороках, ожогах. Оказание помощи при инородных телах в коже. Материалы для оказания первой помощи – повязки и перевязки.



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

### **4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.**

4.1.1. В ходе реализации дисциплины Б1.В.ДВ.8.3 «Здоровьесберегающие технологии в образовании» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся (очная форма обучения):

Тема (раздел)		Методы текущего контроля успеваемости
Тема 1.1	Здоровье сберегающее образовательное пространство вуза	Решение тестового задания на бумажном носителе Устный/письменный ответ на вопросы
Тема 1.2	Социально-педагогические факторы здорового образа жизни	Устный/письменный ответ на вопросы
Тема 2.1	Нетрадиционные оздоровительные технологии	Устный/письменный ответ на вопросы
Тема 2.2	Технологии физкультурно — спортивной деятельности	Устный/письменный ответ на вопросы. Работа в группе по выполнению задания преподавателя, заданного в устной/письменной форме
Тема 2.3.	Приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	Работа в группе по выполнению задания преподавателя, заданного в устной/письменной форме

4.1.2. Экзамен проводится в форме:

Экзамен проводится в форме устного/письменного ответа на вопросы и письменного выполнения практических заданий.

### **4.2. Материалы текущего контроля успеваемости.**

#### **ТИПОВЫЕ ВАРИАНТЫ ВОПРОСОВ И ЗАДАНИЙ ДЛЯ УСТНОГО (ПИСЬМЕННОГО) ОПРОСА**

##### **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 ЗАДАНИЙ**

Тема 1.1 Здоровье сберегающее 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 ЗАДАНИЙ**

Тема 1.1 Здоровье сберегающее образовательное пространство вуза

1. *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. *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. *Под дидактогией понимается:*

неблагоприятные факторы окружающей среды;  
принципы здоровьесберегающих технологий;

\*психотравмы, нанесенные студенту педагогами, образовательным процессом в целом;

совокупность условий, организуемых с целью обеспечения охраны и укрепления здоровья и создания оптимальных условий работы педагога.

4. *К характеристике понятия здоровьесберегающие технологии относится:*

системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса;

готовность и способность учебного заведения обеспечить высокий уровень образовательной деятельности без ущерба для здоровья субъектов образовательного процесса;

\*качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье обучающихся и преподавателей;  
совокупность физических и духовных способностей, которыми располагает личность.

5.Н.К. Смирнов выделяет принципы здоровьесберегающей педагогике в количестве:

\*7

8

10

16

## **ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ СОСТАВЛЕНИЯ ПЛАНА МЕРОПРИЯТИЙ И КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ**

### **Тема 2.2 Технологии физкультурно — спортивной деятельности**

1. Гимнастика для лиц с ОВЗ: оздоровительная аэробика, фитбол-аэробика, шейпинг, система специальных упражнений на растягивание Е.И. Зуева и другие.

2. Комплекс упражнений для коррекции зрения и профилактики нарушений зрительного анализатора.

3. Комплекс ЛФК при различных легочных заболеваниях (с медицинболлом в парах, у гимнастической стенки, с гимнастическими лентами).

4. Комплекс физических упражнений для верхнего грудного отдела позвоночника.

5. Комплекс гимнастики для суставов.

6. Комплекс упражнений на развитие подвижности суставов и повышение эластичности мышц (стоя).

7. Комплекс ППФП для поддержания должной физической формы.

8. Антистрессовая пластическая гимнастика. Составить комплекс аутогенной тренировки

9. Составить комплекс упражнений для снятия напряжения глаз

10. Комплекс ППФП экономистов.

### **Тема 2.3. Приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций**

1.План мероприятий по профилактике профессиональных заболеваний на протяжении квартала, полугодия, года.

2.Алгоритм действий при оказании неотложной помощи.

3.План мероприятий по военно-оборонный эстафеты с этапами оказания помощи пострадавшим и их транспортировки.

4.Алгоритм действий при оказании помощи в дорожно-транспортном происшествии.

5. План мероприятий по эвакуации граждан в различных ЧС ситуациях.

6.План мероприятий по объектной тренировке ГО и ЧС.

7.Алгоритм действий при спасении утопающего.

8.Алгоритм действий при травмах нижних конечностей.

9.Алгоритм действий оказания помощи людям, поверженных электрическим током.

10.Алгоритм действий при оказании постаревшему искусственного дыхания.

### **4.3. Оценочные средства промежуточной аттестации.**

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК-7	способность	УК-7.8	способность применять

	поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		современные технологии укрепления и сохранения здоровья
УК-8	способность создавать и поддерживать условия безопасной жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	УК-8.3	Способность применять методы, средства и современные технологии здоровьесбережения, в том числе лиц с ОВЗ для обеспечения безопасной жизнедеятельности

### ТИПОВЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНУ

1. Исторические сведения о здоровьеразвивающих и здоровьесберегающих технологиях.
2. Физическое развитие и физическая подготовленность студента.
3. Физическое, нервно-психическое и зрительное виды утомления.
4. Работоспособность человека.
5. Сущность и характеристики здоровьесберегающих технологий.
6. Рекомендации по организации учебной деятельности обучающихся с использованием здоровьесберегающих технологий в инклюзивных группах.
7. Структура индивидуального здоровья человека.
8. Здоровье как ценность образования.
9. Научные подходы к дозированию умственных нагрузок.
10. Оптимальный режим труда и отдыха, индивидуальные программы применения различных средств физической культуры, активная мышечная деятельность, физическая нагрузка, закаливание.
11. Процесс познания как совокупность познавательных операций обучающихся.
12. Занятия физической культурой и спортом как важнейшая составляющая оздоровления человека.
13. Здоровый образ жизни и его базовые составляющие.
14. Использование здоровьеразвивающих технологий в учебном процессе.
15. Гидрореабилитация.

### ТИПОВЫЕ ВАРИАНТЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНУ

1. Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к:  
субъективной оценке;  
\* качественно характеристике;  
относительной характеристике;  
количественному выражению.
2. Здоровьесберегающие технологии – это \_\_\_\_\_, удовлетворяющие основным критериям.  
профессиональный стандарт;

гуманитарный компонент;  
\*образовательные технологии;  
качество образования.

3. Понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по:

формированию психо-эмоционального комфорта обучающегося;  
совершенствованию индивидуальных физических показателей;  
\*сохранению и укреплению здоровья обучающегося;  
моделированию графика рабочего дня.

4. Наиболее проработанной и используемой в образовательных учреждениях является классификация, предложенная:

Я.А.Коменским;  
М. Норбековым;  
М.В. Чошановым;  
\*Н.К.Смирновым.

5. Выберите определение понятия «культура здоровья»:

обеспечение благоприятного педагогического и психологического воздействия каждого преподавателя на своих студентов во время проведения занятий с максимальной индивидуализацией этого воздействия;

обеспечение грамотности в вопросах здоровья;

\*необходимая составная часть общей культуры, позволяющая человеку грамотно заботиться о своем здоровье и благополучии;

Формирование мотивации на ведение здорового образа жизни.

6. Деятельность, связанная с поиском и обретением конкретным человеком своего «человеческого образа», требующая от него не подражания, а выбора, конструирования, проектирования этого образа и самовоспитания в соответствии с ним называется:

\*образовательная деятельность;

образовательная технология;

обучение;

образование.

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

\*нравственное

8. Тип здоровья, характеризующий здоровье общества, а также окружающей среды для каждого человека:

нравственное;

физическое;

\*социальное;

психическое.

9. Условия физического здоровья:

\*здоровый образ жизни и состояние экологии;

любовь, творчество, чувство юмора;

правильное воспитание и самовоспитание;

достижение значительных результатов.

10. Условия душевного здоровья:  
здоровый образ жизни и состояние экологии;  
\*любовь, творчество, чувство юмора;  
правильное воспитание и самовоспитание;  
достижение значительных результатов.

11. Условия духовно-нравственного здоровья:  
здоровый образ жизни и состояние экологии;  
любовь, творчество, чувство юмора;  
\*правильное воспитание и самовоспитание;  
достижение значительных результатов.

12. Стресс чрезмерной силы или продолжительности, оказывающее на организм патогенное воздействие:  
антистресс;  
\*дистресс;  
зависимость;  
фрустрация.

13. Территория соблюдения принципов здоровьесберегающей педагогики:  
здоровьесберегающие образовательные технологии;  
\*здоровьесберегающее пространство образовательного учреждения;  
образовательная среда;  
образовательная технология.

14. Психология здоровья – это:  
\*раздел психологии, изучающий вопросы, связанные со здоровьем человека;  
\*область знаний о психологических методах сохранения и укрепления здоровья;  
высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности;  
становление специфически человеческих высших психических функций в процессе жизнедеятельности обучающегося.

15. Педагогическая система, основанная на разумном приоритете ценности здоровья, который необходимо воспитать у обучающихся и реализовать при проведении образовательного процесса:  
\*здоровьесберегающая педагогика;  
культура здоровья;  
педагогическая психология;  
физическая культура.

Шкала оценивания.

Таблица 2.

Экзамен	Критерии оценки
2	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. Практические навыки профессиональной деятельности не сформированы. Отсутствуют навыки составления комплексов. Тестирование не прошел, набрал менее 51%.

3	Этапы компетенций, предусмотренные образовательной программой, сформированы на минимальном уровне. Наличие минимально допустимого уровня в усвоении учебного материала, в т.ч. в самостоятельном построении комплексов упражнений. Практические навыки профессиональной деятельности сформированы не в полной мере. Решил тестовые задания в диапазоне 51-64%. Ответы не достаточно четкие, нарушена структура ответа. Теряется в терминологии.
4	Этапы компетенций, предусмотренные образовательной программой, сформированы достаточно. Детальное воспроизведение учебного материала. Практические навыки профессиональной деятельности в значительной мере сформированы. Присутствуют навыки самостоятельного построения комплекса упражнений с учетом физического здоровья. Практические навыки профессиональной деятельности сформированы не в полной мере. Решил тестовые задания в диапазоне 64-85%. Ответы достаточно четкие, структура ответа соблюдена, владеет понятийным аппаратом.
5	Этапы компетенций, предусмотренные образовательной программой, сформированы на высоком уровне. Свободное владение материалом и выявлением межпредметных связей. Уверенное владение понятийным аппаратом дисциплины. Практические навыки профессиональной деятельности сформированы на высоком уровне. Способность к самостоятельному нестандартному построению комплекса. Практические навыки профессиональной деятельности сформированы. Решил тестовые задания в диапазоне 85-100%. Ответы четкие, логичные.

#### 4.4. Методические материалы промежуточной аттестации.

Экзамен включает ответы на теоретические вопросы.

Ответы на теоретические вопросы могут даваться в устной форме или в форме тестирования.

Выполнение тестирования проводится в устной/письменной форме.

Для получения положительной оценки на экзамене достаточно изучить рекомендуемую основную литературу, а также усвоить умения и навыки в ходе контактной работы с преподавателем путем опроса, тестирования.

Студент при подготовке к ответу по билету 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 студент должен полно и аргументированно ответить на вопрос билета, демонстрируя знания либо умения в его рамках.

#### ТИПОВЫЕ БИЛЕТЫ К ЭКЗАМЕНУ

##### БИЛЕТ №1

1. Физическое, нервно-психическое и зрительное виды утомления.
2. Принципы коррекции и компенсации нарушений в развитии – как методологическая основа здоровьесбережения.
3. Комплекс упражнений для коррекции зрения и профилактики нарушений зрительного анализатора

##### БИЛЕТ №2

1. Теория оптимального дозирования физических нагрузок.
2. Показания к использованию ЛФК у студентов с ОВЗ.
3. Комплекс физических упражнений для нижнего грудного отдела позвоночника.

##### БИЛЕТ №3

1. Состояние здоровья населения России.
2. Обоснование оптимальных физических нагрузок и их направленное воздействие на деятельность сосудистой системы.
3. Комплекс гимнастики для суставов.

#### БИЛЕТ №4

1. Двигательные оздоровительные технологии.
2. Здоровье как целостное состояние организма.
3. . Комплекс ЛФК при остеохондрозе в домашних условиях

#### БИЛЕТ №5

1. Использование здоровьеразвивающих технологий в учебном процессе
2. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.
3. Комплекс упражнений на развитие подвижности суставов и повышение эластичности мышц (стоя).

### **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.

#### **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ОПРОСУ**

Опрос в рамках изучаемой темы может проходить как в устной, так и в письменной форме.

Опрос проводится только после изучения материала темы и направлен на ее закрепление.

Вопросы могут быть направлены как на закрепление знаний, например, нормативно-правовых актов, составляющих источники информации по здоровьесберегающим технологиям и подлежащих применению, так и на формирование умений, например,



составить комплекс упражнений в соответствии с принципами здоровьесберегающих технологий и возрастнo-физиологических особенностях.

Для успешного ответа на вопросы вполне достаточно изучения действующего законодательства, относящегося к курсу, а также основных источников литературы.

#### **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К ТЕСТИРОВАНИЮ**

Для подготовки к тестированию следует изучить содержание как минимум основных источников и нормативно-правовых документов, рекомендуемых данной рабочей программой.

Тестирование не предусматривает большого количества открытых ответов, поэтому надо точно знать, какие предлагаемые варианты ответов соответствуют теме изучения.

### **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 (дата обращения : 10.08.2016). – Загл. с экрана.

2. Бомин, В. А. Здоровьесберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья студентов [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / В. А. Бомин, К. В. Сухина. — 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 (дата обращения : 10.08.2016). – Загл. с экрана.

3. 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 (дата обращения : 10.08.2016). – Загл. с экрана.

#### **6.2. Дополнительная литература.**

1. *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 (дата обращения : 10.08.2016). - Загл. с экрана.

2. *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 (дата обращения : 10.08.2016). – Загл. с экрана.

3. *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](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=428749), требуется авторизация (дата обращения : 10.08.2016). — Загл. с экрана.

4. Ланда, Б. Х. Мониторинг в управлении здоровьесбережением учащихся образовательных учреждений: обучающие методика и технология [Электронный ресурс] : учебное 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 (дата обращения : 10.08.2016). – Загл. с экрана.

5. 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 (дата обращения : 10.08.2016). — Загл. с экрана.

6. 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 (дата обращения : 10.08.2016). – Загл. с экрана.

### **6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.**

1. 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 (дата обращения : 18.02.2016). – Загл. с экрана.

2. Третьякова, Н. В. Педагогические условия формирования готовности обучающихся к здравотворческой 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 (дата обращения : 21.07.2016). — Загл. с экрана.

3. 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 (дата обращения : 21.07.2016). — Загл. с экрана.

4. 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 (дата обращения : 21.07.2016). — Загл. с экрана. – То же [Электронный ресурс]. — Доступ из ЭБС «IPRbooks». - Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru>, требуется авторизация (дата обращения : 21.07.2016). — Загл. с экрана.

5. 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 (дата обращения : 18.02.2016). - Загл. с экрана.

6. Щедрина, А. Г. Здоровый образ жизни : методол., соц., биол., мед., психол., пед., экол. аспекты : [монография] / А. Г. Щедрина. - Новосибирск : Альфа-Виста, 2007. - 143 с.
7. Щедрина, А. Г. Онтогенез и теория здоровья : методол. аспекты / А. Г. Щедрина ; Новосиб. гос. мед. акад. - Новосибирск : Изд-во СО РАМН, 2003. - 164 с.
8. Как написать реферат: метод. рекоменд. / авт.-сост. Ж. Ю. Боголюбова ; СибАГС.— Новосибирск : СибАГС, 2007. – 36 с.

#### **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 / Федер. служба охраны Рос. 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 / Федер. служба охраны Рос. 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 / Федер. служба охраны Рос. 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](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.

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы

<p><b>Библиотека. Центр интернет-ресурсов</b> (ауд. № 101, № 201)</p>	<p>16 компьютеров 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.</p>
<p><b>Библиотека (имеющая места для обучающихся, оснащенные компьютерами с доступом к базам данных и сети Интернет</b> (ауд. № №007, №204)</p>	<p>4 компьютера с подключением к локальной сети филиала, Центру интернет-ресурсов и Интернет, Wi-Fi, столы аудиторные, стулья</p>
<p><b>Специализированный кабинет для занятий с маломобильными группами (студенты с ограниченными возможностями здоровья)</b> (ауд. № 174)</p>	<p>Экран, 12 компьютеров 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</p>