

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ  
СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

---

**Сибирский институт управления – филиал РАНХиГС**

**Факультет политики и международных отношений**

**Кафедра физического воспитания и спорта**

**УТВЕРЖДЕНА**

кафедрой физического воспитания и  
спорта

Протокол от «05» сентября 2019 г. №2

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**адаптированная для обучающихся инвалидов и обучающихся с  
ограниченными возможностями здоровья**

# **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ**

ФТД.В.04

краткое наименование дисциплины – ЗСТвО

по направлению подготовки: 41.03.05 Международные отношения

направленность (профиль): «Мировая политика»

квалификация: Бакалавр

форма обучения: очная

Год набора - 2020

Новосибирск, 2019

**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 адаптированной образовательной программы.....	4
2. Объем и место дисциплины в структуре адаптированной образовательной программы .	5
3. Содержание и структура дисциплины .....	6
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине .....	9
4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации.....	9
4.2. Материалы текущего контроля успеваемости.....	10
4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации.....	12
4.4. Методические материалы промежуточной аттестации.....	16
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	16
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	18
6.1. Основная литература. ....	18
6.2. Дополнительная литература. ....	18
6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы. ....	19
6.4. Нормативные правовые документы. ....	20
6.5. Интернет-ресурсы. ....	20
7. Материально – техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы.....	20

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения адаптированной образовательной программы**  
**1.1. Дисциплина ФТД.В.04 «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
УК ОС - 6	Способность выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК ОС - 6.2	Способность корректировать теоретические знания с учетом сберегающих здоровье технологий
ДПК - 8	Способность применять здоровьесберегающие технологии и использовать механизмы социальной адаптации при осуществлении профессиональной деятельности	ДПК-8.2	Способность определить требования, предъявляемых к состоянию здоровья в профессиональной деятельности, и последствия, которые могут повлечь нарушения здоровья для профессиональной карьеры, 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:

Таблица 2.

ОТФ/ТФ	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
	УК ОС - 6.2	на уровне знаний: сформировано представление об основных понятиях, категориях и классификации здоровьесберегающих технологий, о морфофункциональных особенностях организма и особенностей составления

		КОМПЛЕКСОВ
		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
		на уровне навыков: владение методами и средствами физической и адаптивной культуры и здоровьесберегающими технологиями для сохранения здоровья в будущей профессиональной деятельности
применять здоровьесберегающие технологии и использовать механизмы социальной адаптации при осуществлении профессиональной деятельности	ДПК-8.2	на уровне знаний: сформировано представление о классификации средств и методов физического воспитания и современных здоровьесберегающих технологий
		на уровне умений: составление и выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (или лечебной) физической культуры
		на уровне навыков: построение комплексов упражнений для поддержания и сохранения здоровья, оказание первой доврачебной помощи при различных поражениях

## 2. Объем и место дисциплины в структуре адаптированной образовательной программы

### Объем дисциплины

- общая трудоемкость дисциплины – 4 З.Е.
- количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем и на самостоятельную работу обучающихся:

#### **очная форма обучения:**

- 16 часов (8 часов на занятия лекционного типа, 8 часов практических (семинарских) занятий);
- на самостоятельную работу обучающихся – 74 часа.

#### **Место дисциплины**

Б1.В.ДВ.5.3 Здоровьесберегающие технологии в образовании изучается на 4 курсе (8 семестр) очной формы обучения.

– дисциплина реализуется после изучения: Физическая культура (Б1.Б.23), Элективные курсы по физической культуре и Безопасность жизнедеятельности (Б1.Б.22).

## 3. Содержание и структура дисциплины

Таблица 3.

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.					СР	Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной и Аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			л/эо, дот	лр/эо, дот	пз/эо, дот	КСР		
<i>Очная форма обучения</i>								
Раздел 1	ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАНИИ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ	42	4		2		36	
Тема 1.1	Здоровье сберегающее образовательное пространство вуза	24	2		2		20	Для лиц с нарушениями зрения: Опрос устный Для лиц с нарушениями слуха: Опрос письменный Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Опрос устный/ письменный
Тема 1.2	Социально-педагогические факторы здорового образа жизни	18	2				16	Для лиц с нарушениями зрения: Опрос устный Для лиц с нарушениями слуха: Опрос письменный Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Опрос устный/ письменный

Раздел 2	ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНОЛОГИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	48	4		6		38	
Тема 2.1	Нетрадиционные оздоровительные технологии	20			2		18	Для лиц с нарушениями зрения: Опрос устный Для лиц с нарушениями слуха: Опрос письменный Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Опрос устный/ письменный
Тема 2.2	Технологии физкультурно — спортивной деятельности	14	2		2		10	Для лиц с нарушениями зрения: Опрос устный Для лиц с нарушениями слуха: Опрос письменный Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Опрос устный/ письменный
Тема 2.3	Приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	14	2		2		10	Для лиц с нарушениями зрения: Опрос устный Для лиц с нарушениями слуха: Опрос письменный Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Опрос устный/ письменный
Промежуточная аттестация		9					9	Экзамен
Всего:		144	14		4		9	109 ак.ч.
		4						з.е.
		108						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 Сядневой. 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, 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).*

**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 обучающихся и промежуточной аттестации.

4.1.1. В ходе реализации дисциплины ФТД.В.04 Здоровьесберегающие технологии в образовании используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся (очная форма обучения):

Таблица 4.

Тема (раздел)		Методы текущего контроля успеваемости
Тема 1.1	Здоровье сберегающее образовательное пространство вуза	Для лиц с нарушениями зрения: Устный ответ на вопросы Для лиц с нарушениями слуха: Письменный ответ на вопросы Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Устный ответ на вопросы
Тема 1.2	Социально-педагогические факторы здорового образа жизни	Для лиц с нарушениями зрения: Устный ответ на вопросы Для лиц с нарушениями слуха: Письменный ответ на вопросы Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Устный ответ на вопросы
Тема 2.1	Нетрадиционные оздоровительные технологии	Для лиц с нарушениями зрения: Устный ответ на вопросы Для лиц с нарушениями слуха: Письменный ответ на вопросы Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Устный ответ на вопросы
Тема 2.2	Технологии физкультурно — спортивной деятельности	Для лиц с нарушениями зрения: Устный ответ на вопросы Для лиц с нарушениями слуха: Письменный ответ на вопросы Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Устный ответ на вопросы
Тема 2.3.	Приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	Для лиц с нарушениями зрения: Устный ответ на вопросы Для лиц с нарушениями слуха: Письменный ответ на вопросы Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Устный ответ на вопросы

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

- устного ответа на вопросы и письменного выполнения практических заданий.

Для обучающихся с нарушением зрения

экзамен проводится в устной (возможно с помощью ассистента или использованием специализированного программного обеспечения) форме по билетам.

Содержание билета доводится до обучающегося ассистентом или с использованием специализированного программного обеспечения.

Для обучающихся с нарушением слуха экзамен проводится в устной (возможно с помощью сурдопереводчика) форме по билетам.

Для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата экзамен проводится в устной (возможно с помощью ассистента или использованием специализированного программного обеспечения) форме по билетам.

#### 4.2. Материалы текущего контроля успеваемости.

Материалы текущего контроля успеваемости предоставляются в формах, адаптированных к конкретным ограничениям здоровья и восприятия информации обучающихся:

**для лиц с нарушениями зрения:** в устной форме или в форме электронного документа с увеличенным шрифтом с использованием специализированного программного обеспечения.

**для лиц с нарушениями слуха:** в печатной форме или в форме электронного документа.

**для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:** в устной форме или печатной форме или в форме электронного документа.

При проведении текущего контроля успеваемости обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Эти средства могут быть предоставлены СИУ – филиал РАНХиГС или могут использоваться собственные технические средства.

При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа или на выполнение заданий.

#### **Типовые варианты вопросов и заданий для устного опроса<sup>1</sup>**

##### **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

<sup>1</sup> Полный перечень вопросов и заданий находится на кафедре физического образования и рекреации в УМК-Д

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<sup>2</sup>**

#### **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.

#### **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 физических упражнений для нижнего грудного отдела позвоночника.
6. Комплекс физических упражнений для поясничного отдела позвоночника.
7. Комплекс гимнастики для суставов.
8. Комплекс ЛФК при остеохондрозе в домашних условиях.

### **Типовые варианты тестовых заданий<sup>3</sup> (\* отмечены правильные варианты ответов)**

#### **Тема 1.1 Здоровье сберегающее 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»**

<sup>2</sup> Полный перечень практических заданий находится на кафедре физического образования и рекреации в УМК-Д

<sup>3</sup> Полный перечень тестовых заданий находится на кафедре физического образования и рекреации в УМК-Д

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 составления плана мероприятий и комплексов упражнений<sup>4</sup>:

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. План мероприятий по профилактике профессиональных заболеваний на протяжении квартала, полугодия, года.
4. Алгоритм действий при оказании неотложной помощи.
5. План мероприятий по военно-оборонной эстафеты с этапами оказания помощи пострадавшим и их транспортировки.
6. Алгоритм действий при оказании помощи в дорожно-транспортном происшествии.
7. План мероприятий по эвакуации граждан в различных ЧС ситуациях.
8. План мероприятий по объектной тренировке ГО и ЧС.

#### 4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации.

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

Таблица 5

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС - 6	Способность выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК ОС - 6.2	Способность корректировать теоретические знания с учетом сберегающих здоровье технологий
ДПК - 8	Способность применять здоровьесберегающие технологии и использовать механизмы социальной адаптации при	ДПК-8.2	Способность определить требования, предъявляемых к состоянию здоровья в профессиональной деятельности, и

<sup>4</sup> Полный перечень заданий находится на кафедре физического образования и рекреации в УМК-Д

	осуществлении профессиональной деятельности		последствия, которые могут повлечь нарушения здоровья для профессиональной карьеры, применять технологии укрепления и сохранения здоровья для эффективного осуществления профессиональной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
--	---	--	---

Таблица 6

## Очная форма обучения

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
УК ОС - 6.2	Демонстрирует профессиональные умения и навыки. Обосновывает траекторию личностного и профессионального роста, основываясь на методах самоменеджмента и самоорганизации (под поставленную задачу).	Адекватно применяет теоретические знания с учетом современных здоровьесберегающих технологий.
ДПК-8.2	Определяет перечень требований, предъявляемых к состоянию здоровья в профессиональной деятельности в зависимости от сферы деятельности и должности Формирует перечень последствий, которые могут повлечь нарушения здоровья для профессиональной карьеры Формирует собственную стратегию применения технологий укрепления и сохранения здоровья для эффективного осуществления профессиональной деятельности Составляет план действий с	Правильно определяет перечень требований, установленных действующим законодательством к состоянию здоровья в профессиональной деятельности в зависимости от сферы деятельности и должности Правильно определяет перечень правовых, финансовых, социальных и иных последствий, которые могут повлечь нарушения здоровья для профессиональной карьеры в зависимости от сферы деятельности Правильно разрабатывает собственную стратегию применения технологий

	целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.	укрепления и сохранения здоровья для эффективного осуществления профессиональной деятельности в зависимости от должности Осуществляет действия с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
--	--	---

#### 4.3.2. Типовые оценочные средства

**Оценочные средства промежуточной аттестации** предоставляется в доступной форме для лиц с нарушениями зрения: в устной форме или в форме электронного документа с увеличенным шрифтом с использованием специализированного программного обеспечения

для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме или в форме электронного документа.

для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в устной форме или печатной форме или в форме электронного документа.

#### Типовые варианты тестовых заданий<sup>5</sup> (правильные ответы отмечены \*)

##### 1. Тестовое задание типа «Один из многих»:

Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к:  
субъективной оценке;

- \* качественно характеристике;
- 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

<sup>5</sup> Полный перечень тестовых заданий находится на кафедре физического образования и рекреации в папке УМК-Д

\* 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

**Типовой пример экзаменационного билета<sup>6</sup>:**

БИЛЕТ №1

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

Шкала оценивания.

Таблица 7.

Очная форма обучения	
Экзамен	Критерии оценки
2	Этапы компетенций, предусмотренные образовательной программой, не сформированы. Недостаточный уровень усвоения понятийного аппарата и отсутствие фрагментарных знаний по дисциплине. Отсутствие минимально допустимого уровня в самостоятельном решении практических задач. Практическое задание не выполнил. Не владеет знаниями классификации ограниченных возможностей по здоровью. Не способен применить методы сохранения психологической устойчивости. Не способен оценивать эффективность применяемых психологических технологий Посещаемость в семестре составила менее 40% от 100% занятий, устный опросы не удовлетворительны.
3	Этапы компетенций, предусмотренные образовательной программой, слабо сформированы. Слабый уровень усвоения понятийного аппарата и наличие фрагментарных знаний по дисциплине. Низкий уровень в самостоятельном решении практических задач. Практическое задание выполнено с грубыми ошибками. Путается в классификации ограниченных возможностей по здоровью. Не верно применяет методы сохранения психологической устойчивости. Не способен оценивать эффективность применяемых психологических технологий Посещаемость в семестре составила менее 64% от 100% занятий, принимал участие в устных опросах в течении семестра на удовлетворительно.
4	Этапы компетенций, предусмотренные образовательной программой, сформированы. Достаточный уровень усвоения понятийного аппарата и наличие фрагментарных знаний по дисциплине. Способен самостоятельно решать практические задачи с незначительными ошибками. Практическое задание выполнено на хорошо. Владеет знаниями классификации ограниченных возможностей по здоровью. Способен применить методы сохранения психологической устойчивости. Способен оценивать эффективность применяемых психологических технологий Посещаемость в семестре составила от 65 до 84% от 100% занятий, принимал участие в

<sup>6</sup> Полный перечень экзаменационных билетов находится на кафедре физического образования и рекреации в папке УМК-Д

	устных опросах в течении семестра на хорошо.
5	Этапы компетенций, предусмотренные образовательной программой, сформированы. Высокий уровень усвоения понятийного аппарата по дисциплине. Способен самостоятельно решать практические задачи с творческим решением. Практическое задание выполнено на хорошо и отлично. Владеет знаниями классификации ограниченных возможностей по здоровью. Способен применить методы сохранения психологической устойчивости. Способен оценивать эффективность применяемых психологических технологий Посещаемость в семестре составила от 85 до до 100% занятий, принимал участие в устных опросах в течении семестра на отлично.

#### 4.4. Методические материалы промежуточной аттестации.

##### **Методические материалы по процедуре оценивания обучающихся**

Промежуточная аттестация по дисциплине осуществляется в соответствии с фондом оценочных средств в формах, адаптированных к ограничениям здоровья и восприятия информации обучающихся.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся инвалидов устанавливается с учётом индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

Порядок проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме для лиц с нарушениями зрения: в устной форме или в форме электронного документа с использованием специализированного программного обеспечения для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме или в форме электронного документа.

для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в устной форме или в печатной форме, или в форме электронного документа.

Студент обязан явиться на экзамен в указанное в расписании время. Опоздание на экзамен не допускается. В порядке исключения на экзамен могут быть допущены лица, предъявившие оправдательные документы, связанные с причинами опоздания.

Во время проведения экзамена студентам запрещается иметь при себе и использовать средства связи. Использование материалов, а также попытка общения с другими студентами или иными лицами, в том числе с применением электронных средств связи, несанкционированные перемещения и т.п. являются основанием для удаления студента из аудитории и последующего проставления оценки «неудовлетворительно».

Обучающимся инвалидам и обучающимся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости по личному устному или письменному заявлению предоставляется дополнительное время для подготовки ответа или выполнения задания (не более чем на 30 мин.).

**Ответы на вопросы и выполненные задания обучающиеся** предоставляют в доступной форме:

**для лиц с нарушениями зрения:** в устной форме или в письменной форме с помощью ассистента, в форме электронного документа с использованием специализированного программного обеспечения

**для лиц с нарушениями слуха:** в электронном виде или в письменной форме.

**для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:** в устной форме или в письменной форме или в форме электронного документа (возможно с помощью ассистента).



При проведении процедуры оценивания результатов обучения допускается использование дистанционных образовательных технологий, адаптированных для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Эти средства могут быть предоставлены образовательным учреждением или могут использоваться собственные технические средства.

Промежуточная аттестация по дисциплине определяет уровень сформированности этапов компетенций, предусмотренных адаптированной образовательной программой.

По результатам зачета в ведомость выставляется оценка: «зачтено», «не зачтено».

### **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 экзамену и 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.

**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. 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 (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 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 (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. 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 / 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. Доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося инвалида или обучающегося с ограниченными возможностями здоровья обеспечен предоставлением ему не менее чем одного учебного, методического печатного и/или электронного издания по дисциплине (включая электронные базы периодических изданий), в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для обучающихся с нарушениями зрения:

в форме электронного документа с использованием специализированного программного обеспечения;

Для обучающихся с нарушениями слуха:

в печатной форме;

в форме электронного документа;

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

в печатной форме;

в форме электронного документа;

1.2. Содержание дисциплины размещено на сайте информационно-коммуникационной сети Интернет:

[http://siu.ranepa.ru/student\\_teaching/?page=834](http://siu.ranepa.ru/student_teaching/?page=834), в кабинете студента требуется авторизация.

7.3. Для контактной и самостоятельной работы используются мультимедийные комплексы, электронные учебники и учебные пособия, адаптированные к ограничениям здоровья обучающихся имеющиеся в

электронно-библиотечных системах «Университетская библиотека ONLINE», «Издательства ЛАНЬ», «Издательства Юрайт», «IPRbooks», «Университетская Информационная Система РОССИЯ», «Электронная библиотека диссертаций РГБ», «Научная электронная библиотека eLIBRARY», «EBSCO», «SAGE Premier»;

системе федеральных образовательных порталов «Экономика. Социология. Менеджмент», «Юридическая Россия», Сервер органов государственной власти РФ, Сайт Сибирского Федерального округа и др.

Могут использоваться информационные справочные правовые систем: «Консультант плюс», «Гарант»

7.4. Обучающиеся обеспечиваются следующим комплектом программного обеспечения, адаптированного для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся инвалидов:

пакет MS Office

Microsoft Windows

сайт филиала

СДО Прометей

корпоративные базы данных

iSpring Free Cam8.

Для обучающихся с нарушениями зрения:

NVDA (Non Visual Desktop Access) - свободная, с открытым исходным кодом программа для MS Windows, которая позволяет незрячим или людям с ослабленным зрением работать на компьютере без применения зрения, выводя всю необходимую информацию с помощью речи;

Экранная лупа – программа экранного увеличения;

Экранный диктор (на англ.яз) – программа синтеза речи;

Для обучающихся с нарушениями слуха:

Speech logger– программа перевода речи в текст.

### **Программное обеспечение**

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

### **Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины.**

Таблица 8.

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