

Сибирский институт управления – филиал РАНХиГС  
Факультет государственного и муниципального управления  
Кафедра физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДЕНА  
кафедрой физического воспитания и  
спорта  
Протокол от «05» сентября 2019 г. №2

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДИСЦИПЛИНЫ**

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В  
ОБРАЗОВАНИИ**

(ФТД.В.04)

краткое наименование дисциплины – ЗСТвО

по направлению подготовки: 38.03.04 Государственное муниципальное  
управление

направленность (профиль): «Информационные технологии в государственном и муниципальном управлении»

квалификация: Бакалавр

форма обучения: очная

Год набора - 2021

Новосибирск, 2020

**Авторы–составители:**

Заведующий кафедрой физического образования и рекреации

Юдин Д.С.

Старший преподаватель кафедры физического образования и рекреации

Самсонова Е.А.

## 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.....	4
3. Содержание и структура дисциплины .....	5
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине .....	7
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	12
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	13
6.1. Основная литература. ....	13
6.2. Дополнительная литература. ....	13
6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы. ....	13
6.4. Нормативные правовые документы. ....	14
6.5. Интернет-ресурсы. ....	14
6.6. Иные источники .....	15
7. Материально – техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы.....	15

## 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения 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
ПК-26	Владение навыками сбора, обработки информации и участия в информатизации деятельности соответствующих органов власти и организаций	ПК-26.2	Способность к информатизации деятельности соответствующих органов власти и организаций

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

Таблица 2.

ОТФ/ТФ	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
собирать, анализировать и структурировать информацию, необходимую для деятельности органов публичной власти	ПК-26.2	на уровне знаний: понятие, виды, основные способы сохранения и использования информации, ее роль в развитии человеческого общества на уровне умений: использовать методы получения, обработки и анализа информации в контексте ее влияния на развитие общества на уровне навыков: способами оценки информации и пониманием сущности когнитивных процессов

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

### 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:**

- 88 часов (22 часов на занятия лекционного типа, 66 часа практических (семинарских) занятий);
- на самостоятельную работу обучающихся – 20 часов.

### Место дисциплины

ФТД.В.04 Здоровьесберегающие технологии в образовании изучается на 2 курсе (4 семестр).

### 3. Содержание и структура дисциплины

Таблица 3.

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.					СР	Форма текущего контроля успеваемости <sup>1</sup> , промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			л	лр	пз	КСР		
<i>Очная форма обучения</i>								
Раздел 1	Основы здоровьесберегающих технологий в образовании и подготовке студентов		<b>12</b>		<b>22</b>		<b>8</b>	О, ПЗ
Тема 1.1	Здоровье сберегающее образовательное пространство вуза		6		10		4	
Тема 1.2	Социально-педагогические факторы здорового образа жизни		6		12		4	
Раздел 2	Теоретико-методологические основы технологий физкультурно-спортивной и профессионально-ориентированной деятельности		<b>10</b>		<b>44</b>		<b>12</b>	О, ПЗ
Тема 2.1	Нетрадиционные оздоровительные технологии		6		24		8	
Тема 2.2	Технологии физкультурно-спортивной деятельности		4		20		4	
Промежуточная аттестация								зачет
Всего:		<b>108</b>	<b>22</b>		<b>66</b>		<b>20</b>	ак.ч.
		<b>3</b>						з.е.
		<b>81</b>						ас.ч.

<sup>1</sup> Формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), практическое задание (ПЗ).

## Содержание дисциплины

Раздел 1. Основы здоровьесберегающих технологий в образовании и подготовке студентов

Тема 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.

Раздел 2. Теоретико-методологические основы технологий физкультурно-спортивной и профессионально-ориентированной деятельности

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, питербаскет, 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 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 паралимпийском, 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 ФТД.В.04 Здоровьесберегающие технологии в образовании используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

Для проведения занятий по очной форме обучения

Таблица 7.

Тема (раздел)		Методы текущего контроля успеваемости
Тема 1.	Здоровьесберегающее образовательное пространство вуза	Устный / письменный ответ на вопросы Решение практических заданий
Тема 1.1	Здоровье сберегающее образовательное пространство вуза	
Тема 1.2	Социально-педагогические факторы здорового образа жизни	
Раздел 2.	Теоретико-методологические основы технологий физкультурно-спортивной и профессионально-ориентированной деятельности	Устный / письменный ответ на вопросы Решение практических заданий
Тема 2.1	Нетрадиционные оздоровительные технологии	
Тема 2.2	Технологии физкультурно — спортивной деятельности	

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

- устного ответа на вопросы и письменного выполнения практических заданий.

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости.

#### Типовые оценочные средства по теме 1.1

*Тематика устных (письменных) опросов*

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.

*Тематика практических заданий*

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 оценочные средства по теме 1.2**

*Тематика устных (письменных) опросов*

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 II курса, учитывая нормативы гигиенического обеспечения, предусматривающих группировку учебных дисциплин по степени сложности усвоения.

### **Типовые оценочные средства по теме 2.1**

*Тематика устных (письменных) опросов.* Проведите анализ любой нетрадиционной оздоровительной технологии с позиции здоровьесбережения.

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

### **Типовые оценочные средства по теме 2.2**

*Тематика устных (письменных) опросов*

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.).

*Тематика практических заданий*

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.

#### 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 9.

Код	Наименование	Код этапа освоения	Наименование этапа освое-
-----	--------------	--------------------	---------------------------



компетенции	компетенции	компетенции	ния компетенции
ПК-26	Владение навыками сбора, обработки информации и участия в информатизации деятельности соответствующих органов власти и организаций	ПК-26.2	Способность к информатизации деятельности соответствующих органов власти и организаций

Таблица 10

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
ПК - 26.2 Способность к информатизации деятельности соответствующих органов власти и организаций	Знает технические и программные средства реализации информационных процессов. Имеет понятия о локальных и глобальных сетях ЭВМ.	Взаимодействует с главным компонентом АИС - системой управления базами данных (СУБД). Использует информационные системы и средства вычислительной техники в решении задач сбора, передачи, хранения и обработки экономической информации.

#### 4.3.2. Типовые оценочные средства

##### Типовые варианты тестовых заданий<sup>2</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 закали-

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

			вания, 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 заданий<sup>3</sup>

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

### Типовой вариант билета

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<sup>4</sup>

Шкала оценивания.

Таблица 11

Экзамен	Критерии оценки
Неудовлетворительно	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

<sup>3</sup> Полный перечень письменных контрольных заданий по вариантам находится на кафедре физического образования и рекреации в УМК-Д

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

	опросы не удовлетворительны.
Удовлетворительно	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.
Хорошо	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 устных опросах в течении семестра на хорошо.
Отлично	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.

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

Экзамен включает ответы на теоретические вопросы и выполнения практического задания. Выполнение практического задания проводится в 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.

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.

## 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, вопроса 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. Сухиной 4 раздел, обратить внимание на современные оздоровительные системы для студентов. Рассмотреть виды адаптивной физической культуры в главе 2 у С.П. Евсевой 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. – 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](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. Су-

хинина. — 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 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).

2. 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).

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

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

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

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

6.6.Иные источники

Не используются

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

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 практического типа, помещения для самостоятельной работы обучающихся:

Спортивные залы. Зал аэробики. СОК "СИУ-Спорт"	Музыкальный центр, аэробические коврики, гантели виниловые, гимнастические палки, гимнастические мячи, йога-блоки, слайд доска, станок хореографический, степ-платформа, маты гимнастические, скакалки, коврики тур
Спортивные залы. Тренажерный зал. СОК "СИУ-Спорт"	Музыкальный центр, гантели виниловые, гимнастические палки, гимнастические мячи, йога- мат, степ для аэробики, тренажер баттерфляй, велоэргометр профе, гиперэкстензия нак., гриф Z-обр.гладкая, гриф прямой, двухпозиционный тренажер, кроссовер регул., машина Смита-силов, наклонная скамья, парта Скотта, Скамья для пресса, скамья жима лежа, скамья с рег., стойки, торс для жима ног, тренажер для мышц пресса, турник-брусья, эллиптический тренажер, скакалки, гантели
Спортивные залы. Игровой зал. СОК "СИУ-Спорт"	Музыкальный центр, табло электронное, ноутбук, система озвучивания, антенны волейбольные, брусья-турник, сетка баскетбольная, сетка ганд/футз, скамейки гимнастические, стенки шведские гимн, стойки волейбольные, мат гимнастический, скакалки, коврики, стол н/т
Спортивные залы. Бассейн. СОК "СИУ-Спорт"	объем ванны бассейна 217 м3, 4 дорожки, длинна дорожки 25 м. Электронное табло, поплавки для плавания, калабашки, ласты, лопатка для плавания
Спортивные залы. Тренажерный зал.	Грифы, блин обрез., динамометр стан., скакалки, гак-машина, скамья-брусья, скамья жима, скамья с измен., стойка для приседа, стойка Смита, стол для армреслинга, стол н/т, стол Скотта, тренажер Кеттлер, тренажер жим ногами, штанга с набором, обручи

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. Справочные правовые системы «Гарант», «КонсультантПлюс», «КонсультантПлюс-Регион».

Библиотека - компьютеры с подключением к локальной сети филиала и Интернет, Wi-Fi, столы аудиторные, стулья.

Видеостудия для вебинаров - оборудованные компьютерами с выходом в Интернет, оснащенные веб-камерами и гарнитурами (наушники+микрофон), столами и стульями.

Используемое программное обеспечение - MS Word, MS Excel, Acrobat Reader, MS Power Point (или иной редактор презентаций); интернет-браузеры Google Chrome, Yandex, Internet Explorer; программы просмотра видео (MS Media Player, и другие совместимые с ПО); iSpring Free Cam8.

Материалы дисциплины «Физическая культура и спорт» размещены на портале Сибирского института управления – филиала РАНХиГС, в СДО «Прометей».