

Сибирский институт управления – филиал РАНХиГС  
Кафедра физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДЕНА  
кафедрой физического воспитания и  
спорта  
Протокол от «20» сентября 2021 г. №1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДИСЦИПЛИНЫ**

**адаптированная для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограни-  
ченными возможностями здоровья**

**Здоровьесберегающие технологии в обра-  
зовании**

ФТД.03

краткое наименование дисциплины – ЗСТвО

по направлению подготовки:

38.03.04 Государственное и муниципальное управление

направленность (профиль):

«Современное государственное и муниципальное управление»

Квалификация выпускника: Бакалавр

формы обучения: очная, очно-заочная, заочная

Год набора - 2021

Новосибирск, 2021

**Авторы–составители:**

Заведующий кафедрой физического образования и рекреации СИУ-филиала  
РАНХиГС Юдин Д.С.

Старший преподаватель кафедры физического образования и рекреации  
СИУ-филиала РАНХиГС 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.....   | 5  |
| 3. Содержание и структура дисциплины .....   | 6  |
| 4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине .....  | 9  |
| 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....   | 14 |
| 6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине ..... | 15 |
| 6.1. Основная литература .....   | 15 |
| 6.2. Дополнительная литература .....   | 15 |
| 6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы .....  | 15 |
| 6.4. Нормативные правовые документы .....  | 16 |
| 6.5. Интернет-ресурсы. ....  | 16 |
| 6.6. Иные источники .....  | 17 |
| 7. Материально – техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы.....   | 18 |

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

1.1. Дисциплина ФТД.03 «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-7         | способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточно для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК ОС-7.4 на очной<br><br>УК ОС-7.2 на очно-заочной, заочной формах обучения | Способен реализовать программу физического саморазвития<br>Способен развивать уровень своей физической подготовленности, самостоятельно выбирать вид физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных и профессиональных целей |

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

Таблица 2.

| ОТФ/ТФ | Код этапа освоения компетенции   | Результаты обучения   |
|--------|--|---|
|        | УК ОС-7.4 на очной<br><br>УК ОС-7.2 на очно-заочной, заочной формах обучения | <p>на уровне знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста</li> </ul> <p>на уровне умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</li> </ul> <p>на уровне навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств</li> </ul> <p>на уровне знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста</li> </ul> <p>на уровне умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</li> </ul> <p>на уровне навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств</li> </ul> |

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

### Объем дисциплины

Дисциплина ФТД.03 «Здоровьесберегающие технологии в образовании» изучается студентами очной формы обучения на втором курсе (2 семестр), студентами очно-заочной формы – на втором курсе (2 семестр), студентами заочной формы – на втором курсе (2 семестр), общая трудоемкость дисциплины 13Е.

Количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем для очной формы обучения: 10 часов, из них 2 часа лекций, 8 часов семинарских занятий, на самостоятельную работу обучающихся выделено 26 часов.

Количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем для очно-заочной формы обучения: 10 часов, из них 2 часа лекций, 8 часов семинарских занятий. На самостоятельную работу обучающихся выделено 26 часов.

Количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем для заочной формы обучения: 10 часов, из них 2 часа лекций, 8 часов семинарских занятий. На самостоятельную работу обучающихся выделено 26 часов.

Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом: зачет.

### Место дисциплины

Дисциплина ФТД.03 «Здоровьесберегающие технологии в образовании» реализуется после изучения дисциплин:

|           |                             |
|-----------|-----------------------------|
| К.М.01.02 | Физическая культура и спорт |
|-----------|-----------------------------|

Освоение дисциплины ФТД.03 «Здоровьесберегающие технологии в образовании» является основой для дальнейшего формирования компетенций по дисциплинам:

|           |  |
|-----------|--|
| К.М.01.03 | Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту |
|-----------|--|

### 3. Содержание и структура дисциплины

Таблица 3.

| № п/п                       | Наименование тем (разделов)   | Объем дисциплины, час. |   |    |          |     |             | Форма текущего контроля успеваемости <sup>1</sup> , |
|-----------------------------|---|------------------------|---|----|----------|-----|-------------|---|
|                             |   | Всего                  | Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных |    |          |     | СР          |   |
|                             |   |                        | л   | лр | пз       | КСР |             |   |
| <i>Очная форма обучения</i> |   |                        |   |    |          |     |             |   |
| Раздел 1                    | Основы здоровьесберегающих технологий в образовании и подготовке студентов  | <b>18</b>              | <b>1</b>  |    | <b>4</b> |     | <b>13</b>   | О, ПЗ   |
| Тема 1.1                    | Здоровье сберегающее образовательное пространство вуза  | 8,5                    | 0,5   |    | 2        |     | 6           |   |
| Тема 1.2                    | Социально-педагогические факторы здорового образа жизни   | 9,5                    | 0,5   |    | 2        |     | 7           |   |
| Раздел 2                    | Теоретико-методологические основы технологий физкультурно-спортивной и профессионально-ориентированной деятельности | <b>18</b>              | <b>1</b>  |    | <b>4</b> |     | <b>13</b>   | О, ПЗ   |
| Тема 2.1                    | Нетрадиционные оздоровительные технологии   | 9,5                    | 0,5   |    | 2        |     | 7           |   |
| Тема 2.2                    | Технологии физкультурно — спортивной деятельности   | 8,5                    | 0,5   |    | 2        |     | 6           |   |
| Промежуточная аттестация    |   |                        |   |    |          |     |             | зачет   |
| Всего:                      |   | <b>36</b>              | <b>2</b>  |    | <b>8</b> |     | <b>26</b>   | ак.ч.   |
|                             |   | <b>1</b>               |   |    |          |     |             | з.е.  |
|                             |   | <b>27</b>              | <b>1,5</b>  |    | <b>6</b> |     | <b>19,5</b> | ас.ч.   |

Таблица 4.

| № п/п                              | Наименование тем (разделов)  | Объем дисциплины, час. |   |    |          |     |           | Форма текущего контроля успеваемости <sup>2</sup> , |
|------------------------------------|--|------------------------|---|----|----------|-----|-----------|---|
|                                    |  | Всего                  | Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных |    |          |     | СР        |   |
|                                    |  |                        | л   | лр | пз       | КСР |           |   |
| <i>Очно-заочная форма обучения</i> |  |                        |   |    |          |     |           |   |
| Раздел 1                           | Основы здоровьесберегающих технологий в образовании и подготовке студентов | <b>18</b>              | <b>1</b>  |    | <b>4</b> |     | <b>13</b> | О, ПЗ   |
| Тема 1.1                           | Здоровье сберегающее образовательное пространство вуза                     | 8,5                    | 0,5   |    | 2        |     | 6         |   |
| Тема 1.2                           | Социально-педагогические факторы здорового образа жизни                    | 9,5                    | 0,5   |    | 2        |     | 7         |   |

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

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

|                          |   |           |            |  |          |  |             |       |
|--------------------------|---|-----------|------------|--|----------|--|-------------|-------|
| Раздел 2                 | Теоретико-методологические основы технологий физкультурно-спортивной и профессионально-ориентированной деятельности | <b>18</b> | <b>1</b>   |  | <b>4</b> |  | <b>13</b>   | О, ПЗ |
| Тема 2.1                 | Нетрадиционные оздоровительные технологии   | 9,5       | 0,5        |  | 2        |  | 7           |       |
| Тема 2.2                 | Технологии физкультурно — спортивной деятельности   | 8,5       | 0,5        |  | 2        |  | 6           |       |
| Промежуточная аттестация |   |           |            |  |          |  |             | зачет |
| Всего:                   |   | <b>36</b> | <b>2</b>   |  | <b>8</b> |  | <b>26</b>   | ак.ч. |
|                          |   | <b>1</b>  |            |  |          |  |             | з.е.  |
|                          |   | <b>27</b> | <b>1,5</b> |  | <b>6</b> |  | <b>19,5</b> | ас.ч. |

Таблица 5.

| № п/п                         | Наименование тем (разделов)   | Объем дисциплины, час. |   |    |          |     |             | Форма текущего контроля успеваемости <sup>3</sup> , |
|-------------------------------|---|------------------------|---|----|----------|-----|-------------|---|
|                               |   | Всего                  | Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных |    |          |     | СР          |   |
|                               |   |                        | л   | лр | пз       | КСР |             |   |
| <i>Заочная форма обучения</i> |   |                        |   |    |          |     |             |   |
| Раздел 1                      | Основы здоровьесберегающих технологий в образовании и подготовке студентов  |                        | <b>1</b>  |    | <b>4</b> |     | <b>13</b>   | О, ПЗ   |
| Тема 1.1                      | Здоровье сберегающее образовательное пространство вуза  |                        | 0,5   |    | 2        |     | 6           |   |
| Тема 1.2                      | Социально-педагогические факторы здорового образа жизни   |                        | 0,5   |    | 2        |     | 7           |   |
| Раздел 2                      | Теоретико-методологические основы технологий физкультурно-спортивной и профессионально-ориентированной деятельности |                        | <b>1</b>  |    | <b>4</b> |     | <b>13</b>   | О, ПЗ   |
| Тема 2.1                      | Нетрадиционные оздоровительные технологии   |                        | 0,5   |    | 2        |     | 7           |   |
| Тема 2.2                      | Технологии физкультурно — спортивной деятельности   |                        | 0,5   |    | 2        |     | 6           |   |
| Промежуточная аттестация      |   |                        |   |    |          |     |             | зачет   |
| Всего:                        |   | <b>36</b>              | <b>2</b>  |    | <b>8</b> |     | <b>26</b>   | ак.ч.   |
|                               |   | <b>1</b>               |   |    |          |     |             | з.е.  |
|                               |   | <b>27</b>              | <b>1,5</b>  |    | <b>6</b> |     | <b>19,5</b> | ас.ч.   |

<sup>3</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.).

#### **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.03 «Здоровьесберегающие технологии в образовании» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

Для проведения занятий по очной, очно-заочной и заочной формам обучения

Таблица 6.

| Тема (раздел) |   | Методы текущего контроля успеваемости                                |
|---------------|---|--|
| Тема 1.       | Здоровьесберегающее образовательное пространство вуза   | Устный / письменный ответ на вопросы<br>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<br>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 /тестирование в СДО Академия по решению преподавателя (очная, очно-заочная и заочная форма обучения);

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

##### **Типовые оценочные средства по теме 1.1**

*Тематика устных (письменных) опросов, вопросы электронного семинара*

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, вопросы электронного семинара*

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 нормы гигиенического обеспечения, предусматривающих группировку учебных дисциплин по степени сложности усвоения.

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

*Тематика устных (письменных) опросов, вопросы электронного семинара*

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.

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

*Тематика устных (письменных) опросов, вопросы электронного семинара*

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 7.

| Код компетенции | Наименование компетенции   | Код этапа освоения компетенции   | Наименование этапа освоения компетенции  |
|-----------------|--|--|--|
| УК ОС-7         | способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточно для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК ОС-7.4 на очной<br>УК ОС-7.2 на очно-заочной, заочной формах обучения | Способен реализовать программу физического саморазвития<br>Способен развивать уровень своей физической подготовленности, самостоятельно выбирать вид физкультурно-спортивной |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | деятельности, исходя из личных и профессиональных целей |
|--|--|---|

Таблица 8

| ОТФ/ТФ | Код этапа освоения компетенции                     | Результаты обучения  |
|--------|--|--|
|        | УК ОС-7.4 на очной                                 | на уровне знаний:<br>- роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста<br>на уровне умений:<br>- творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни<br>на уровне навыков:<br>- владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств |
|        | УК ОС-7.2 на очно-заочной, заочной формах обучения | на уровне знаний:<br>- роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста<br>на уровне умений:<br>- творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни<br>на уровне навыков:<br>- владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств |

#### 4.3.2. Типовые оценочные средства

**Типовые варианты тестовых заданий**<sup>4</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

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

### 3. Тестовое задание типа «Соответствие»:

Соотнесите группы здоровьесберегающих технологий с функциями:

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

\* 1А, 2Б, 3В, 4Г

### 4. Тестовое задание типа «Многие из многих»:

К учебно воспитательных технологиям относятся:

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

### Типовые варианты тем письменных контрольных заданий<sup>5</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>6</sup>

<sup>5</sup> Полный перечень письменных контрольных заданий по вариантам находится на кафедре физического образования и рекреации в УМК-Д

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

| зачет     | Критерии оценки   |
|-----------|---|
| незачтено | 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. |
| зачтено   | Этапы компетенции, предусмотренные образовательной программой, сформированы. Владение материалом, выявление межпредметных связей. Уверенное владение понятийным аппаратом дисциплины. Практические навыки профессиональной деятельности сформированы на хорошем уровне. Способность к самостоятельному решению практических задач   |

#### **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).

Зачет включает ответы на теоретические вопросы и выполнения практического задания. Выполнение практического задания проводится в письменной форме.

Для получения положительной оценки на зачете 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.

По заочной форме обучения итоговая оценка по дисциплине формируется по результатам выполнения ПКЗ и прохождения электронного тестирования на основании следующей формулы:

$$\Sigma = \text{ПКЗ} \times 0,4 + \text{ТЕСТ} \times 0,6$$

При этом применяется следующая шкала перевода из 100-балльной шкалы в 4-х балльную:

0 – 50 баллов – «незачтено»;

51 – 100 баллов – «зачтено»;

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

Проверка знаний осуществляется с помощью тестовых заданий. Тестирование проводится в СДО в соответствии с установленными требованиями. Итоговый тест формируется на аппаратном уровне с использованием банка тестовых заданий по

## **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 зачету 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.

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.

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

#### **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**

Специализированный кабинет для занятий с маломобильными группами (студенты с ограниченными возможностями здоровья): экран, компьютеры с подключением к локальной сети института и выходом в Интернет, звуковой усилитель, мультимедийный проектор, столы аудиторные, стулья, трибуна настольная, доска аудиторная, офисные кресла.

Учебная аудитория для проведения учебных занятий (занятий лекционного типа), оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения: комплект специализированной учебной мебели (столы и кресла – рабочие места обучающихся и преподавателя); доска аудиторная; экран; персональный компьютер; звуковая система; проектор; веб-камера. Выход в Интернет и доступ в электронную информационно-образовательную среду организации.

Учебная аудитория для проведения учебных занятий (занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации), оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения: комплект специализированной учебной мебели (столы и стулья – рабочие места обучающихся и преподавателя); доска аудиторная; персональный компьютер; телевизор; веб-камера. Выход в Интернет и доступ в электронную информационно-образовательную среду организации.

Компьютерный класс, учебная аудитория для проведения учебных занятий (занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации), оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения: комплект специализированной учебной мебели (столы и стулья - рабочие места обучающихся и преподавателя), доска аудиторная; персональные компьютеры моноблоки; проектор; веб-камера; экран. Выход в Интернет и доступ в электронную информационно-образовательную среду организации, в том числе с рабочих мест обучающихся. Программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows; пакеты лицензионных программ: MS Office, MS Teams, СПС КонсультантПлюс, лицензионное антивирусное программное обеспечение.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся (Информационно-ресурсный центр) оснащенное комплектом специализированной учебной мебели, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечено доступом в электронную информационно-образовательную среду организации.

Программное обеспечение: ОС Microsoft Windows, Пакет Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint), Microsoft Teams, лицензионное антивирусное программное обеспечение.

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.