

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

---

**Сибирский институт управления – филиал РАНХиГС  
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

УТВЕРЖДЕНА  
кафедрой физического воспитания и  
спорта  
Протокол от 20.09.2021 г. № 1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДИСЦИПЛИНЫ**  
адаптированная для обучающихся инвалидов и обучающихся с  
ограниченными возможностями здоровья  
**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ  
В ОБРАЗОВАНИИ**

ФТД.03

краткое наименование дисциплины – ЗСТвО

по специальности: 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности

специализация: «Гражданско-правовая»

квалификация: Юрист

формы обучения: очная, заочная

Год набора — 2021

Новосибирск, 2021

**Авторы-составители:**

доцент кафедры физического воспитания и спорта Е.А.Самсонова  
заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Д.С.Юдин

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
2. Объем и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы.....	4
3. Содержание и структура дисциплины (модуля).....	6
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).....	8
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	13
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	13
6.1. Основная литература.....	13
6.2. Дополнительная литература.....	13
6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.....	14
6.4. Нормативные правовые документы.....	14
6.5. Интернет-ресурсы.....	14
6.6. Иные источники.....	14
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 Б1.В.ДВ.8.3 «Здоровьесберегающие технологии в образовании» обеспечивает овладение следующими компетенциями с учетом этапа:

Таблица 1.

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-7	Способен поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-7.4	способность применять разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в т.ч. в подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

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	<b>Знаний</b> - специальную терминологию теории и методики физического воспитания; - нормативов ВФСК ГТО - в области здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. <b>Умений</b> - Составляет комплекс двигательных упражнений для оптимизации работоспособности, выполняет двигательные действия целостно и сознательно <b>Навыков</b> - выявляет и устраняет ошибки в технике исполнения заданного движения/упражнения; - осуществляет профилактику профессиональных заболеваний средствами ФК

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

### Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины – 1 З.Е.

- количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем и на самостоятельную работу обучающихся:

**очная форма обучения:** 10 часов (2 часов на занятия лекционного типа, 8 часов практических (семинарских) занятий); на самостоятельную работу обучающихся – 26 часов.

**заочная форма обучения:** 10 часов (2 часов на занятия лекционного типа, 8 часов практических (семинарских) занятий); на самостоятельную работу обучающихся – 22 часов, контроль – 4.

### Место дисциплины

ФТД.03 Здоровьесберегающие технологии в образовании изучается на 2 курсе (4 семестр) очной формы обучения.

ФТД.03 Здоровьесберегающие технологии в образовании изучается на 3 курсе (5 семестр) заочной формы обучения.

### 3. Содержание и структура дисциплины

Таблица 3.1

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости <sup>1</sup> , промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			л	лр	пз	КСР		
<i>Очная форма обучения</i>								
<b>Раздел 1</b>	<b>Основы здоровьесберегающих технологий в образовании</b>	<b>16</b>	<b>2</b>		<b>4</b>		<b>10</b>	
Тема 1.1	Здоровье сберегающее образовательное пространство вуза	8	1		2		5	ПЗ
Тема 1.2	Социально-педагогические факторы здорового образа жизни	8	1		2		5	О
<b>Раздел 2</b>	<b>Теоретико-методологические основы технологий физкультурно-спортивной и профессионально-ориентированной деятельности</b>	<b>20</b>	<b>-</b>		<b>4</b>		<b>16</b>	
Тема 2.1	Нетрадиционные оздоровительные технологии	10			2		8	О
Тема 2.2	Технологии физкультурно-спортивной деятельности	10			2		8	О
Промежуточная аттестация								Зачет
Всего:		<b>36</b>	<b>2</b>		<b>8</b>		<b>26</b>	ак.ч.
								з.е.
		<b>36</b>						ас.ч.

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

Таблица 3.1

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости <sup>2</sup> , промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			л	лр	пз	КСР		
<i>заочная форма обучения</i>								
<b>Раздел 1</b>	<b>Основы здоровьесберегающих технологий в образовании</b>	<b>16</b>	<b>2</b>		<b>4</b>		<b>10</b>	
Тема 1.1	Здоровье сберегающее образовательное пространство вуза	8	1		2		5	ПЗ
Тема 1.2	Социально-педагогические факторы здорового образа жизни	8	1		2		5	О
<b>Раздел 2</b>	<b>Теоретико-методологические основы технологий физкультурно-спортивной и профессионально-ориентированной деятельности</b>	<b>20</b>	<b>-</b>		<b>4</b>		<b>16</b>	
Тема 2.1	Нетрадиционные оздоровительные технологии	10			2		8	О
Тема 2.2	Технологии физкультурно-спортивной деятельности	6			2		4	О
<b>Промежуточная аттестация, контроль</b>		<b>4</b>						Зачет
<b>Всего:</b>		<b>36</b>	<b>2</b>		<b>8</b>		<b>22</b>	ак.ч.
								з.е.
		<b>36</b>						ас.ч.

<sup>2</sup> Формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), практическое задание (ПЗ).

О опрос	Для лиц с нарушениями зрения: Опрос устный Для лиц с нарушениями слуха: Опрос письменный Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Опрос устный/ письменный
Т тестирование	Для лиц с нарушениями зрения: Тестирование Для лиц с нарушениями слуха: Тестирование Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Тестирование
ПЗ практическое задание	Для лиц с нарушениями зрения: Письменные практические задания Для лиц с нарушениями слуха: Письменные практические задания Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Письменные практические задания

### **Содержание дисциплины**

#### *Тема 1.1 Здоровьесберегающее образовательное пространство вуза*

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

#### *Тема 1.2. Социально-педагогические факторы здорового образа жизни*

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

#### *Тема.2.1. Нетрадиционные оздоровительные технологии*

Дыхательная гимнастика. Самомассаж. Гимнастика для глаз. Антистрессовая пластическая гимнастика. Двигательная пластика по методу Слядневой. Танцевально-экспрессивный тренинг. Программа по адаптивной физической культуре для лиц с психосоматическими нарушениями на основе принципов М. Норбекова. Йога, основные

элементы. Национальные спортивные и оздоровительные технологии (дартс, 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 технологии. Организация физкультурно-оздоровительной работы в учебном заведении. Двигательная активность и психофизиологическое состояние студента. Понятие «игровые технологии», влияние игровых технологий на состояние здоровья. Обоснование оптимальных физических нагрузок и их направленное воздействие на деятельность центральной нервной, сердечно-сосудистой и дыхательных систем. Методы стимулирования на учебных занятиях в вузе. Модели соревновательной деятельности, применяемые в адаптивном спорте (в параолимпийском, сурдлимпийском и специальном олимпийском движениях).

**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 форме обучения

Таблица 4.1

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

Для проведения занятий по заочной форме обучения

Таблица 4.2

Тема (раздел)		Методы текущего контроля успеваемости
Тема 1.1	Здоровье сберегающее образовательное пространство вуза	Письменное задание
Тема 1.2	Социально-педагогические факторы здорового образа жизни	Письменное задание
Тема 2.1	Нетрадиционные оздоровительные технологии	Письменное задание
Тема 2.2	Технологии физкультурно — спортивной деятельности	Письменное задание

<b>Методы текущего контроля успеваемости</b>	
Устный ответ на вопросы Письменный ответ на вопросы	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
Решение тестового задания	Для лиц с нарушениями зрения: Электронное тестирование с использованием специализированного программного обеспечения или с помощью ассистента. Для лиц с нарушениями слуха: Электронное тестирование . Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Электронное тестирование с использованием специализированного программного обеспечения или с помощью ассистента.
Выполнение практического задания	Для лиц с нарушениями зрения: Выполнение письменных практических заданий, заданных преподавателем в устной форме или размещенных в электронном виде в кабинете студента, где используется специализированное программное обеспечение. Для лиц с нарушениями слуха: Выполнение письменных практических заданий, заданных преподавателем в письменной форме, или размещенных в электронном виде в кабинете студента Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Выполнение письменных практических заданий, заданных преподавателем в устной/письменной форме, или размещенных в электронном виде в кабинете студента

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

- устного ответа на вопросы и письменного выполнения практических заданий
- электронного тестирования на платформе СДО «Академия».

Преподаватель выбирает форму проведения зачета и сообщает о своем выборе студентам на консультации.

Студенты, обучающиеся по заочной форме, выполняют задания на платформе СДО «Академия».

Для обучающихся с нарушением зрения

Зачет 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. Выполнение практических заданий проводится в устной/ письменной форме (возможно с помощью ассистента или использованием специализированного программного обеспечения)

Для обучающихся с нарушением слуха

Зачет проводится в устной (возможно с помощью сурдопереводчика) или письменной форме по билетам. Выполнение практических заданий проводится в письменной форме.

Для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата

Зачет проводится в устной (возможно с помощью ассистента или использованием специализированного программного обеспечения) форме по билетам. Выполнение практических заданий проводится в устной/ письменной форме (возможно с помощью ассистента или использованием специализированного программного обеспечения)

Зачет (для студентов заочной формы обучения состоит из выполнения письменного контрольного задания и электронного тестирования с применением специального программного обеспечения.

Для лиц с нарушениями зрения:

Выполнение письменных контрольных заданий, размещенных в электронном виде в СДО, где используется специализированное программное обеспечение. Электронное тестирование с использованием специализированного программного обеспечения или с помощью ассистента.

Для лиц с нарушениями слуха:

Выполнение письменных контрольных заданий, размещенных в электронном виде в СДО. Электронное тестирование

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

Выполнение письменных контрольных заданий, размещенных в электронном виде в СДО. Электронное тестирование с использованием специализированного программного обеспечения или с помощью ассистента.

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

#### **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>3</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 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>4</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.

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

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

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>5</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»*

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.

**4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации.**

4.3.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

Таблица 5

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-7	Способен поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-7.4	способность применять разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в т.ч. в подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

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

Таблица 6

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
УК ОС -7.4	<p>Осваивает специальную терминологию теории и методики физического воспитания.</p> <p>Овладевает знаниями в области здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.</p> <p>Составляет комплексы упражнений по профилактике профессиональных заболеваний и укрепления здоровья.</p> <p>Осваивает методики и средства ФК для оптимизации работоспособности.</p> <p>Выявляет и устраняет мелкие ошибки в технике движений/упражнений.</p>	<p>Правильно использует специальную терминологию теории и методики физического воспитания.</p> <p>Знает основные принципы здорового образа жизни, виды активного отдыха и досуга.</p> <p>Осуществляет профилактику профессиональных заболеваний средствами ФК.</p> <p>Составляет комплекс двигательных упражнений для оптимизации работоспособности, выполняет двигательные действия целостно и сознательно.</p> <p>Самостоятельно выявляет и устраняет ошибки в технике исполнения заданного движения/упражнения</p>

#### 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.

Полный перечень вопросов и заданий находится на кафедре.

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

<sup>6</sup> Полный перечень письменных контрольных заданий по вариантам находится на кафедре физического образования и рекреации в УМК-Д

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>7</sup>

### Шкала оценивания.

Таблица 7.

Зачет	Критерии оценки
Не зачтено	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.
	Этапы компетенций, предусмотренные образовательной программой, сформированы. Достаточный уровень усвоения понятийного аппарата и наличие знаний по дисциплине. Способен самостоятельно решать практические задачи. Практическое задание выполнено. 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 100%, принимал участие в устных опросах в течении семестра .

#### 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).

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

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.

<sup>7</sup> Полный перечень вопросов находится на кафедре физического образования и рекреации в УМК-Д

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

Зачёт 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.

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 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.

## **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.

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

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;

Содержание дисциплины размещено на сайте Филиала <https://siu.ranepa.ru/sveden/education/>, а также в СДО

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 «Экномика. Социология. Менеджмент», «Юридическая Россия», Сервер органов государственной власти РФ, Сайт Сибирского Федерального округа и др.

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

### **6.1. Основная литература.**

1. Андреев, В. В. Модель инклюзивного образовательного процесса по дисциплине «физическая культура» в условиях общеобразовательной организации : учебное пособие / В. В. Андреев, А. И. Морозов, А. В. Фоминых. — Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2020. — 101 с. — ISBN 978-5-98452-193-2. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/97117.html> (дата обращения:

18.06.2021). — Режим доступа: электрон.-библ. система «IPRbooks», требуется авторизация.

#### 6.2. Дополнительная литература.

1. Здоровьесберегающие технологии в системе профессионального образования : практикум / сост. Л. В. Белова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 95 с. — ISBN 2227-8397. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/69041.html> (дата обращения: 18.06.2021). — Режим доступа: электрон.-библ. система «IPRbooks», требуется авторизация.

2. Комплексная оценка здоровья участников образовательного процесса : учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, А. В. Лебедев, Н. И. Айзман, В. Б. Рубанович ; под общ. ред. Р. И. Айзмана. — Москва : Юрайт, 2020. — 207 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12545-0. — URL: <https://urait.ru/bcode/447790> (дата обращения: 18.06.2021). — Режим доступа: электрон.-библ. система «Юрайт», требуется авторизация.

3. Саввина, Н. П. Этапы формирования и сохранения здоровья : учебное пособие / Н. П. Саввина, З. В. Барышева. — Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2018. — 165 с. — ISBN 978-5-88247-876-5. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88751.html> (дата обращения: 18.06.2021). — Режим доступа: электрон.-библ. система «IPRbooks», требуется авторизация.

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

1. Завьялова, Т. П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся : учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2020. — 167 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08622-5. — URL: <https://urait.ru/bcode/453995> (дата обращения: 18.06.2021). — Режим доступа: электрон.-библ. система «Юрайт», требуется авторизация.

#### 6.4. Нормативные правовые документы.

1. О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ: Федеральный закон от 25.12.2015 №257-ФЗ (последняя редакция) // [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_139762/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_139762/) (дата обращения: 05.12.2021).

2. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (последняя редакция) // [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/) (дата обращения: 05.12.2021).

3. Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования : Приказ Минобразования 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/>

#### 6.6. Иные источники

Иные источники не предусмотрены

### **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.