

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**

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В
ОБРАЗОВАНИИ**

ФТД.03

краткое наименование дисциплины – ЗСТВО

по специальности: 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности

специализация: «Уголовно-правовая»

квалификация: Юрист

формы обучения: очная, заочная

Год набора — 2021

Новосибирск, 2021

Авторы-составители:

старший преподаватель кафедры физического образования и рекреации Е.А.Самсонова
заведующий кафедрой физического образования и рекреации Д.С.Юдин

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.....	6
3. Содержание и структура дисциплины.....	7
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине.....	10
4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации...	10
4.2. Материалы текущего контроля успеваемости.....	10
4.3. Оценочные средства промежуточной аттестации.....	12
4.4. Методические материалы промежуточной аттестации.....	15
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	15
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	16
6.1. Основная литература.....	16
6.2. Дополнительная литература.....	16
6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.....	16
6.4. Нормативные правовые документы.....	17
6.5. Интернет-ресурсы.....	17
6.6. Иные источники.....	17
7. Материально – техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы.....	17

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	Способен поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС- 7.1	способность применять теоретические знания о видах здорового образа жизни, средствах и методах физического воспитания, самодиагностики и совершенствовании человека в социальной и профессиональной деятельности.
		УК ОС - 7.2	способность владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
		УК ОС - 7.3	способность самостоятельно изучить и проанализировать информацию о применении различных видов физической нагрузки для обеспечения успешной профессиональной деятельности, о методах и средствах профилактики профессиональных заболеваний и применять их на практике.
		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.
		УК ОС - 7.5	способность осуществлять технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта.
		УК ОС – 7.6	способность использовать физические упражнения разной функциональной направленности в режиме производственной деятельности

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

Таблица 2.

ОТФ/ТФ	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
--------	--------------------------------	---------------------

<p>способность применять теоретические знания о видах здорового образа жизни, средствах и методах физического воспитания, самодиагностики и совершенствовании человека в социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>УК ОС- 7.1</p>	<p>Знаний - понятийный аппарат по физической культуре и спорту - классификации средств и методов ФВ, об основах здорового образа жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья - знания в области регулирования работоспособности - методики социально-психологической адаптации к адаптированной образовательной среде Умений - определить цели поддержания физического здоровья для обеспечения профессиональной деятельности - применить средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности. Навыков - применения методики социально-психологической адаптации к адаптированной образовательной среде</p>
<p>способность владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</p>	<p>УК ОС- 7.2</p>	<p>Знаний - способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств Умений - проводить самодиагностику и контроль за самочувствием до, во время и после занятий; - составить комплекс гимнастики по рекомендации преподавателя Навыков -технического исполнения заданного движения -составления комплексов физических упражнений</p>
<p>способность самостоятельно изучить и проанализировать информацию о применении различных видов физической нагрузки для обеспечения успешной профессиональной деятельности, о методах и средствах профилактики профессиональных заболеваний и применять их на практике.</p>	<p>УК ОС - 7.3</p>	<p>Знаний - о возможных профессиональных заболеваниях и способах их профилактики средствами ФК. Умений - планирования индивидуальных занятий; - проводить функциональные диагностики своего организма, определяет минимальный и максимальный уровень нагрузки. Навыков - Составления плана занятий по профилактике профессиональных заболеваний.</p>
<p>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.</p>	<p>УК ОС - 7.4</p>	<p>Знаний - специальную терминологию теории и методики физического воспитания; - нормативов ВФСК ГТО - в области здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. Умений - Составляет комплекс двигательных упражнений для оптимизации работоспособности, выполняет двигательные действия целостно и сознательно Навыков - выявляет и устраняет ошибки в технике исполнения заданного движения/упражнения; - осуществляет профилактику профессиональных заболеваний средствами ФК</p>

УК ОС - 7.5 способность осуществлять технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта.		Знаний - понятийный аппарат в области выбранной спортивной специализации. - навыки судейства Умений - составить комплекс упражнений по выбранной спортивной специализации - способен достигать и поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности, способность целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля при самостоятельных занятиях Навыков - подобрать комплекс упражнений по выбранной спортивной специализации, развивающий необходимые физические качества
УК ОС– 7.6 способность использовать физические упражнения разной функциональной направленности в режиме производственной деятельности		Знаний - специфику профессиональной деятельности Умений - Владеет ФМП в режиме производственной деятельности. Навыков - применения средств и методов формирования и совершенствования профессионально-прикладных умений и навыков

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 часа.

Место дисциплины

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

3. Содержание и структура дисциплины

Таблица 3.1

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.				СР	Форма текущего контроля успеваемости ¹ , промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				
			л	лр	пз		

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

<i>Очная форма обучения</i>								
Раздел 1	Основы здоровьесберегающих технологий в образовании	16	2		4		10	
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
Раздел 2	Теоретико-методологические основы технологий физкультурно-спортивной и профессионально-ориентированной деятельности	20	-		4		16	
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:		36	2		8		26	ак.ч.
								з.е.
		36						ас.ч.

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.					СР	Форма текущего контроля успеваемости ² , промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			л	лр	пз	КСР		
<i>Очная форма обучения</i>								

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

Раздел 1	Основы здоровьесберегающих технологий в образовании	16	2		4		10	
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
Раздел 2	Теоретико-методологические основы технологий физкультурно-спортивной и профессионально-ориентированной деятельности	20	-		4		16	
Тема 2.1	Нетрадиционные оздоровительные технологии	10			2		8	О
Тема 2.2	Технологии физкультурно — спортивной деятельности	10			2		8	О
Промежуточная аттестация							4	Зачет
Всего:		36	2		8		22	ак.ч.
								з.е.
		36						ас.ч.

Содержание дисциплины

Тема 1.1 *Здоровьесберегающее образовательное пространство вуза*

Теоретические аспекты здоровьесберегающих технологий в образовании. Основы науки о здоровье. Здоровье и факторы их определяющие. Организация и формирование здоровья. Факторы риска возникновения заболеваний. Понятие и структура индивидуального здоровья. Физическое здоровье и его критерии. Здоровье как ценность образования. Содержание факторов влияния здорового образа жизни на профессиональную деятельность личности. Понятие здоровьесберегающих технологий в профессиональном образовании. Анализ учебных занятий с позиции здоровьесбережения. Здоровьесберегающие технологии инклюзивного образования. Санитарно-гигиеническое состояние и санитарно-педагогические требования к образовательным учреждениям. Учебная нагрузка и двигательная активность студентов в вузе. Проблемы осуществления здоровьесберегающей деятельности в вузе. Сущность понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии», принципы использования технологий здоровьесбережения. Систематика и взаимосвязь здоровьесберегающих технологий,

используемых в образовательных учреждениях. Здоровье сбережение студентов с проблемами в развитии в системе специального образования. Морфофункциональные особенности организма в норме и у лиц с ограниченными возможностями здоровья, классификация нарушений. Специальное образование и здоровье лиц с ОВЗ.

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

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

Тема.2.1. *Нетрадиционные оздоровительные технологии*

Дыхательная гимнастика. Самомассаж. Гимнастика для глаз. Антистрессовая пластическая гимнастика. Двигательная пластика по методу Слядневой. Танцевально-экспрессивный тренинг. Программа по адаптивной физической культуре для лиц с психосоматическими нарушениями на основе принципов М. Норбекова. Йога, основные элементы. Национальные спортивные и оздоровительные технологии (дартс, 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:

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

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».

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости.

Типовые варианты вопросов и заданий для устного опроса³

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

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

системы, почек и т.д.).

Типовые варианты практических заданий⁴

Тема 1.1 Здоровье сберегающее образовательное пространство вуза

1. Докажите, что вредные привычки и не здоровый образ жизни влияют на здоровье, потомство и интеллект.

2. Составьте программу режима учебного труда, сна и закаливания для студентов.

3. Составьте план-конспект занятий по физической культуре/ адаптивной физической культуре/лечебной физической культуре, рационально организованного с точки зрения здоровьесбережения.

Тема 2.2 Технологии физкультурно — спортивной деятельности

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

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

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

4. Комплекс физических упражнений для верхнего грудного отдела позвоночника.

5. Комплекс физических упражнений для нижнего грудного отдела позвоночника.

6. Комплекс физических упражнений для поясничного отдела позвоночника.

7. Комплекс гимнастики для суставов.

8. Комплекс ЛФК при остеохондрозе в домашних условиях.

Типовые варианты тестовых заданий⁵ (* 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 Полный перечень практических заданий находится на кафедре физического образования и рекреации в УМК-Д

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

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- 7.1	способность применять теоретические знания о видах здорового образа жизни, средствах и методах физического воспитания, самодиагностики и совершенствовании человека в социальной и профессиональной деятельности.
		УК ОС- 7.2	способность владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
		УК ОС - 7.3	способность самостоятельно изучить и проанализировать информацию о применении различных видов физической нагрузки для обеспечения успешной профессиональной деятельности, о методах и средствах профилактики профессиональных заболеваний и применять их на практике.
		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.
		УК ОС - 7.5	способность осуществлять технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта.
		УК ОС– 7.6	способность использовать физические упражнения разной функциональной направленности в режиме производственной деятельности

Этап освоения Компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
УК ОС- 7.1 способность применять теоретические знания о видах здорового образа жизни, средствах и методах физического воспитания, самодиагностики и совершенствовании человека в социальной и профессиональной деятельности.	<p>Применяет полученные знания и понятийный аппарат для определения цели поддержания физического здоровья для обеспечения профессиональной деятельности</p> <p>Выполняет зачетные требования входного тестирования по общей физической подготовленности.</p> <p>Применяет знания в области регулирования работоспособности на практике.</p> <p>Применяет методики социально-психологической адаптации к адаптированной образовательной среде</p>	<p>Грамотно применяет полученные знания и понятийный аппарат для определения цели поддержания физического здоровья для обеспечения профессиональной деятельности.</p> <p>Сдаёт входное тестирование по ОФП.</p> <p>Эффективно применяет средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>Самостоятельно применяет методики социально-психологической адаптации к адаптированной образовательной среде</p>

Этап освоения Компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
УК ОС - 7.2 способность владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Осваивает технику исполнения заданного движения/физического упражнения. Применяет знания в области самодиагностики и самоконтроля. Составляет комплексы физических упражнений.	Демонстрирует сформированные навыки технического исполнения заданного движения. Проводит самодиагностику и контроль за самочувствием до, вовремя и после занятий. Демонстрирует составленный комплекс гимнастики по рекомендации преподавателя.
УК ОС - 7.3 способность самостоятельно изучить и проанализировать информацию о применении различных видов физической нагрузки для обеспечения успешной профессиональной деятельности, о методах и средствах профилактики профессиональных заболеваний и применять их на практике.	Осуществляет самостоятельный выбор и проводит самодиагностику, самооценку и самоконтроль средствами ФК. Дозировать нагрузки во время занятия с учетом различных факторов на основе диагностики своего организма Изучает возможные профессиональные заболевания и способы их профилактики средствами ФК.	Применяет различные способы планирования индивидуальных занятий на практике во время занятий. Проводит функциональные диагностики своего организма, определяет минимальный и максимальный уровень нагрузки. Составляет план занятий по профилактике профессиональных заболеваний.
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.	Осваивает специальную терминологию теории и методики физического воспитания. Овладевает знаниями в области здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. Составляет комплексы упражнений по профилактике профессиональных заболеваний и укрепления здоровья. Осваивает методики и средства ФК для оптимизации работоспособности. Выявляет и устраняет мелкие ошибки в технике движений/упражнений.	Правильно использует специальную терминологию теории и методики физического воспитания. Знает основные принципы здорового образа жизни, виды активного отдыха и досуга. Осуществляет профилактику профессиональных заболеваний средствами ФК. Составляет комплекс двигательных упражнений для оптимизации работоспособности, выполняет двигательные действия целостно и сознательно. Самостоятельно выявляет и устраняет ошибки в технике исполнения заданного движения/упражнения
УК ОС - 7.5 способность осуществлять технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта.	Формирует понятийный аппарат в области выбранной спортивной специализации и навыки судейства. Составляет комплекс подводящих упражнений выбранной спортивной специализации для формирования необходимых физических качеств.	Сформирован понятийный аппарат в области выбранной спортивной специализации и навыки судейства. Подбирает оптимальный набор упражнений по выбранной спортивной специализации и составляет из них комплекс, развивающий необходимые физические качества.
УК ОС – 7.6 способность использовать физические упражнения разной функциональной направленности в режиме производственной деятельности	На основе самодиагностики физического состояния отбирает и реализует методы поддержания физического здоровья	Проводит самодиагностику физического состояния Подбирает методы поддержания физического здоровья с учетом проведенной самодиагностики физического состояния и специфики профессиональной деятельности Реализует методы поддержания физического здоровья в режиме производственной деятельности

4.3.2. Типовые оценочные средства

Типовые варианты тем письменных контрольных заданий⁶

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.

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

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 анализатора⁷

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).

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,

⁷ Полный перечень вопросов находится на кафедре физического образования и рекреации в УМК-Д

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, 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

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> — 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> — 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> - Режим доступа: электрон.-библиотечная 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> — Режим доступа: электрон.-библиотечная 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> — Режим доступа: электрон.-библиотечная 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/.

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/.

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 / Федеральная служба охраны Российской Федерации. — Режим доступа: <http://pravo.gov.ru/>, свободный

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

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

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.

Кабинет специализированной техники. Кабинет первой медицинской помощи комплект специализированной учебной мебели (столы и стулья, скамьи-лавочки); методические информационные плакаты и стенды, компьютер с доступом в Интернет и в электронную информационно-образовательную среду организации, проектор, экран, колонки.