Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Курганский государственный университет»
(КГУ)

Кафедра «Физическая культура и спорт»

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по образовательной
и международной деятельности
_____ / А.А. Кирсанкин /
«___» _____ 2026 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «ЗДОРОВЬЕСОХРАНЯЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ»

образовательной программы высшего образования –
программы бакалавриата
49.03.01 – Физическая культура
Направленность (профиль):
Спортивная тренировка

Формы обучения: очная, очно-заочная, заочная

Курган 2026

Рабочая программа дисциплины «Здоровьесохраняющие технологии в образовательном процессе» составлена в соответствии с учебными планами по программе бакалавриата Физическая культура (Спортивная тренировка), утвержденными:
- для очной формы обучения « 26 » июня 2026 года;
- для очно-заочной формы обучения « 26 » июня 2026 года;
- для заочной формы обучения « 26 » июня 2026 года.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры «Физическая культура и спорт» «31» августа 2026 года, протокол № 1.

Рабочую программу составил
доцент О.Л. Речкалова

Согласовано:

Заведующий кафедрой
«Физическая культура и спорт» Д.А. Корюкин

Специалист по учебно-методической работе Е.Н. Томилова

Начальник управления
образовательной деятельности И.В. Григоренко

1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Всего: 3 зачетных единицы трудоемкости (108 академических часов)

Очная форма обучения

Вид учебной работы	На всю дисциплину	Семестр
		3
Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов в том числе:	**32**	**32**
Лекции	16	16
Практические занятия	16	16
Самостоятельная работа, всего часов в том числе:	**76**	**76**
Подготовка к зачету	18	18
Другие виды самостоятельной работы (самостоятельное изучение тем (разделов) дисциплины)	58	58
Вид промежуточной аттестации	**зачет**	**зачет**
Общая трудоемкость дисциплины и трудоемкость по семестрам, часов	**108**	**108**

Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	На всю дисциплину	Семестр
		3
Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов в том числе:	**16**	**16**
Лекции	8	8
Практические занятия	8	8
Самостоятельная работа, всего часов в том числе:	**92**	**92**
Подготовка к зачету	18	18
Другие виды самостоятельной работы (самостоятельное изучение тем (разделов) дисциплины)	74	74
Вид промежуточной аттестации	**Зачет**	**Зачет**
Общая трудоемкость дисциплины и трудоемкость по семестрам, часов	**108**	**108**

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	На всю дисциплину	Семестр
		6
Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов в том числе:	**6**	**6**
Лекции	2	2
Практические занятия	4	4
Самостоятельная работа, всего часов в том числе:	**102**	**102**
Подготовка к зачету	18	18
Другие виды самостоятельной работы (самостоятельное изучение тем (разделов) дисциплины)	84	84
Вид промежуточной аттестации	**Зачет**	**Зачет**
Общая трудоемкость дисциплины и трудоемкость по семестрам, часов	**108**	**108**

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Здоровьесохраняющие технологии в образовательном процессе» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, обязательная дисциплина.

Курс формирует профессиональное мировоззрение будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта, способствует пониманию необходимости здоровьеориентированного, индивидуального подхода к обучению. Изучение данного курса требует знаний по дисциплинам гуманитарного цикла, в частности по педагогике.

Изучение дисциплины базируется на результатах обучения, сформированных при изучении следующих дисциплин:

- Анатомия;
- Возрастная физиология;
- Физиология;
- Спортивная медицина;
- Гимнастика и методика преподавания;

Требования к входным знаниям обучающихся:

- знание морфофункциональных особенностей детей разных возрастных групп;
- знание клинико-физиологического обоснования и механизмов лечебного действия физических упражнений;
- умение подбирать средства и методы лечебной физической культуры при различных отклонениях и заболеваниях;
- умение дозировать физическую нагрузку в процессе занятий Физическими упражнениями;
- владение методикой проведения занятия лечебной физической культурой с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья;
- владение методикой врачебного контроля и самоконтроля при выполнении физических нагрузок.
- освоение следующих компетенций на уровне не ниже порогового:

ПК-1(способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму);

ПК-2 (способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеет в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности).

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Целью изучения дисциплины является повышение профессиональной компетентности будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта.

Задачами дисциплины являются:

- изучение состояния здоровья детей и подростков;
- рассмотрение основных направлений оздоровительной работы в образовательных учреждениях;
- ознакомление с инновационными здоровьесохраняющими технологиями.

Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- способен осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-1);
- способен совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеет в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-2).

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

- знать основные виды здоровьесохраняющих технологий в образовательном процессе, основные направления оздоровительной работы; различные средства оздоровления (ПК – 1);
- уметь определять и учитывать индивидуальные особенности школьников, оценивать их психоэмоциональное состояние (ПК – 1);
- уметь диагностировать состояние здоровья детей и подростков (ПК – 2);
- владеть методами оценки уровня физического и интеллектуального развития обучающихся и его соответствие требованиям образовательной программы (ПК- 2);
- владеть различными методиками оздоровительной работы в образовательных учреждениях различного уровня и вида (ПК-1).

Индикаторы и дескрипторы части соответствующей компетенции, формируемой в процессе изучения дисциплины «Здоровьесохраняющие технологии в образовательном процессе», оцениваются при помощи оценочных средств.

Планируемые результаты обучения по дисциплине «Здоровьесохраняющие технологии в образовательном процессе», индикаторы достижения компетенций ПК-1, ПК-2, перечень оценочных средств

№ п/п	Код индикатора достижения компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции	Код планируемого результата обучения	Планируемые результаты обучения	Наименование оценочных средств
1.	ИД-1$_{ПК-1}$	Знать:основные виды здоровьесохраняющих технологий в образовательном процессе, основные направления оздоровительной работы; различные средства оздоровления соответствующих психолого-педагогических задач	З (ИД-1$_{ПК-1}$)	Знает: основные виды ЗСТОП, а также основные направления оздоровительной работы в школе, различные средства оздоровления обучающихся	Вопросы теста Темы дискуссии Вопросы для сдачи зачета
2.	ИД-2$_{ПК-1}$	Уметь: определять и учитывать индивидуальные особенности школьников, оценивать их психоэмоциональное состояние	У (ИД-2$_{ПК-1}$)	Умеет учитывать в ходе учебно-воспитательного процесса индивидуальные особенности обучающихся, оценивать их психоэмоциональное состояние на уроках и во внеурочной деятельности.	Вопросы для сдачи зачета
3.	ИД-3$_{ПК-1}$	Владеть: различными методиками оздоровительной работы в образовательных учреждениях различного уровня и вида	В (ИД-3$_{ПК-1}$)	Владеет: современными методиками оздоровительной работы с обучающимися в образовательных учреждениях различного уровня	Вопросы для сдачи зачета
4.	ИД-1$_{ПК-2}$	Уметь: диагностировать состояние здоровья детей и подростков	У (ИД-1$_{ПК-2}$)	Умеет диагностировать состояние здоровья обучающихся в образовательном учреждении	Вопросы теста Темы дискуссии Вопросы для сдачи зачета
5.	ИД-2$_{ПК-2}$	Владеть: методами оценки уровня физического и интеллектуального развития обучающихся и его соответствие требованиям образовательной программы	В (ИД-2$_{ПК-2}$)	Владеет методами оценки уровня физического и интеллектуального развития обучающихся и его соответствие требованиям образовательной программы	Вопросы теста Темы дискуссии Вопросы для сдачи зачета
6.	ИД-3$_{ПК-2}$	Знать: различные технико-тактические действия и средства выразительности	З (ИД-3$_{ПК-2}$)	Знает различные технико-тактические действия и средства выразительности	Вопросы теста Темы дискуссии Вопросы для

					сдачи зачета

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-тематический план

Очная форма обучения

	Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем	
			Лекции	Практические занятия
рубеж 1	1	Санитарно-гигиенические условия организации учебного процесса	2	2
	2	Психофизиологические основы адаптации ребенка в школе	2	4
	3	Индивидуализация педагогических воздействий	4	2
	4	Здоровье учителя и причины его определяющие	1,5	2
		Рубежный контроль №1	0,5	-
рубеж 2	5	Основы рационального питания	2	2
	6	Организация оздоровительной работы в ДОУ	2	2
	7	Воспитание культуры здоровья школьников	1,5	2
		Рубежный контроль №2	0,5	-
		Всего:	**16**	**16**

Очно-заочная форма обучения

	Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем	
			Лекции	Практические занятия
рубеж 1	1	Санитарно-гигиенические условия организации учебного процесса	2	1
	2	Психофизиологические основы адаптации ребенка в школе	2	1
	3	Индивидуализация педагогических воздействий	1	1
	4	Здоровье учителя и причины его определяющие	1	1,5
		Рубежный контроль №1	-	0,5
рубеж	5	Основы рационального питания	1	1
	7	Воспитание культуры здоровья школьников	1	1,5
		Рубежный контроль №2	-	0,5
		Всего:	**8**	**8**

Заочная форма обучения

Номер раздела,	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с

темы		преподавателем	
		Лекции	Практические занятия
2	Психофизиологические основы адаптации ребенка в школе	2	
4	Здоровье учителя и причины его определяющие		2
7	Воспитание культуры здоровья школьников		2
	Всего:	2	4

4.2. Содержание лекционных занятий

Тема 1. Санитарно-гигиенические условия организации учебного процесса.

Требования к школьной мебели. Температурный режим в школе. Параметры влажности и освещенности в школьных помещениях. Требования к видеоэкранным средствам обучения. Цветовые характеристики в школьных помещениях.

Тема 2. Психофизиологические основы адаптации ребенка в школе.

Адаптация к первому классу. Этапы физиологической и социально-психологической адаптации к школе. Понятие физиологической бури. Особенности адаптации к пятому классу. Дезадаптационные состояния учащихся на уроках. Профилактика дезадаптационных состояний в школе.

Тема 3. Индивидуализация педагогических воздействий.

Понятие индивидуального и дифференцированного подходов. Особенности обучения учащихся с различными типами нервной системы. Характеристика учеников с различным типом ведущей модальности. Особенности обучения мальчиков и девочек. Индивидуальный подход при построении тренировочного процесса.

Тема 4. Здоровье учителя и причины его определяющие.

Основные заболевания педагогов. Причины, определяющие здоровье учителя. Профессионально-личностные деформации учителя. Классификация деформаций. Способы сохранения здоровья учителя. Рекреационная двигательная деятельность как средство сохранения здоровья учителя.

Тема 5. Основы рационального питания.

Основные питательные вещества и их роль в метаболизме. Организация питания в ДОУ. Принципы составления рациона питания детей школьного возраста.

Тема 6. Организация оздоровительной работы в ДОУ.

Содержание оздоровительной работы в ДОУ. Технология Алямовской. Технология Монтессори. Закаливающие мероприятия в ДОУ. Особенности семейного детского сада. Ритмы умственной и физической работоспособности и их учет при составлении занятий в ДОУ.

Тема 7. Воспитание культуры здоровья школьников.

Технологии обучения здоровью. Просветительско-воспитательная работа с детьми и взрослыми, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни. Научно-теоретические подходы к профилактике вредных привычек. Программы педагогической профилактики, как часть первичной профилактики цели и задачи педагогической профилактики. Принципы формирования содержания педагогической практики..

4.3. Практические занятия

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Наименование практического занятия	Норматив времени, час.		
			Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	Санитарно-гигиенические условия организации учебного процесса	Мониторинг состояния, содержания помещений школы, школьной мебели, оборудования. Рациональная организация учебного процесса. Гигиеническая оценка расписания уроков в школе.	2	1	-
2	Психофизиологические основы адаптации ребенка в школе	Модель кабинета психофизиологической разгрузки. Цель и задачи работы кабинета. Основные виды работ в кабинете психофизиологической разгрузки. Танцевальная терапия. Ароматерапия. Универсальные музыкальные произведения для кабинета психофизиологической разгрузки.	4	1	-
3	Индивидуализация педагогических воздействий	Методы оценки ведущей модальности. Методы оценки основных свойств нервной системы. Методики для оценки функциональной асимметрии. Методы оценки вегетативного статуса.	2	1	-
4	Здоровье учителя и причины его определяющие	Методы оценки здоровья учителя. Диагностика личности типа А. Оценка морально-психологического климата в педагогическом коллективе.	2	2	2

5	Основы рационального питания	Методы оценки фактического питания детей. Таблично-расчетный метод. Лабораторные исследования. Изучение уровня суточной двигательной активности школьников.	2	1	-
6	Организация оздоровительной работы в ДОУ	Оценка физического развития дошкольников. Оценка нервно-психического статуса детей дошкольного возраста.	2	-	-
7	Воспитание культуры здоровья школьников	Программы «Все цвета, кроме черного», «Не допустить беды», «Полезные привычки», «Обучение жизненно важным навыкам», «Здоровье». Всеобуч для родителей. Спецкурсы для педагогов. Областная комплексная программа «Дети Зауралья».	2	2	2
		Всего:	**16**	**8**	**4**

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Для обеспечения систематической и регулярной работы по изучению дисциплины и успешного прохождения промежуточных и итоговых контрольных испытаний обучающемуся рекомендуется придерживаться следующего порядка обучения:

1. Самостоятельно определить объем времени, необходимого для проработки каждой темы.

2. Регулярно изучать каждую тему дисциплины, используя различные формы индивидуальной работы.

3. Согласовывать с преподавателем виды работы по изучению дисциплины.

4. По завершении отдельных тем передавать выполненные работы (рефераты, эссе) преподавателю. При успешном прохождении рубежных контрольных испытаний обучающийся может претендовать на сокращение программы промежуточной (итоговой) аттестации по дисциплине.

На лекциях преподаватель дает общую характеристику рассматриваемого вопроса, различные научные концепции или позиции, которые есть по данной теме. Во время лекции рекомендуется составлять конспект, фиксирующий основные положения лекции и ключевые определения по пройденной теме. Преподавателем запланировано использование при чтении лекций технологии учебной дискуссии. Поэтому

рекомендуется фиксировать для себя интересные моменты с целью их активного обсуждения на дискуссии в конце лекции.

При подготовке к практическому занятию обязательно требуется изучение дополнительной литературы по теме занятия. Преподавателем запланировано применение на практических занятиях технологий развивающейся кооперации, коллективного взаимодействия, разбора конкретных ситуаций. Поэтому приветствуется групповой метод выполнения практических работ и защиты отчетов, а также взаимооценка и обсуждение результатов выполнения заданий.

Для теоретического и практического усвоения дисциплины большое значение имеет самостоятельная работа, которая может осуществляться обучающимися индивидуально и под руководством преподавателя. Самостоятельная работа обучающихся предполагает самостоятельное изучение отдельных тем, дополнительную подготовку обучающихся к каждому семинарскому и практическому занятию. Самостоятельная работа обучающихся является важной формой образовательного процесса. Она реализуется непосредственно в процессе аудиторных занятий, в контакте с преподавателем вне рамок расписания, а также в библиотеке, дома, при выполнении студентом учебных и творческих задач. Цель самостоятельной работы обучающихся - научить обучающихся осмысленно и самостоятельно работать сначала с учебным материалом, затем с научной информацией, заложить основы самоорганизации и самовоспитания с тем, чтобы привить умение в дальнейшем непрерывно повышать свою квалификацию.

Самостоятельная работа должна соответствовать графику прохождения программы дисциплины. Самостоятельная работа по дисциплине «Здоровьесохраняющие технологии в образовательном процессе» включает:

а) работу с первоисточниками;

б) подготовку устного выступления на практическом занятии;

в) подготовку к занятию в интерактивной форме;

г) работу с тестовыми заданиями;

д) подготовку выступлений на студенческих конференциях, для конкурсов студенческих работ;

е) подготовку к текущему, рубежному контролю и промежуточной аттестации по дисциплине.

При изучении каждой дисциплины организация самостоятельной работы студентов должна представлять единство трех взаимосвязанных форм:

1) внеаудиторная самостоятельная работа;

2) аудиторная самостоятельная работа, которая осуществляется под непосредственным руководством преподавателя;

3) творческая, в том числе научно-исследовательская работа.

Аудиторная самостоятельная работа может реализовываться при проведении практических занятий и во время чтения лекций. На практических занятиях различные виды самостоятельной работы позволяют сделать процесс обучения более интересным и поднять активность

значительной части обучающихся в группе. Для проведения занятий необходимо иметь большой банк заданий и задач для самостоятельного решения, причем эти задания могут быть дифференцированы по степени сложности. Виды внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся разнообразны: подготовка и написание рефератов, докладов, очерков и других письменных работ на заданные темы; выполнение домашних заданий разнообразного характера, подбор и изучение литературных источников; разработка и составление различных схем, выполнение графических работ, проведение расчетов и др.; выполнение индивидуальных заданий, направленных на развитие у обучающихся самостоятельности и инициативы.

Индивидуальное задание может получать как каждый обучающийся, так и часть обучающихся группы; подготовка к участию в научно-теоретических конференциях, смотрах, олимпиадах и др. На каждом этапе самостоятельной работы следует разъяснять цели работы, контролировать понимание этих целей обучающимися, постепенно формируя у них умение самостоятельной постановки задачи и выбора цели.

Для текущего контроля успеваемости по очной и очно-заочной форме обучения преподавателем используется балльно-рейтинговая система контроля и оценки академической активности. Поэтому настоятельно рекомендуется тщательно прорабатывать материал дисциплины при самостоятельной работе, участвовать во всех формах обсуждения и взаимодействия, как на лекциях, так и на лабораторных занятиях в целях лучшего освоения материала и получения высокой оценки по результатам освоения дисциплины.

Рекомендуемый режим самостоятельной работы

Наименование вида самостоятельной работы	Рекомендуемая трудоемкость, акад. час.		
	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
Самостоятельное изучение тем дисциплины:	38	62	80
Санитарно-гигиенические условия организации учебного процесса	6	10	12
Психофизиологические основы адаптации ребенка в школе	6	10	12
Индивидуализация педагогических воздействий	6	8	12
Здоровье учителя и причины его определяющие	6	8	12
Основы рационального питания	6	8	12
Организация оздоровительной работы в ДОУ	4	8	10

Воспитание культуры здоровья школьников	4	10	10
Подготовка к практическим занятиям (по 2 часа на каждое занятие)	16	8	4
Подготовка к рубежным контролям (по 2 часа на каждый рубеж)	4	4	-
Подготовка к зачету	18	18	18
Всего:	76	92	102

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

6.1. Перечень оценочных средств

1. Балльно-рейтинговая система контроля и оценки академической активности обучающихся в КГУ (для очной и очно-заочной форм обучения)
2. Отчеты обучающихся по практическим занятиям
3. Банк тестовых заданий к рубежным контролям № 1, 2 (для очной и очно-заочной форм обучения)
4. Банк тестовых заданий к зачету

6.2. Система балльно-рейтинговой оценки работы обучающихся по дисциплине

Очная форма обучения

№	Наименование	Содержание					
1	Распределение баллов за семестры по видам учебной работы, сроки сдачи учебной работы **(доводятся до сведения обучающихся на первом учебном занятии)**	Распределение баллов за 3 семестр					
		Вид учебной работы:	Посещение лекций	Выполнение и защита отчетов по практическим занятиям	Рубежный контроль №1	Рубежный контроль №2	Зачет
		Балльная оценка:	До 16	До 16	до 19	до 19	до 30
		Примечания:	До 2-ух баллов за 2-х часовую лекцию	До 2-х баллов за 2-х часовое практическое занятие;	на 5-й лекции	на 8-й лекции	
2	Критерий пересчета баллов в традиционную оценку по итогам работы в семестре и зачета	60 и менее баллов – не зачтено 61 балл и более - зачтено					

3	Критерии допуска к промежуточной аттестации, возможности получения автоматического зачета (экзаменационной оценки) по дисциплине, возможность получения бонусных баллов	Для допуска к промежуточной аттестации по дисциплине за семестр обучающийся должен набрать по итогам текущего и рубежного контролей не менее 51 балла. В случае если обучающийся набрал менее 51 балла, то к аттестационным испытаниям он не допускается. Для получения зачета без проведения процедуры промежуточной аттестации обучающемуся необходимо набрать в ходе текущего и рубежных контролей не менее 61 балла. В этом случае итог балльной оценки, получаемой обучающимся, определяется по количеству баллов, набранных им в ходе текущего и рубежных контролей. При этом, на усмотрение преподавателя, балльная оценка обучающегося может быть повышена за счет получения дополнительных баллов за академическую активность. Обучающийся, имеющий право на получение оценки без проведения процедуры промежуточной аттестации, может повысить ее путем сдачи аттестационного испытания. В случае получения обучающимся на аттестационном испытании 0 баллов итог балльной оценки по дисциплине не снижается. За академическую активность в ходе освоения дисциплины, участие в учебной, научно-исследовательской, спортивной, культурно-творческой и общественной деятельности обучающемуся могут быть начислены дополнительные баллы. Максимальное количество дополнительных баллов за академическую активность составляет 30. Основанием для получения дополнительных баллов являются: - выполнение дополнительных заданий по дисциплине; дополнительные баллы начисляются преподавателем; - участие в течение семестра в учебной, научно-исследовательской, спортивной, культурно-творческой и общественной деятельности КГУ.
4	Формы и виды учебной работы для неуспевающих (восстановившихся на курсе обучения) студентов для получения недостающих баллов в конце семестра	В случае если к промежуточной аттестации (экзамену) набрана сумма менее 51 балла, обучающемуся необходимо набрать недостающее количество баллов за счет выполнения дополнительных заданий, до конца последней (зачетной) недели семестра. Формы дополнительных заданий (назначаются преподавателем): - выполнение и защита пропущенной практической работы (при невозможности дополнительного проведения практической работы преподаватель устанавливает форму дополнительного задания по тематике пропущенной практической работы самостоятельно) – до 8 баллов. Ликвидация академических задолженностей, возникших из-за разности в учебных планах при переводе или восстановлении, проводится путем выполнения дополнительных заданий, форма и объем которых определяется преподавателем.

Очно-заочная форма обучения

№	Наименование	Содержание
Очно-заочная форма обучения		
1	Распределен	Распределение баллов за 3 семестр

<table>
<tr><td rowspan="3"></td><td rowspan="3">ие баллов за семестры по видам учебной работы, сроки сдачи учебной работы (доводятся до сведения студентов на первом учебном занятии)</td><td>Вид учебной работы:</td><td>Посещение занятий</td><td>Выполнение и защита отчетов по практическим занятиям</td><td>Рубежный контроль №1</td><td>Рубежный контроль №2</td><td>Зачет</td></tr>
<tr><td>Балльная оценка:</td><td>До 16</td><td>до 12</td><td>до 21</td><td>до 21</td><td>до 30</td></tr>
<tr><td>Примечания:</td><td>до 2-ух баллов за каждое занятие</td><td>До3-х баллов за практическое занятие</td><td>на 3-ем практическом занятии</td><td>на 4-ом практическом занятии</td><td></td></tr>
<tr><td>2</td><td colspan="2">Критерий пересчета баллов в традиционную оценку по итогам работы в семестре и зачета</td><td colspan="5">60 и менее баллов – не зачтено
61 балл и более - зачтено</td></tr>
<tr><td>3</td><td colspan="2">Критерии допуска к промежуточной аттестации, возможности получения автоматического зачета (экзаменационной оценки) по дисциплине, возможность получения бонусных баллов</td><td colspan="5">Для допуска к промежуточной аттестации по дисциплине за семестр обучающийся должен набрать по итогам текущего и рубежного контролей не менее 51 балла. В случае если обучающийся набрал менее 51 балла, то к аттестационным испытаниям он не допускается.
Для получения зачета без проведения процедуры промежуточной аттестации обучающемуся необходимо набрать в ходе текущего и рубежных контролей не менее 61 балла. В этом случае итог балльной оценки, получаемой обучающимся, определяется по количеству баллов, набранных им в ходе текущего и рубежных контролей. При этом, на усмотрение преподавателя, балльная оценка обучающегося может быть повышена за счет получения дополнительных баллов за академическую активность.
Обучающийся, имеющий право на получение оценки без проведения процедуры промежуточной аттестации, может повысить ее путем сдачи аттестационного испытания. В случае получения обучающимся на аттестационном испытании 0 баллов итог балльной оценки по дисциплине не снижается.
За академическую активность в ходе освоения дисциплины, участие в учебной, научно-исследовательской, спортивной, культурно-творческой и
общественной деятельности обучающемуся могут быть начислены дополнительные баллы. Максимальное количество дополнительных баллов за академическую активность составляет 30.
Основанием для получения дополнительных баллов являются:
- выполнение дополнительных заданий по дисциплине; дополнительные баллы начисляются преподавателем;
- участие в течение семестра в учебной, научно-исследовательской, спортивной, культурно-творческой и общественной деятельности КГУ.</td></tr>
</table>

4	Формы и виды учебной работы для неуспевающих (восстановившихся на курсе обучения) обучающихся для получения недостающих баллов в конце семестра	В случае если к промежуточной аттестации (экзамену) набрана сумма менее 51 балла, обучающемуся необходимо набрать недостающее количество баллов за счет выполнения дополнительных заданий, до конца последней (зачетной) недели семестра. Формы дополнительных заданий (назначаются преподавателем): - выполнение и защита пропущенной практической работы (при невозможности дополнительного проведения практической работы преподаватель устанавливает форму дополнительного задания по тематике пропущенной практической работы самостоятельно) – до 8 баллов. Ликвидация академических задолженностей, возникших из-за разности в учебных планах при переводе или восстановлении, проводится путем выполнения дополнительных заданий, форма и объем которых определяется преподавателем.

6.3. Процедура оценивания результатов освоения дисциплины

Рубежные контроль №1 проводится в виде письменного ответа на вопросы. Рубежные контроль №2 и зачет проводятся в форме письменного тестирования.

Перед проведением каждого рубежного контроля преподаватель прорабатывает с обучающимися основной материал соответствующих разделов дисциплины в форме краткой лекции-дискуссии.

Рубежный контроль №1 - 19 баллов рубежного контроля для очной формы обучения – 10 вопросов по 1,9 балла каждый; и 21 балл рубежного контроля для очно-заочной формы обучения - 10 вопросов по 2,1 балла каждый.

Рубежный контроль №2 - 19 баллов рубежного контроля для очной формы обучения – 19 вопросов по 1 балл каждый; и 21 балл рубежного контроля для очно-заочной формы обучения - 21 вопрос по 1 балл каждый.

На выполнение заданий при рубежном контроле обучающемуся отводится время не менее 30 минут.

Преподаватель оценивает в баллах результаты тестирования каждого обучающегося по количеству правильных ответов и заносит в ведомость учета текущей успеваемости. Зачетный тест состоит из 20 вопросов. За каждый правильный ответ начисляется 1,5 балла (20*1,5=30 баллов). Время, отводимое обучающемуся на выполнение зачетного теста, составляет 1 астрономический час. Варианты тестов приведены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

Результаты текущего контроля успеваемости и зачета заносятся преподавателем в зачетную ведомость, которая сдается в организационный отдел института в день сдачи зачета, а также выставляются в зачетную книжку обучающегося.

6.4. Примеры оценочных средств для рубежного контроля и зачета

Рубежный контроль №1

1) Критерии оценки эффективности ЗСТ.

2) Основные инновации технологии В.Ф. Базарного.

3) Виды ЗСТ.

4) Основные санитарно-гигиенические параметры в помещениях школы.

5) Нормирование умственной нагрузки в школе.

6) Факторы, определяющие особенности адаптации ребенка к школе.

7) Психолого-педагогические технологии в школе.

8) Организация двигательного режима в ОУ.

9) Задачи ЗСТ.

10) Понятие ЗСТ

Рубежный контроль №2

1. При расщеплении каких питательных веществ выделяется наибольшее количество энергии?

А. Белков. Б. Жиров. В. Минеральных веществ. Г. Углеводов.

2. Белки животного происхождения характеризуются:

А. Низкой биологической ценностью. Б. Высокой биологической ценностью. В. Содержанием полиненасыщенных жирных кислот.

Г. Наличием незаменимых аминокислот.

3. Укажите соответствие вида и причины гипокинезии:

а. Профессиональная. б. Клиническая. в. Экспериментальная. г. Школьная. А. Моделирование сниженной двигательной активности.

Б. Заболевания опорно-двигательного аппарата.

В. Неправильная организация учебно-воспитательного процесса.

Г. Ограничение движений вследствие производственной необходимости.

4. При закаливании к жаре в организме наблюдаются следующие адаптивные перестройки:

А. Снижение температуры кожи. Б. Повышение температуры кожи.

В. Усиление процессов потообразования. Г. Увеличение содержания солей в поте.

5. Каким образом оказывают первую помощь при ожогах?

А. Охлаждают место ожога под холодной водой.

Б. Смазывают место ожога любым маслом.

В. Оставляют место ожога открытым, чтобы быстрее произошло заживление.

Г. Накладывают на место ожога стерильную повязку.

6. Расположите факторы, влияющие на здоровье, в иерархии от наименьшего влияния к наибольшему:

А. Генетические факторы. Б. Образ жизни.

В. Состояние окружающей среды. Г. Состояние здравоохранения.

7. На какой урок должна приходиться максимальная учебная нагрузка?

А. Первый урок.

Б. Третий урок.

В. Шестой урок.

8. Выберите правильное соответствие: при формировании каких навыков у ребенка происходит формирование изгибов позвоночника?

а. Шейный лордоз. А. Учится стоять и ходить.

б. Грудной кифоз. Б. Учится держать головку.

в. Поясничный лордоз. В. Лежит на горизонтальной плоскости.

г. Крестцовый кифоз. Г. Учится сидеть.

9. Какие упражнения обязательно включаются в комплексы ЛФК при миопии?

А. Прыжки. Б. Упражнения с мячом.

В. Скоростной бег. Г. Упражнения на натуживание.

10. При какой продолжительности адаптацию ребенка к школе считают легкой?

Одна неделя

Один месяц

Одна четверть

Одно полугодия

11. Что является обязательным атрибутом технологии?

1. руководитель

2. материально-техническая база

3. наличие подготовленных кадров

4. диагностический блок

12. На какой урок должна приходиться максимальная учебная нагрузка?

А. Первый урок. Б. Третий урок. В. Шестой урок.

13. На какой день недели должна приходиться максимальная учебная нагрузка?

А. Понедельник. Б. Суббота. В. Среда.

14. Какой уровень шума допустим в классных комнатах?

1. 40 дБ 2. 60 дБ 3. 80 дБ

15. В какой временной отрезок возбудимость коры головного мозга максимальна?

А. 14-15 часов. Б. 17-18 часов. В. 11-12 часов. Г. 8-9 часов.

16. Укажите правильную последовательность изменения умственной работоспособности в ходе учебной деятельности:

А. Врабатывание. Оптимум работоспособности. Максимум работоспособности. Снижение работоспособности. Падение работоспособности.

В. Оптимум работоспособности. Снижение работоспособности. Максимум работоспособности. Врабатывание. Падение работоспособности.

Г. Врабатывание. Снижение работоспособности. Падение работоспособности. Оптимум работоспособности. Максимум работоспособности

Д. Врабатывание. Максимум работоспособности. Оптимум работоспособности. Снижение работоспособности. Падение работоспособности.

17. Какой вид школьного стресса наиболее травматичен для флегматиков?

1. Экспектационная фрустрация
2. Коммуникативные стрессы
3. Стресс оценивания
4. Стресс дефицита времени

18. Какие инновации использовал В.Ф. Базарный для своей технологии?

1. Замена перьевой ручки на шариковую.
2. Режим смены динамических поз
3. Режим зрительных горизонтов
4. литературное чтение как обязательный предмет

19. Кем была разработана «Система условных символов» для снятия утомления органа зрения?

А. Ухтомским. Б. Уманским. В. Вернадским Г. Базарным.

20. Выберите основные виды дезадаптивных состояний на уроках:

1. дидактогении
2. дегенеративно-дистрофические состояния
3. астено-невротические состояния
4. соматический дискомфорт

21. В чем заключается режим смены динамических поз?

1. наличие конторок.
2. наличие ростовой мебели.
3. наличие цветовых маркировок на школьной мебели.
4. Свободное перемещение учащихся по классу.

Примерный вариант тестов для зачета

1. При расщеплении каких питательных веществ выделяется наибольшее количество энергии?

А. Белков. Б. Жиров.
В. Минеральных веществ. Г. Углеводов.

2. Белки животного происхождения характеризуются:

А. Низкой биологической ценностью.
Б. Высокой биологической ценностью.
В. Содержанием полиненасыщенных жирных кислот.
Г. Наличием незаменимых аминокислот.

3. Укажите соответствие вида и причины гипокинезии:

а. Профессиональная.
б. Клиническая.

в. Экспериментальная.

г. Школьная.

А.Моделирование сниженной двигательной активности.

Б. Заболевания опорно-двигательного аппарата.

В. Неправильная организация учебно-воспитательного процесса.

Г. Ограничение движений вследствие производственной необходимости.

4. При закаливании к жаре в организме наблюдаются следующие адаптивные перестройки:

А. Снижение температуры кожи.

Б. Повышение температуры кожи.

В. Усиление процессов потообразования.

Г. Увеличение содержания солей в поте.

5. Каким образом оказывают первую помощь при ожогах?

А. Охлаждают место ожога под холодной водой.

Б. Смазывают место ожога любым маслом.

В. Оставляют место ожога открытым, чтобы быстрее произошло заживление.

Г. Накладывают на место ожога стерильную повязку.

6. Расположите факторы, влияющие на здоровье, в иерархии от наименьшего влияния к наибольшему:

А. Генетические факторы. Б. Образ жизни.

В. Состояние окружающей среды. Г. Состояние здравоохранения.

7. На какой урок должна приходиться максимальная учебная нагрузка?

А. Первый урок.

Б. Третий урок.

В. Шестой урок.

8. Выберите правильное соответствие: при формировании каких навыков у ребенка происходит формирование изгибов позвоночника?

а. Шейный лордоз. А. Учится стоять и ходить.

б. Грудной кифоз. Б. Учится держать головку.

в. Поясничный лордоз. В. Лежит на горизонтальной плоскости.

г. Крестцовый кифоз. Г. Учится сидеть.

9. Какие упражнения обязательно включаются в комплексы ЛФК при миопии?

А. Прыжки. Б. Упражнения с мячом.

В. Скоростной бег. Г. Упражнения на натуживание.

10. Какой тип темперамента соответствует сильной, неуравновешенной, подвижной нервной системе?

А. Флегматик. Б. Холерик.

В. Сангвиник. Г. Меланхолик.

11. При помощи каких методов проводят диагностику сколиотической болезни?

А. Метод антропометрических профилей. Б. Рентгенологический метод.

В. Физиометрия. Г. Соматоскопия.

12. Выберите характеристики, относящиеся к плоскостопию:

А. Супинация носков. Б. Пронация носков.

В. Вальгусное положение стопы. Г. Супинация пяток.

13. Чем младше ребенок, тем более у него преобладает:

А. I сигнальная система.

Б. II сигнальная система.

В. Обе системы сформированы одинаково.

Г. Это индивидуально и зависит от наследственности и влияния среды.

14. Укажите оптимальное соотношение белков животного и растительного происхождения:

А. 30 % и 70 % Б. 10 % и 90 %

В. 80 % и 20 % Г. 60 % и 40 %

15. Укажите особенности анкетирования, как метода оценки двигательной активности:

А. Высокая точность полученной информации.

Б. Невозможность использования в дошкольном возрасте.

В. Невозможность применения для больших групп детей.

Г. Необходимость проведения два раза в год.

16. Что такое торсия?

А. Появление мышечного валика на спине.

Б. Появление реберного горба.

В. Скручивание позвоночника.

Г. Множественные искривления позвоночника.

17. В чем заключается метод подометрии?

А. Оценка отпечатка стопы.

Б. Измерение продольного и поперечного размеров стопы.

В. Оценка отношения длины стопы к расстоянию между полом и центром стопы.

Г. Анализ рентгенологических снимков.

18. В каком возрасте плоскостопие возникает наиболее часто?

А. 2-7 лет. Б. 8-14 лет.

В. 15-30 лет. Г. старше 30 лет.

19. Занятия какой продолжительности рекомендованы для ЛФК при миопии?

А. 5-10 мин. Б. 10-15 мин.

В. 25-30 мин. Г. 30-40 мин.

20. Укажите температуру воды, соответствующую определенному виду ванн:

а. Индифферентная	А. 10-15 °С
б. Прохладная	Б. 20-33°С
в. Холодная	В. 37-39°С
г. Теплая	Г. 34-36°С

6.5. Примерный перечень вопросов к зачету

1. Понятие здоровьесохраняющих технологий.
2. Классификация здоровьесохраняющих технологий в образовательном процессе.
3. Методология здоровьесохраняющих технологий.
4. Технология раскрепощенного развития детей В.Ф. Базарного.
5. Способы формирования культуры здоровья школьников.
6. Типы восприятия здоровья (Н.В. Антонова).
7. Нормирование умственной нагрузки в школе.
8. Гигиеническая оценка расписания уроков в школе.
9. Школьный стресс. Методы и средства профилактики школьного стресса.
10. Психофизиологические основы адаптации ребенка к школе.
11. Психосоматические основы адаптации ребенка к школе.
12. Дезадаптивные состояния учащихся на уроках
13. Модель кабинета психофизиологической разгрузки.
14. Санитарно-гигиенические условия обеспечения учебного процесса.
15. Анализ урока с позиций здоровьесбережения.
16. Гигиенические требования к использованию видеоэкранных средств обучения.
17. Гигиенические требования к школьной мебели.
18. Основные питательные вещества и их роль в метаболизме.
19. Организация питания детей дошкольного возраста.
20. Организация питания школьников.
21. Оценка фактического питания детей.

22. Нормирование двигательной активности учащихся.
23. Двигательный компонент в режиме дня школы.
24. Индивидуализация педагогических воздействий.
25. Методы диагностики модальностей (ведущего канала восприятия).
26. Методы диагностики функциональной латерализации полушарий головного мозга.
27. Методы диагностики свойств нервной системы.
28. Профессионально-личностные деформации учителя.
29. Здоровье учителя и причины его определяющие.
30. Способы укрепления здоровья учителя.

6.6. Фонд оценочных средств

Полный банк заданий для текущего, рубежных контролей и промежуточной аттестации по дисциплине, показатели, критерии, шкалы оценивания компетенций, методические материалы, определяющие процедуры оценивания образовательных результатов, приведены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

7. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА

7.1. Основная учебная литература

1. Смирнов Н.К. Здоровьесберегательные образовательные технологии и психология здоровья в школе. – М.: АРКТИ, 2005. – 320 с.
2. О. А. Соколова. Здоровьесберегающие образовательные технологии [Электронный ресурс]. http://www.shkolnymir.info/

7.2. Дополнительная учебная литература

1. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: Учеб.пособие / Под общ. ред. Н.В. Сократова. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 224 с.
2. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома: Практическое пособие. - М.: Аркти, 2005.-176 с.
3. Флянку, И.П. Двигательная активность и здоровье школьников. Модели профилактики нарушения здоровья у школьников с различным уровнем двигательной активности. – 2013. – 108 с. [Электронный ресурс]. https://znanium.com/catalog/document?id=347914

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Штода Л.З., Филиппова И.Б., Ефимова Е.Н., Сапогова С.А., Казанцева О.Ю., Крапивина Т.Г. Сохранение, укрепление и восстановление

индивидуального здоровья детей: Методические рекомендации. -Ч.1. – Курган, 2001. - 67 с.

2. Штода Л.З. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе: Методические указания. - Курган, 2005.– 46 с.

9. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1. ЭБС «Лань»
2. ЭБС «Консультант студента»
3. ЭБС «Znanium.com»
4. Гарант – справочно-правовая система

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение по реализации дисциплины осуществляется в соответствии с требованиями ФГОС ВО по данной образовательной программе.

11. ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

При использовании электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (далее ЭО и ДОТ) занятия полностью или частично проводятся в режиме онлайн. Объем дисциплины и распределение нагрузки по видам работ соответствует п. 4.1. Распределение баллов соответствует п. 6.2 либо может быть изменено в соответствии с решением кафедры, в случае перехода на ЭО и ДОТ в процессе обучения. Решение кафедры об используемых технологиях и системе оценивания достижений обучающихся принимается с учетом мнения ведущего преподавателя и доводится до обучающихся.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Аннотация к рабочей программе дисциплины
«Здоровьесохраняющие технологии в образовательном процессе»

образовательной программы высшего образования –
программы бакалавриата
49.03.01 – Физическая культура
Направленность (профиль):
Спортивная тренировка

Трудоемкость дисциплины: 3 ЗЕ (108 академических часов)
Семестр: 3 (очная форма обучения), 3 (очно-заочная форма обучения), 6 (заочная форма обучения).
Форма промежуточной аттестации: зачет

Содержание дисциплины

Принципы здоровьесберегающей педагогики. Санитарно-гигиенические условия организации учебного процесса. Психофизиологические основы адаптации ребенка в школе. Индивидуализация педагогических воздействий. Здоровье учителя и причины его определяющие. Основы рационального питания. Организация оздоровительной работы в ДОУ. Воспитание культуры здоровья школьников.

ЛИСТ
регистрации изменений (дополнений) в рабочую программу
учебной дисциплины
«Здоровьесохраняющие технологии в образовательном процессе»

Изменения / дополнения в рабочую программу
на 2026 / 2027 учебный год:

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Ответственный преподаватель _____ / Ф.И.О. /

Изменения утверждены на заседании кафедры «___»_____20___ г.,
Протокол № ___

Заведующий кафедрой _____ «___»_____20___ г.

Изменения / дополнения в рабочую программу
на 20___ / 20___ учебный год:

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Ответственный преподаватель _____ / Ф.И.О. /

Изменения утверждены на заседании кафедры «___»_____20___ г.,
Протокол № ___

Заведующий кафедрой _____ «___»_____20___ г.