

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

Кафедра «Физическая культура и спорт»



УТВЕРЖДАЮ:

Первый проректор

/ С.Н. Щербич /

«31» октября 2019 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: заочная

Курган 2019

Рабочая программа дисциплины «Здоровьесохраняющие технологии в образовательном процессе» составлена в соответствии с учебным планом по программе бакалавриата Физическая культура (Спортивная тренировка) для заочной формы обучения, утвержденным « 29 » августа 2019 года.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры «Физическая культура и спорт» «30» октября 2019 года, протокол № 2.

Рабочую программу составил
канд. биол. наук



О.Л. Речкалова

Согласовано:

Заведующий кафедрой
канд. биол. наук, доцент



Д.А. Корюкин

Специалист по
учебно-методической работе



И.В. Тарасова

Начальник управления
образовательной деятельности



С.Н. Синецын

1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Всего: 3 зачетных единицы трудоемкости (108 академических часов)

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	На всю дисциплину	Семестр
		6
Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов	6	6
в том числе:		
Лекции	2	2
Практические занятия	4	4
Самостоятельная работа, всего часов	102	102
в том числе:		
Подготовка контрольной работы	18	18
Подготовка к зачету	18	18
Другие виды самостоятельной работы (самостоятельное изучение тем (разделов) дисциплины)	66	66
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 блоку Б1, вариативная часть, обязательная дисциплина. Ей отводится ведущая роль в практической подготовке специалистов по физической культуре для работы с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, в том числе с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья.

Необходимость введения учебного курса «Здоровьесохраняющие технологии в образовательном процессе» обусловлена тем, что сохранение здоровья школьников внесено в приоритетное направление федеральной политики государства в области национальной безопасности России. Здоровьесохраняющие технологии включают все направления работы школы по сохранению, формированию и укреплению здоровья обучающихся.

Краткое содержание курса: понятие здоровьесохраняющих технологий, проблема сохранения здоровья обучающихся в современных условиях, здоровье педагога, формирование ценностного отношения к здоровью и культура здоровья, санитарно-гигиенические условия организации учебного процесса, технология раскрепощенного развития детей В.Ф. Базарного, организация оздоровительной работы в ДОУ и пр.

Изучение курса предполагает лекционные и практические занятия. Содержание курса позволяет студентам сформировать индивидуальную грамотность и медицинскую активность в области ЗОЖ, обеспечить оздоровление детей и взрослых средствами физической культуры и спорта,

профилактической медицины и гигиены, психологической коррекции и реабилитации.

Курс формирует профессиональное мировоззрение будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта, способствует пониманию необходимости здоровьесориентированного, 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 студентов:

- знать морфофункциональные особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- знать клинко-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений;
- иметь представление о физиологических, психолого-педагогических основах восстановления физической и общей работоспособности;
- уметь подбирать средства и методы лечебной физической культуры при различных отклонениях и заболеваниях;
- уметь дозировать физическую нагрузку в процессе занятий Физическими упражнениями;
- владеть методикой проведения занятия лечебной физической культурой с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья;
- владеть методикой врачебного контроля и самоконтроля при выполнении физических нагрузок.

Результаты обучения по дисциплине необходимы для выполнения выпускной квалификационной работы в части медико-биологического сопровождения образовательной, а также организации оздоровительной работы в образовательных учреждениях различного вида.

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 (для ПК – 1, 2);
- уметь определять и учитывать индивидуальные особенности школьников, оценивать их психоэмоциональное состояние (для ПК – 1);
- уметь диагностировать состояние здоровья детей и подростков (для ПК – 1);
- уметь определять уровень физического и интеллектуального развития учащихся и его соответствие требованиям образовательной программы (для ПК-1, 2);
- владеть различными методиками оздоровительной работы в образовательных учреждениях различного уровня и вида (для ПК-2).

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-тематический план

Заочная форма обучения

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем	
		Лекции	Практические занятия
1	Санитарно-гигиенические условия организации учебного процесса	1	-
2	Психофизиологические основы адаптации ребенка в школе	-	2
3	Здоровье учителя и причины его определяющие	-	2
4	Воспитание культуры здоровья школьников	1	-
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. Деадаптационные состояния учащихся на уроках. Профилактика деадаптационных состояний в школе.

Тема 3. 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 4. 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.

4.3. Практические занятия

Номер раздела, а, темы	Наименование раздела, темы	Наименование практического занятия	Норматив времени, час.
			Заочная форма обучения
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.	2
3	Здоровье учителя и причины его определяющие	Методы оценки здоровья учителя. Диагностика личности типа А. Оценка морально-психологического климата в педагогическом коллективе.	2
Всего:			4

4.4. Контрольная работа (для обучающихся заочной формы обучения)

Контрольная работа посвящена изучению основных теоретических и практических вопросов спортивной дисциплины в соответствии с основными разделами рабочей программы.

Примерный перечень тем контрольных работ:

1. Роль здоровьесохраняющих технологий в современной системе образования.
2. Просветительско-воспитательная работа, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.
3. Здоровьесохраняющие технологии для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.
4. Здоровьесохраняющие технологии для профилактики нарушений зрения.
5. Здоровьесохраняющие технологии для профилактики утомления учащихся.
6. Здоровьесохраняющие технологии, используемые в дошкольных образовательных учреждениях.
7. Здоровье детей школьного возраста.
8. Организация физкультурно–оздоровительной работы в образовательном учреждении.
9. Проблема школьного стресса.
10. Проблемы и перспективы развития «Школ здоровья».

Контрольная работа должна быть не менее 10 страниц машинопечатного текста. Обязательно содержание, введение, заключение, список литературы. В списке литературы должно быть не менее 10 источников, допустимы интернет-сайты. В тексте обязательны ссылки на эти источники.

Оформление: шрифт Times New Roman, кегль 14, интервал полуторный, выравнивание по ширине, выравнивание заголовков – по центру.

Контрольная работа должна быть сдана до зачета, поскольку её наличие является необходимым для допуска к нему.

При написании контрольной работы необходимо строго придерживаться своего варианта (последняя цифра в номере зачетной книжки). Если вариант работы не совпадает, она возвращается студенту.

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 студенту 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 студент 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 работ и защиты отчетов, а также взаимооценка и обсуждение результатов выполнения заданий.

Для теоретического и практического усвоения дисциплины большое значение имеет самостоятельная работа студентов, которая может осуществляться студентами индивидуально и под руководством преподавателя. Самостоятельная работа студентов предполагает самостоятельное изучение отдельных тем, дополнительную подготовку студентов к каждому семинарскому и практическому занятию. Самостоятельная работа студентов 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 студентов - научить студента 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, семинаров, выполнении лабораторного практикума и во время чтения лекций. На практических и семинарских занятиях различные виды самостоятельной работы позволяют сделать процесс обучения более интересным и поднять активность значительной части студентов 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 студентов 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, проведение расчетов и др.; выполнение индивидуальных заданий, направленных на развитие у студентов самостоятельности и инициативы.

Индивидуальное задание может получать как каждый студент, так и часть студентов 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 студентами, постепенно формируя у них умение самостоятельной постановки задачи и выбора цели.

Рекомендуемый режим самостоятельной работы

Наименование вида самостоятельной работы	Рекомендуемая трудоемкость, акад. час.
	Заочная форма обучения
Самостоятельное изучение тем дисциплины:	62
1. Санитарно-гигиенические условия организации	10

учебного процесса	
2. Психофизиологические основы адаптации ребенка в школе	10
3. Индивидуализация педагогических воздействий	8
4. Здоровье учителя и причины его определяющие	10
5. Основы рационального питания	8
6. Организация оздоровительной работы в ДОУ	8
7. Воспитание культуры здоровья школьников	8
Подготовка к практическим занятиям (по 2 часу на каждое занятие)	4
Выполнение контрольной работы	18
Подготовка к зачету	18
Всего:	102

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

6.1. Перечень оценочных средств

1. Контрольная работа (для заочной формы обучения)
2. Отчеты студентов по практическим занятиям
3. Банк тестовых заданий к зачету

6.2. Процедура оценивания результатов освоения дисциплины

Для допуска студента к зачету ему необходимо выполнить контрольную работу. Зачетный тест состоит из 20 вопросов. Время, отводимое студенту на экзаменационный тест, 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 день сдачи зачета, а также выставляются в зачетную книжку студента.

6.3. 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 видеозеркальных 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.
31. Методы диагностики здоровья учителя.
32. Профилактика инфекционных заболеваний в школе.
33. Дефекты осанки в сагиттальной плоскости. Диагностика, средства коррекции.
34. Дефекты осанки во фронтальной плоскости. Диагностика, средства коррекции.
35. Плоскостопие, причины развития, диагностика, способы профилактики и коррекции.
36. Профилактика развития миопии.
37. Содержание здоровьесохраняющей работы в ДОУ.
38. Организация закаливающих мероприятий в ДОУ.
39. Физиологические механизмы закаливания. Принципы закаливания.
40. Организация двигательной активности в ДОУ.
41. Организация летнего оздоровительного лагеря в условиях школы.
42. Организация загородного оздоровительного лагеря.

6.4. Фонд оценочных средств

Полный банк заданий для текущего контроля 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. РЕСУРСЫ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1. dist.kgsu.ru - Система поддержки учебного процесса КГУ;

2. www.mylect.ru - Лекции онлайн по дисциплине Медицина.

3. Никитюк Н.Ф. Здоровьесохраняющие технологии в образовательном процессе // Успехи современного естествознания. – 2003. – № 6. – С. 76-77;
URL: <http://natural-sciences.ru/ru/article/view?id=14478>

10. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

При чтении лекций используются слайдовые презентации.

Минимальные требования к операционной системе и программному обеспечению компьютера, используемого при показе слайдовых презентаций: Windows XP, Foxit Reader Pro версия 1.3.

11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Зал лечебной физической культуры, тренажерный зал, массажный кабинет, мультимедийное оборудование (переносной персональный компьютер, мультимедийный проектор, мультимедийный экран).

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: 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.