

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

Кафедра «Физическая культура и спорт»



УТВЕРЖДАЮ:

Ректор

/ Н.В. Дубив /

2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины  
«Здоровьесохраняющие технологии в образовательном  
процессе»»

образовательной программы высшего образования –  
программы бакалавриата  
49.03.01 – Физическая культура

Направленность:  
*Спортивная тренировка*

Формы обучения: очная, очно-заочная, заочная

Курган 2020

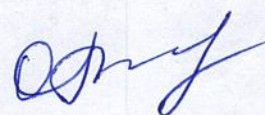


Рабочая программа дисциплины «Здоровьесохраняющие технологии в образовательном процессе» составлена в соответствии с учебными планами по программе бакалавриата Физическая культура (Спортивная тренировка):

- для очной формы обучения, утвержденным 28 августа 2020 года;
- для очно-заочной формы обучения, утвержденным 28 августа 2020 года;
- для заочной формы обучения, утвержденным 28 августа 2020 года.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры «Физическая культура и спорт» «23» сентября 2020 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. Синицын



## 1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Всего: 3 зачетных единицы трудоемкости (108 академических часов)

### Очная форма обучения

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

### Очно-заочная форма обучения

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

### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	На всю дисциплину	Семестр
		6
<b>Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
<b>в том числе:</b>		
Лекции	2	2
Практические занятия	4	4
<b>Самостоятельная работа, всего часов</b>	<b>102</b>	<b>102</b>
<b>в том числе:</b>		
Подготовка контрольной работы	18	18



Подготовка к зачету	18	18
Другие виды самостоятельной работы (самостоятельное изучение тем (разделов) дисциплины)	66	66
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>
<b>Общая трудоемкость дисциплины и трудоемкость по семестрам, часов</b>	<b>108</b>	<b>108</b>

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Здоровьесохраняющие технологии в образовательном процессе» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, блок Б1, обязательная дисциплина.

Данной дисциплине отводится ведущая роль в практической подготовке специалистов по физической культуре.

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 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 студентов:

- знать морфофункциональные особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- знать клинико-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:**

- способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-1);
- способность 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, 2);



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

## 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	-
		<b>Всего:</b>	<b>16</b>	<b>16</b>

#### 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
	6	Воспитание культуры здоровья школьников	1	1,5
		Рубежный контроль №2	-	0,5
<b>Всего:</b>			<b>8</b>	<b>8</b>

### Заочная форма обучения

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с 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
<b>Всего:</b>		<b>2</b>	<b>4</b>

### 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
<b>Всего:</b>			<b>16</b>	<b>8</b>	<b>6</b>

#### 4.4. Контрольная работа (для обучающихся заочной формы обучения)

Контрольная работа посвящена изучению основных теоретических и практических вопросов, связанных со здоровьесохраняющими технологиями в образовательном процессе в соответствии с основными разделами рабочей программы и должна быть подготовлена согласно методическим рекомендациям, указанным в разделе 8.

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».

## **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



практических 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 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, выполнение графических работ, 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 разяснять цели работы, контролировать понимание этих целей студентами, постепенно формируя у них умение самостоятельной постановки задачи и выбора цели.

Для текущего контроля успеваемости по очной и очно-заочной формам обучения преподавателем используется балльно-рейтинговая система контроля и оценки академической активности.

### Рекомендуемый режим самостоятельной работы

Наименование вида самостоятельной работы	Рекомендуемая трудоемкость, акад. час.		
	Очная форма обучения	Очно- заочная форма обучения	Заочная форма обучения
<b>Самостоятельное изучение тем дисциплины:</b>	38	62	62
Санитарно-гигиенические условия организации учебного процесса	6	10	8
Психофизиологические основы адаптации ребенка в школе	6	10	8
Индивидуализация педагогических воздействий	6	8	8
Здоровье учителя и причины его определяющие	6	8	8
Основы рационального питания	6	8	10
Организация оздоровительной работы в ДОУ	4	8	10
Воспитание культуры здоровья школьников	4	10	10
<b>Подготовка к практическим занятиям (по 2 часа на каждое занятие)</b>	16	8	4
<b>Подготовка к рубежным контролям (по 2 часа на каждый рубеж)</b>	4	4	-
<b>Подготовка контрольной работы</b>	-	-	18
<b>Подготовка к зачету</b>	18	18	18
<b>Всего:</b>	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 студентов в КГУ (для очной формы обучения)
2. Отчеты студентов 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
5. Контрольная работа (для заочной формы обучения)

### 6.2. Система балльно-рейтинговой оценки работы студентов по дисциплине

#### Очная форма обучения

№	Наименование	Содержание					
1	Распределение баллов за семестры по видам учебной работы, сроки сдачи учебной работы (доводятся до сведения студентов 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; до 6 баллов за 4-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	<p>Для допуска к промежуточной аттестации (зачету) студент должен набрать по итогам текущего и рубежного контроля не менее 50 баллов и должен выполнить все практические занятия.</p> <p>Для получения оценки «автоматически» студенту необходимо набрать следующее минимальное количество баллов:</p> <p>- 61 для получения «автоматически» оценки «зачтено».</p> <p>По согласованию с преподавателем студенту, набравшему минимум 50 баллов, могут быть добавлены дополнительные (бонусные) баллы за активность на консультациях, активное участие в научной и методической работе, оригинальность принятых решений в ходе выполнения практических занятий, за участие в значимых учебных и внеучебных мероприятиях кафедры и выставлена за зачет «автоматически».</p>
4	Формы и виды учебной работы для неуспевающих (восстановившихся на курсе обучения) студентов для получения недостающих баллов в конце семестра	<p>В случае если к промежуточной аттестации (зачету) набрана сумма менее 50 баллов, студенту необходимо набрать недостающее количество баллов за счет выполнения дополнительных заданий, до конца последней (зачетной) недели семестра. При этом необходимо проработать материал всех пропущенных практических занятий.</p> <p>Формы дополнительных заданий (назначаются преподавателем):</p> <p>- выполнение и защита пропущенного практического занятия (при невозможности дополнительного проведения практического занятия преподаватель устанавливает форму дополнительного задания по тематике пропущенного практического занятия самостоятельно) – до 8 баллов.</p> <p>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.</p>

### Очно-заочная форма обучения

№	Наименование	Содержание					
Очно-заочная форма обучения							
1	Распределение баллов за семестры по видам учебной работы, сроки сдачи учебной работы (доводятся до сведения студентов на первом учебном занятии)	Распределение баллов за 3 семестр					
		Вид учебной работы:	Посещение занятий	Выполнение и защита отчетов по практическим занятиям	Рубежный контроль №1	Рубежный контроль №2	Зачет
		Балльная оценка:	До 16	до 12	до 21	до 21	до 30
Примечания:	до 2-ух баллов за каждое занятие	До 3-х баллов за практическое занятие	на 3-ем практическом занятии	на 4-ом практическом занятии			
2	Критерий пересчета баллов в традиционную оценку по итогам работы в семестре и зачета	<p>60 и менее баллов – не зачтено</p> <p>61 балл и более - зачтено</p>					



3	Критерии допуска к промежуточной аттестации, возможности получения автоматического зачета (экзаменационной оценки) по дисциплине, возможность получения бонусных баллов	<p>Для допуска к промежуточной аттестации (зачету) студент должен набрать по итогам текущего и рубежного контроля не менее 50 баллов и должен выполнить все практические занятия.</p> <p>Для получения оценки «автоматически» студенту необходимо набрать следующее минимальное количество баллов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 61 для получения «автоматически» оценки «зачтено».</li> </ul> <p>По согласованию с преподавателем студенту, набравшему минимум 50 баллов, могут быть добавлены дополнительные (бонусные) баллы за активность на консультациях, активное участие в научной и методической работе, оригинальность принятых решений в ходе выполнения практических занятий, за участие в значимых учебных и внеучебных мероприятиях кафедры и выставлена за зачет «автоматически».</p>
4	Формы и виды учебной работы для неуспевающих (восстановившихся на курсе обучения) студентов для получения недостающих баллов в конце семестра	<p>В случае если к промежуточной аттестации (зачету) набрана сумма менее 50 баллов, студенту необходимо набрать недостающее количество баллов за счет выполнения дополнительных заданий, до конца последней (зачетной) недели семестра. При этом необходимо проработать материал всех пропущенных практических занятий.</p> <p>Формы дополнительных заданий (назначаются преподавателем):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение и защита пропущенного практического задания (при невозможности дополнительного проведения практического задания преподаватель устанавливает форму дополнительного задания по тематике пропущенного практического задания самостоятельно) – до 8 баллов.</li> </ul> <p>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.</p>

### 6.3. Процедура оценивания результатов освоения дисциплины

Рубежные контроли и зачет проводятся в форме письменного тестирования.

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

Варианты тестовых заданий для рубежных контролей № 1 и № 2 состоят из 9 вопросов каждый (1 вопрос – 2 балла).

На каждое тестирование при рубежном контроле студенту отводится время не менее 30 минут.

Преподаватель оценивает в баллах результаты тестирования каждого студента 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 ( $20 \cdot 1,5 = 30$  баллов). Время, отводимое студенту 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 студента.

#### **6.4. Примеры оценочных средств для рубежного контроля и зачета**

##### **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).**

- 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 (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).**

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.

### ***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

здоровоохранения.

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.
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.

#### **6.6. 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. РЕСУРСЫ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. [dist.kgsu.ru](http://dist.kgsu.ru) - Система поддержки учебного процесса КГУ;
2. [www.mylect.ru](http://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: 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. Психологические 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.