

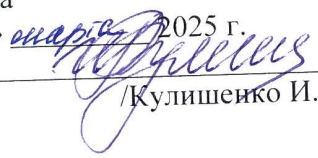
Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 14.07.2025 09:41:52
Уникальный программный идентификатор:
6b5279da4e034bffa679172803da5b7156c6b9d

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра современных оздоровительных технологий и адаптивной физической культуры

Согласовано
деканом факультета физической культуры и
спорта

«19» марта 2025 г.


/Кулишенко И.В./

Рабочая программа дисциплины

Здоровье сберегающие технологии

Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура

Профиль:
Спортивная подготовка в детско-юношеском спорте

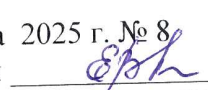
Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Согласовано учебно-методической
комиссией факультета физической культуры
и спорта

Протокол «19» марта 2025 г. № 8

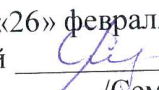
Председатель УМКом


/Крякина Е.В./

Рекомендовано кафедрой современных
оздоровительных технологий и
адаптивной физической культуры

Протокол от «26» февраля 2025 г. № 7

Зав. кафедрой


/Семенова С.А./

Москва
2025

Автор-составитель:

Семенова С.А. - к.п.н., доцент кафедры современных оздоровительных технологий и адаптивной физической культуры

Рабочая программа дисциплины «Здоровье сберегающие технологии» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 19.09.2017 г. № 940.

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2025

Содержание

1. Планируемые результаты обучения	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	5
3. Объем и содержание дисциплины	5
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся	7
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине	9
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.	32
7. Методические указания по освоению дисциплины	32
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине	32
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	34

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины

Сформировать у студентов систему знаний об особенностях технологии применения тренажеров различного типа в процессе физкультурно-оздоровительных занятий в соответствии с возрастом полом, функциональным состоянием занимающихся, для решения развивающих, функционально-корректирующих и оздоровительных задач.

Задачи дисциплины:

- ознакомить студентов с научно-методическими основами применения тренажеров в практике оздоровительной физической культуры;
- дать студентам достаточные знания о классификации, конструкции и применении тренажеров для решения различных оздоровительных задач;
- сформировать у студентов умения и навыки для разработки и практической реализации технологии применения тренажеров в физкультурно-оздоровительной работе с людьми различных возрастных и нозологических групп;
- научить осуществлять дозировку нагрузки и контроль за их переносимостью при работе на различных тренажерах и механоаппаратах.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

ДПК-2. Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки;

ДПК-4. Способен использовать в процессе многолетней спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе с применением методик спортивного массажа;

ДПК-6. Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа

ДПК-8. Способен определять и использовать в образовательном процессе формы, методы, средства контроля и оценивания процесса и результатов освоения образовательной программы

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

Освоение дисциплины «Здоровье сберегающие технологии» строится на основе следующих знаний и умений, полученных студентами при изучении «Анатомия и морфология человека», «Динамическая анатомия», «Биохимия двигательной деятельности человека».

Освоение данной дисциплины является основой для последующего изучения дисциплин «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности», «Адаптивная физическая культура», «Частные методики оздоровления».

3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
	Очная
Объем дисциплины в зачетных единицах	2
Объем дисциплины в часах	72
Контактная работа:	52,2
Лекции	10
Практические занятия	20
Лабораторные работы	20
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	0,2
Зачет	0,2
Самостоятельная работа	12
Контроль	7,8

Форма промежуточной аттестации: зачет в 3 семестре

3.2. Содержание дисциплины

Наименование тем дисциплины и их краткое содержание	Кол-во часов		
	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы
Тема 1. Современное образование и здоровье обучающихся Состояние здоровья как важнейший показатель благополучия. Факторы, влияющие на состояние здоровья педагога, тренера и учеников. Факторы, связанные с уровнем медицинской помощи и организацией системы здравоохранения. Интенсификация процесса обучения, направленного на здоровье занимающихся.	2	2	2
Тема 2. Стратегия и технологии охраны здоровья подрастающего поколения Здоровье сберегающая педагогика, технологии ее реализации. Принципы здоровьесберегающего образования. Проблемное поле здоровьесберегающего образования. Векторы направления усилий образовательного учреждения и педагогов. Стратегии формирования здоровьесберегающего пространства. Взаимосвязь здоровьесберегающих технологий, применяемых в работе образовательных учреждений.	2	4	4
Тема 3. Классификация здоровьесберегающих технологий Понятие здоровьесберегающих технологий. Образовательные технологии. Психолого-педагогические и учебно-воспитательные технологии. Здоровьесберегающие технологии: группировка технологий по различным основаниям: защитно-профилактические, компенсаторно-нейтрализующие, стимулирующие, информационно-обучающие.	2	4	4
Тема 4. Организационно-гигиенические условия обеспечения образовательного процесса в области физической культуры и спорта Основное содержание гигиенических условий, регламентированных	2	2	2

СанПин. Требования к соблюдению условий. Контроль выполнения санитарно-гигиенических условий. Видеоэкология образовательного учреждения. Позы учащихся. Профилактика статических поз. Оптимизация учебной нагрузки воспитанников и учащихся. Двигательная активность и здоровье обучаемых.			
Тема 5. Содержание здоровьесберегающей работы в процессе физкультурного образования и спортивной тренировки Мониторинг составляющих здоровья как важное условие здоровьесбережения обучаемых. Реализация индивидуально-дифференцированного подхода в обеспечении здоровьесберегающей направленности образовательного и учебно-тренировочного процесса. Охрана и укрепление психологического здоровья учащихся и воспитанников. Общая классификация программ обучения здоровью. Определение цели системы, определение структуры системы.	2	4	4
Тема 6. Сохранение и укрепление психологического здоровья обучаемых Педагогическая психогигиена как направление здоровьесберегающей педагогики. Латентные психогенные воздействия на здоровье учащихся и воспитанников. Влияние биоритмов на психологическое здоровье обучаемых. Стрессы, профилактика стрессовых состояний. Методы психофизической регуляции в арсенале учителя, тренера, педагога.		2	2
Тема 7. Современное образовательное учреждение как пространство заботы о здоровье обучаемых и воспитанников Представление о здоровьесберегающем пространстве образовательного учреждения. Условия формирования здоровьесберегающего пространства образовательного учреждения. Основные направления формирования здоровьесберегающего пространства. Самооценка обучаемыми своего здоровья.		2	2
Итого	10	20	20

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Количество часов	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Формы отчетности
Тема 1. Современное образование и здоровье обучающихся	1.Состояние здоровья как важнейший показатель благополучия. 2.Факторы, влияющие на состояние здоровье педагога, тренера и учеников. 3.Факторы, связанные с уровнем медицинской помощи и орга-	1	Подготовка к устному опросу, подготовка реферата	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат,

	низацией системы здравоохранения. 4.Интенсификация процесса обучения и его на здоровье обучающихся.				
Тема 2. Стратегия и технологии охраны здоровья подрастающего поколения	1.Здоровьесберегающая педагогика, технологии ее реализации. 2.Принципы здоровьесберегающего образования. 3.Проблемное поле здоровьесберегающего образования. 4.Векторы направления усилий образовательного учреждения и педагогов. 5.Стратегии формирования здоровьесберегающего пространства. 6.Взаимосвязь здоровьесберегающих технологий, применяемых в работе образовательных учреждений.	2	Подготовка к устному опросу, подготовка реферата	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат,
Тема 3. Классификация здоровьесберегающих технологий	1.Понятие здоровьесберегающих технологий. 2.Образовательные технологии. Психолого-педагогические и учебно-воспитательные технологии. 3.Здоровьесберегающие технологии: группировка технологий по различным основаниям: защитно-профилактические, компенсаторно-нейтрализующие, стимулирующие, информационно-обучающие.	2	Подготовка к устному опросу, подготовка реферата	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат,
Тема 4. Организационно-гигиенические условия обеспечения образования	1.Основное содержание гигиенических условий, регламентированных СанПин. Требования к соблю-	2	Подготовка к устному опросу, подготовка реферата	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат,

тельного процесса в области физической культуры и спорта	дению условий. 2.Контроль выполнения санитарно-гигиенических условий. 3.Видеоэкология образовательного учреждения. Позы учащихся. Профилактика статических поз. 4.Оптимизация учебной нагрузки воспитанников и учащихся. 5.Двигательная активность и здоровье обучающихся				
Тема 5. Содержание здоровье сберегающей работы в процессе физкультурного образования и спортивной тренировки	1.Мониторинг составляющих здоровья как важное условие здоровья сбережения обучающихся. 2.Реализация индивидуально-дифференцированного подхода в обеспечении здоровье сберегающей направленности образовательного и учебно-тренировочного процесса. 3.Охрана и укрепление психологического здоровья учащихся и воспитанников 4.Забота о профессиональном здоровье тренера, педагога как предпосылка здоровья воспитанников и учащихся. 5.Общая классификация программ обучения здоровью. Определение цели системы, определение структуры системы.	2	Подготовка к устному опросу, подготовка реферата	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат,
Тема 6. Сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся	1.Педагогическая психогигиена как направление здоровье сберегающей педагогики.	1	Подготовка к устному опросу, подготовка реферата	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат,

	2. Латентные психогенные воздействия на здоровье учащихся и воспитанников. 3. Влияние биоритмов на психологическое здоровье обучаемых. 4. Стрессы, профилактика стрессовых состояний. 5. Методы психофизической регуляции в арсенале учителя, тренера, педагога.				
Тема 7. Современное образовательное учреждение как пространство заботы о здоровье обучаемых и воспитанников	1. Представление о здоровье сберегающем пространстве образовательного учреждения. 2. Условия формирования здоровья сберегающего пространства образовательного учреждения. 3. Основные направления формирования здоровья сберегающего пространства. 4. Самооценка обучаемыми своего здоровья.	1	Подготовка к устному опросу, подготовка реферата	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат,
Тема 8. Профессиональное здоровье педагога, тренера, инструктора по физической культуре	1. Профессиональное здоровье педагога, тренера, инструктора по физической культуре: возможности сохранения и укрепления. 2. Неблагополучие здоровья педагогов и причины его определяющие. 3. Самодиагностика здоровья. 4. Профилактические и коррекционные воздействия на составляющие здоровья.	1	Подготовка к устному опросу, подготовка реферата	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат,
		12			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

Код и наименование компетенций	Этапы формирования
ДПК-2. Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки;	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ДПК-4. Способен использовать в процессе многолетней спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе с применением методик спортивного массажа;	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ДПК-6. Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ДПК-8. Способен определять и использовать в образовательном процессе формы, методы, средства контроля и оценивания процесса и результатов освоения образовательной программы	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

1.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
ДПК-2	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - Знания анатомии - Знания физиологии - Знания гигиены - Знания биохимии - Режимы тренировочной работы Уметь: - Проводит антропометрическую, физическую, психологическую диагностику индивида - Определять наиболее эффективные методики проведения мероприятий спортивного отбора. - Применяет методики мероприятий спортивного отбора на практике. - Планировать долгосрочное развитие способностей спортсмена. Владеть: - Определять физические и функциональные способности, адекватно выбирает средства и методы занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов; - Описывать, объяснять и делать соответствующие выводы, применительно к планированию УТП в избранном виде спорта.	Устный опрос, реферат	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата

			- методиками диагностики физического и психологического развития индивида.		
Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку в группах на этапах подготовки по виду спорта - Основы спортивной медицины, медицинского контроля и способы оказания первой помощи - Санитарно-гигиенические требования к организациям дополнительного образования, дошкольным, общеобразовательным, профессиональным образовательным организациям, организациям высшего и дополнительного профессионального образования, осуществляющим образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам - Санитарно-гигиенические и медицинские требования к участию спортсменов в соревнованиях - Методики контроля и оценки физической подготовленности обучающихся - Перечисляет основные признаки этапов Уметь: - Проводит комплексную диагностику. - оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, адекватно выбирать средства и методы двигательной при составлении перспективных и оперативных планов. - основные термины спортивной тренировки. - использует методы контроля и навыки проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта. - Определяет эффективность различных методик физкультурно-спортивной направленности и способен создавать авторские технологиче-	Устный опрос, реферат	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата	

			ские подходы к построению спортивной тренировки.- основные этапы спортивного отбора. Владеть: - Классифицировать, описывать, разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов». - средств и методов спортивной тренировки. - Опиериует методиками проведения спортивной ориентации - Осуществляет разработку траекторий развития спортивных способностей индивида. - Видеть ближайшие перспективы развития спортсмена.		
ДПК-4	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - причины возникновения спортивного травматизма в ИВС - причины возникновения травматизма. - мероприятия направленные на профилактику травматизма. Уметь: - Составляет план профилактики спортивного травматизма и контролирует его реализацию - Организует проведение восстановительных мероприятий - организовать проведение восстановительных мероприятий Владеть: - методики спортивного массажа	Устный опрос, реферат	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Уметь: - Выделяет основные и второстепенные причины возникновения травм в ИВС - Выделяет основные мероприятия по профилактике травматизма, обосновывает решение о назначении исполнителей, осуществляет контроль выполнения мероприятий. - Составляет план проведения комплекса восстановительных мероприятий; - способен провести коррекцию плана проведения комплекса восстановительных мероприятий с учетом состояния спортсмена Владеть: - методики спортивного массажа - владеет умениями и навыками проведения спортивного массажа с учетом состояния спортсмена	Устный опрос, реферат	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата
ДПК-6	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Умеет управлять систематической соревновательной деятельностью занимающихся на всех этапах подготовки.	Устный опрос, реферат	Шкала оценивания устного опроса Шкала оце-

					нивания ре- ферата
	Продвину- тый	1.Работа на учеб- ных занятиях 2. Самостоятель- ная работа	Владеет навыками фиксации техни- ческих действий и определения ре- зультатов выступлений участников спортивных соревнований по отдель- ному виду спорта, спортивной дис- циплине или этапа спортивного со- ревнования	Устный опрос, реферат	Шкала оце- нивания уст- ного опроса Шкала оце- нивания ре- ферата
ДПК-8	Пороговый	1.Работа на учеб- ных занятиях 2. Самостоятель- ная работа	Знать: - основы педагогического контроля в физкультурном образовании. - методику применения видов кон- троля в физическом воспитании и спорте. Уметь: - определять виды контроля для ре- шения задач обучения. - интерпретировать результаты кон- троля для внесения корректив в заня- тия. Владеть: - методами контроля на уроках физи- ческой культуры, тренировочных занятиях. - технологией педагогического кон- троля в физкультурном образовании	Устный опрос, реферат	Шкала оце- нивания уст- ного опроса Шкала оце- нивания ре- ферата
	Продвину- тый	1.Работа на учеб- ных занятиях 2. Самостоятель- ная работа	Знать: - основы педагогического контроля в физкультурном образовании. - методику применения видов кон- троля в физическом воспитании и спорте. Уметь: - определять виды контроля для ре- шения задач обучения. - интерпретировать результаты кон- троля для внесения корректив в заня- тия. Владеть: - методами контроля на уроках физи- ческой культуры, тренировочных занятиях. - технологией педагогического кон- троля в физкультурном образовании	Устный опрос, реферат	Шкала оце- нивания уст- ного опроса Шкала оце- нивания ре- ферата

Описание шкал оценивания

Шкала оценивания реферата

Критерии	Показатели
Новизна реферированного теста 10 баллов	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений
Степень раскрытия сущности проблемы 10 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - умение работать с литературой, систематизировать и струк-

	турировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы
Обоснованность выводов 5 баллов	Соответствие выводов содержанию работы, поставленным целям и задачам
Обоснованность выбора источников 5 балл	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме

Шкала оценивания устного опроса

Баллы	Критерии оценивания
5	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно
4	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
3	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно
2	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ УСТНОГО ОПРОСА

- 1.Состояние здоровья как важнейший показатель благополучия.
- 2.Факторы, влияющие на состояние здоровье педагога, тренера и учеников. 3.Факторы, связанные с уровнем медицинской помощи и организацией системы здравоохранения.
- 4.Интенсификация процесса обучения и его на здоровье обучающихся.
- 5.Здоровьесберегающая педагогика, технологии ее реализации.
- 6.Принципы здоровьесберегающего образования.
- 7.Проблемное поле здоровьесберегающего образования.
- 8.Векторы направления усилий образовательного учреждения и педагогов. 9.Стратегии формирования здоровьесберегающего пространства.

10. Взаимосвязь здоровье сберегающих технологий, применяемых в работе образовательных учреждений.
11. Понятие здоровье сберегающих технологий. Образовательные технологии. Психолого-педагогические и учебно-воспитательные технологии.
12. Здоровьесберегающие технологии: группировка технологий по различным основаниям: защитно-профилактические, компенсаторно-нейтрализующие, стимулирующие, информационно-обучающие.
13. Основное содержание гигиенических условий, регламентированных СанПин. Требования к соблюдению условий.
14. Контроль выполнения санитарно-гигиенических условий.
15. Видеоэкология образовательного учреждения. Позы учащихся. Профилактика статических поз.
16. Оптимизация учебной нагрузки воспитанников и учащихся.
17. Двигательная активность и здоровье обучаемых.
18. Мониторинг составляющих здоровья как важное условие здоровье сбережения обучаемых.
19. Реализация индивидуально-дифференцированного подхода в обеспечении здоровье сберегающей направленности образовательного и учебно-тренировочного процесса.
20. Охрана и укрепление психологического здоровья учащихся и воспитанников
21. Забота о профессиональном здоровье тренера, педагога как предпосылка здоровья воспитанников и учащихся.
22. Общая классификация программ обучения здоровью. Определение цели системы, определение структуры системы.
23. Педагогическая психогигиена как направление здоровье сберегающей педагогики.
24. Латентные психогенные воздействия на здоровье учащихся и воспитанников.
25. Влияние биоритмов на психологическое здоровье обучаемых.
26. Стрессы, профилактика стрессовых состояний.
27. Методы психофизической регуляции в арсенале учителя, тренера, педагога.
28. Условия формирования здоровье сберегающего пространства образовательного учреждения.
29. Основные направления формирования здоровье сберегающего пространства.
30. Неблагополучие здоровья педагогов и причины его определяющие.

ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ ЗАЧЕТА

1. Состояние здоровья как важнейший показатель благополучия.
2. Факторы, влияющие на состояние здоровье педагога, тренера и учеников. 3. Факторы, связанные с уровнем медицинской помощи и организацией системы здравоохранения.
4. Интенсификация процесса обучения и его на здоровье обучающихся.
5. Здоровьесберегающая педагогика, технологии ее реализации.
6. Принципы здоровье сберегающего образования.
7. Проблемное поле здоровье сберегающего образования.
8. Векторы направления усилий образовательного учреждения и педагогов. 9. Стратегии формирования здоровье сберегающего пространства.
10. Взаимосвязь здоровье сберегающих технологий, применяемых в работе образовательных учреждений.
11. Понятие здоровье сберегающих технологий. Образовательные технологии. Психолого-педагогические и учебно-воспитательные технологии.
12. Здоровьесберегающие технологии: группировка технологий по различным основаниям: защитно-профилактические, компенсаторно-нейтрализующие, стимулирующие, информационно-обучающие.

13. Основное содержание гигиенических условий, регламентированных СанПин. Требования к соблюдению условий.
14. Контроль выполнения санитарно-гигиенических условий.
15. Видеоэкология образовательного учреждения. Позы учащихся. Профилактика статических поз.
16. Оптимизация учебной нагрузки воспитанников и учащихся.
17. Двигательная активность и здоровье обучаемых.
18. Мониторинг составляющих здоровья как важное условие здоровья сбережения обучаемых.
19. Реализация индивидуально-дифференцированного подхода в обеспечении здоровья сберегающей направленности образовательного и учебно-тренировочного процесса.
20. Охрана и укрепление психологического здоровья учащихся и воспитанников
21. Забота о профессиональном здоровье тренера, педагога как предпосылка здоровья воспитанников и учащихся.
22. Общая классификация программ обучения здоровью. Определение цели системы, определение структуры системы.
23. Педагогическая психогигиена как направление здоровья сберегающей педагогики.
24. Латентные психогенные воздействия на здоровье учащихся и воспитанников.
25. Влияние биоритмов на психологическое здоровье обучаемых.
26. Стрессы, профилактика стрессовых состояний.
27. Методы психофизической регуляции в арсенале учителя, тренера, педагога.
28. Условия формирования здоровья сберегающего пространства образовательного учреждения.
29. Основные направления формирования здоровья сберегающего пространства.
30. Неблагополучие здоровья педагогов и причины его определяющие.

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

1. Показатели проявления здоровья сберегающего поведения обучающихся.
2. Особенности социально-психологических условий развития культуры здоровья в подростковом возрасте.
3. Программы, обучающие здоровью и их использование.
4. Мотивы и потребности человека, способствующие обеспечению индивидуального здоровья.
5. Культура здоровья педагога.
6. Профилактика школьных стрессов средствами физической культуры.
7. Роль семьи, образовательных учреждений в сохранении и укреплении здоровья детей.
8. Неблагополучие здоровья педагогов и причины его определяющие.
9. Методы психофизической регуляции в арсенале учителя, тренера, педагога.
10. Использование тест-анкетных методов диагностики, основанных на принципах экспертных оценок.
11. Уровень личной физической культуры и физическое совершенствование.
12. Атмосферные явления и их влияние на здоровье человека.
13. Естественные факторы природы как средство закаливания организма.
14. Факторы, влияющие на специфику питания.
15. Методы, средства и процедуры восстановления организма.

5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Формами текущего контроля реферат, устный опрос.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на зачете, равняется 20 баллам.

Формой промежуточной аттестации является зачет, который проходит в форме устного собеседования по вопросам.

Шкала оценивания зачета

Баллы	Критерии оценивания
20	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно
15	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в 20 баллов, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
10	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно
5	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Отмечаются такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине формируется из суммы баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации и выставляется в соответствии с приведенной ниже таблицей.

Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины	Оценка по дисциплине
41 – 100	Зачтено
0 - 40	Не зачтено

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1 Основная литература:

1. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 282 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/513369>
2. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е

изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 246 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/514550>

Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Юрайт, 2023. — 334 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/519540>

6.2 Дополнительная литература:

1. Бурякин, Ф. Г., Физкультурно-оздоровительные технологии укрепления здоровья и коррекции телосложения : учебное пособие. — Москва : Русайнс, 2023. — 328 с. — URL: <https://book.ru/book/947077> — Текст : электронный.
2. Виленская, Т. Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста : учебное пособие. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 285 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/514694>
3. Завьялова, Т.П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся: учеб.пособие для вузов / Т. П. Завьялова. - 2-е изд.,доп. - М. : Юрайт, 2020. - 167с. — Текст: непосредственный
4. Золкин, А. Л., Новые технологии и методы оздоровительного действия против вредных объектов / А. Л. Золкин, Е. В. Матвиенко. — Москва : Русайнс, 2023. — 112 с. — URL: <https://book.ru/book/949900> — Текст : электронный.
5. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для вузов. — Москва : Юрайт, 2023. — 142 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/512258>
6. Комплексная оценка здоровья участников образовательного процесса : учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, А. В. Лебедев, Н. И. Айзман, В. Б. Рубанович. — Москва : Юрайт, 2023. — 207 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/518908>
7. Морозов, В. О. Здоровье-сберегающие технологии в образовательном процессе школы (теоретико-практические аспекты). - 3-е изд. - Москва : ФЛИНТА, 2020. - 188 с. - Текст : электронный. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN97859765244221.html>
8. Петряков, П. А. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе : учебное пособие для вузов / П. А. Петряков, М. Е. Шувалова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2023. — 197 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/513840>
9. Сидоров, Д. Г. Здоровьесберегающий подход формирования качества жизни студентов / Д. Г. Сидоров, А. С. Большев, О. В. Сидорова. - Нижний Новгород : ННГАСУ, 2021. - 113 с. - Текст: электронный. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785528004440.html>

6.3.Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. http://www.koob.ru/medical_psychology/ – электронная библиотека книг по медицинской психологии и психологии здоровья.
2. <http://tests.students.ru/> – психологическое тестирование
3. <http://www.> – сайт Министерства образования и науки РФ.
4. <http://www.school.edu.ru> – Российский сервер школьного образования.
5. <http://www.sport.iatp.> – здоровье, физкультура, спорт.
6. <http://www.recipe.ru/docs/nd/period.php?category=13&type=20> – Нормативные документы, сайт НИИ физиологии детей и подростков. <http://dob.1september.ru> – газета «Дополнительное образование»
7. <http://www.breath.ru> – портал здорового образа жизни.
8. <http://www.zoj.ru> – Вестник ЗОЖ.
9. <http://www.websib.ru/education/books/health.htm> – Укрепление здоровья молодежи в Европе.
10. Электронно-библиотечная система Лань <https://e.lanbook.com>
11. ООО «Электронное издательство Юрайт» <https://urait.ru>

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплинам
2. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows
Microsoft Office
Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ
Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

fgosvo.ru – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования

pravo.gov.ru - Официальный интернет-портал правовой информации

www.edu.ru – Федеральный портал Российское образование

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)

7-zip

Google Chrome

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием, персональными компьютерами, проектором;

- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.