



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Кубанский государственный университет»
в г. Славянске-на-Кубани



АННОТАЦИЯ

Рабочая программа учебной дисциплины
ОП.11 Теория и практика здоровьесберегающих технологий

специальность 49.02.01 Физическая культура

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

ОП.11 Теория и практика здоровьесберегающих технологий

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.11 Теория и практика здоровьесберегающих технологий является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина ОП.11 «Теория и практика здоровьесберегающих технологий» входит в профессиональный цикл ОП «Общепрофессиональные дисциплины». Для освоения дисциплины студенты используют знания, умения и навыки, сформированные на дисциплине «Анатомия» (ОК 2) и (ПК 1.6). Компетенции, формируемые по предшествующим дисциплинам и необходимые при изучении дисциплины «Теория и практика здоровьесберегающих технологий»:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

№ п. п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1.	ОК 2	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	основные закономерности роста и развития организма человека; возрастную морфологию, анатомо-физиологические особенности детей, подростков и молодежи; анатомо-физиологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам; динамическую и функциональную анатомию систем обеспечения и регуляции движений	применять знания по анатомии при изучении профессиональных модулей и в профессиональной деятельности; определять антропометрические показатели, оценивать их с учетом возраста и пола обучающихся, отслеживать динамику изменений; отслеживать динамику изменений конституциональных особенностей организма в процессе занятий физической культурой и спортом	знаниями возрастной морфологии, анатомо-физиологических особенностей детей, подростков и молодежи; основными закономерностями роста и развития организма человека, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья
2.	ПК 1.6	Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.	основные положения и терминологию цитологии, гистологии, эмбриологии, морфологии и анатомии человека; строение и функции систем органов здорового человека: опорно-двигательной, кровеносной, пищеварительной, дыхательной	отслеживать динамику изменений конституциональных особенностей организма в процессе занятий физической культурой и спортом; проводить валеологический мониторинг здоровья на уровне дошкольно-школьного коллектива учреждения, в академической группе	умением определять антропометрические показатели, оценивать их с учетом возраста и пола обучающихся, отслеживать динамику изменений; отслеживать динамику изменений конституциональных особенностей

№ п. п.	Индекс компет енции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
			покровной, выделительной, половой, эндокринной, нервной, сенсорной;		организма в процессе занятий физической культурой и спортом; практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья

Изучение дисциплины «Теория и практика здоровьесберегающих технологий» предваряет изучение дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта».

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Достижение цели предусматривает решение следующих задач:

- сформировать у студентов потребности в укреплении и сохранении своего здоровья.
- развить положительную мотивацию здорового образа жизни (ЗОЖ).
- познакомить студентов с организационными формами валеологической службы в образовательных учреждениях.
- дать представление о содержании и структуре здоровьесбережения населения.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- понимать роль здоровья, ЗОЖ, здоровьесбережения организма в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
- основы функционирования организма человека и его связи с окружающей средой.
- научно-практические основы здоровьесберегающих технологий физической культуры (ЗСТ ФК)
- формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровью, установки на здоровый образ жизни, потребности в сохранении и укреплении здоровья.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- составлять индивидуальные программы оздоровления детей и педагогов.
- проводить валеологический мониторинг здоровья на уровне дошкольно-школьного коллектива учреждения, в академической группе.
- применять методы валеологического тестирования.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **владеть**:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- приобретенным опытом оздоровления для достижения жизненных и профессиональных целей.
- методикой изученных оздоровительных систем и уметь их реализовывать на практике.

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 48 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 32 часа;
- самостоятельная работа обучающегося 16 часов;

1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (Перечень формируемых компетенций)

Учащийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК.3 Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

Учащийся должен обладать профессиональными компетенциями, включающими в себя способность:

ПК1.4 Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК1.5 Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью

ПК 2.2 Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.4 Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1.	ОК 3	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях	роль здоровья, здоровье сбережения организма, основы функционирования организма человека и его связи с окружающей средой.	применять методы валеологического тестирования.	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение здоровья, методикой изученных оздоровительных систем и умением их реализовывать на практике.
2.	ПК 1.4	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях	формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровью, установки на здоровый образ жизни, потребности в сохранении и укреплении здоровья.	составлять индивидуальные программы оздоровления детей и педагогов.	приобретенным опытом оздоровления для достижения жизненных и профессиональных целей.
3.	ПК 1.5	Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью	роль здоровья, ЗОЖ, здоровье сбережения организма в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.	проводить валеологический мониторинг здоровья на уровне дошкольно-школьного коллектива учреждения, в академической группе	методикой изученных оздоровительных систем и умением их реализовывать на практике
4.	ПК 2.2	Мотивировать население различных возрастных групп к участию в	научно-практические основы ЗСТ ФК. формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровью, установки на здоровый	составлять индивидуальные программы оздоровления детей и педагогов.	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
		физкультурно-спортивной деятельности	образ жизни, потребности в сохранении и укреплении здоровья.		
5.	ПК 2.4	Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.	роль здоровья, ЗОЖ, здоровье сбережения организма в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности, формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровью	проводить валеологический мониторинг здоровья на уровне дошкольно-школьного коллектива учреждения, академической группе в	приобретенным опытом оздоровления для достижения жизненных и профессиональных целей

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	48
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	32
в том числе:	
занятия лекционного типа	16
практические занятия	16
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	16
в том числе:	
реферат	6
самостоятельная внеаудиторная работа (в виде домашних практических заданий, индивидуальных заданий, самостоятельного подбора и изучения дополнительного теоретического материала и др.)	10
<i>Вид промежуточной аттестации</i>	<i>Дифференцированный зачет</i>

2.2. Структура дисциплины:

Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов			Самостоятельная работа студента (час)
	Всего	Теоретическое обучение	Практические и лабораторные занятия	
Раздел 1. Основные аспекты Здоровье сбережения	12	4	4	4
Тема 1.1. Социально – педагогические аспекты здорового образа жизни	12	4	4	4
Раздел 2. Компоненты психофизического здоровья	12	4	4	4
Тема 2.1. Культура общения и самовоспитание	12	4	4	4

личности				
Раздел 3. Гигиенические и естественные факторы природы в структуре Здоровье сбережения	12	4	4	4
Тема 3.1. Факторы среды, формирующие здоровье человека	12	4	4	4
Раздел 4. Здоровье сберегающие технологии физической культуры	12	4	4	4
Тема 4.1 Формы оздоровительной физической культуры	12	4	4	4
Всего по дисциплине	48	16	16	16

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП. 11 Теория и практика здоровье сберегающих технологий

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.		Объем часов	Уровень освоения	
1	2		3	4	
Раздел 1. Основные аспекты Здоровье сбережения			12		
Тема 1.1. Социально – педагогические аспекты здорового образа жизни	Содержание учебного материала		12		
	Лекции				
	1	Философские, психофизические и социально-психологические факторы Здоровье сбережения	2		2
	2	Вопросы долголетия и влияние на него вредных привычек.	1		
	3	Биосоциальные проблемы Здоровье сбережения.	1		
	Практические занятия		4		
	1	Проблема ЗОЖ в современном обществе. Образовательный процесс и здоровье учащихся			
	2	Валеологические принципы формирования устойчивости к вредным привычкам			
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Валеология- наука о здоровье 2.Здоровый образ жизни и его составляющие, факторы риска здоровья		4		
Раздел 2. Компоненты психофизического здоровья			12		
Тема 2.1. Культура общения и самовоспитание личности	Содержание учебного материала		12		
	Лекции				
	1	Культура общения и самовоспитание личности	2		2,5
	2	Психическая саморегуляция	1		2,5
	3	Методика аутогенной тренировки	1		
	Практические занятия		4		
	1	Современные оздоровительные системы			
	2	Методики, сберегающие здоровье.			
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Этапы физического и нервно-психического развития детей и подростков. 2. Здоровье и экологическая среда		4		
Раздел 3. Гигиенические и естественные факторы природы в структуре Здоровье сбережения			12		
Тема 3.1 Факторы среды, формирующие здоровье человека	Содержание учебного материала		12		
	Лекции				
	1	Биологические ритмы человека и сон	1		2
	2	Теория питания	1		

	3	Теория очищения и восстановительные средства здоровья	2	
	Практические занятия		4	
	1	Влияние физических упражнений на организм человека		
	2	Принципы рационального питания, двигательной активности и здоровья человека		
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Закаливающие мероприятия как средства оздоровления детей. 2.Влияние физических упражнений на физическую и интеллектуальную работоспособность		4	
Раздел 4. Здоровье сберегающие технологии физической культуры			12	
Тема 4.1 Формы оздоровительной физической культуры	Содержание учебного материала		12	
	Лекции			
	1	Основные средства, методики, системы ЗСТ ФК Формы оздоровительной ФК	2	
	2	Дыхательная гимнастика	1	
	3	Программы физического и валеологического развития детей и подростков	1	
	Практические занятия		4	
	1	Основные средства, методики системы ЗСТ ФК		
	2	Специфика и содержание оздоровительной работы с детьми и подростками.		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Методика оздоровительной физической культуры		
	2	Закаливание и профилактика простудных заболеваний.		
	Всего:		48	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:
1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.11 ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

5.1 Основная литература

1. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний : учебник и практикум для СПО / М. Н. Мисюк. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Юрайт, 2016. – 499 с. – ISBN 978-5-9916-7714-1

2. Мисюк М.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие для бакалавров / М. Н. Мисюк. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2013. – 431 с. – (Бакалавр. Базовый курс). – ISBN 978-5-9916-2876-1.

3. Алексеева, Е. Н. Валеологическая подготовка студентов в процессе физического воспитания [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Е. Н. Алексеева. – М. : ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 116 с. : ил. – ISBN 978-5-4475-4896-4. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426424>.

4. Ланда, Б. Х. Мониторинг в управлении здоровьесбережением учащихся образовательных учреждений: обучающие методика и технология [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Б. Х. Ланда ; Ин-т экономики, управления и права. – Казань : Познание, 2014. – 66 с. : табл., схем. – (Готов к труду и обороне). – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364174>.

5.2 Дополнительная литература

1. Здоровый образ жизни : учебное пособие [ВО, СПО] / В.А. Пискунов, М.Р. Максинаева, Л.П. Тупицына и др. - М. : Прометей, 2012. - 86 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7042-2355-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437339](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437339).

2. Кувшинов, Ю.А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / Ю.А. Кувшинов. - Кемерово : КемГУКИ, 2013. - 183 с. - ISBN 978-5-8154-0275-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275372](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275372).

3. Щанкин, А.А. Курс лекций по основам медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / А.А. Щанкин. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 97 с. - ISBN 978-5-4475-4855-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362685](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362685).

4. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека: (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. С. Николаев, А. А. Щанкин. – М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 80 с. : ил. – ISBN 978-5-4475-4860-5. – URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769).

5. Гайворонский, И.В. Анатомия здорового и нездорового образа жизни / И.В. Гайворонский, П.К. Яблонский, Г.И. Ничипорук. - СПб. : СпецЛит, 2014. - 183 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-299-00599-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253739](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253739).

6. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 13-е изд., стер. – М. : Академия, 2016. – 495 с. – (Бакалавриат). – ISBN 978-5-4468-2297-3.

7. Асташина, М. П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / М. П. Асташина ; М-во спорта РФ, Сиб. Гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2014. – 189 с. : ил. – URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336043](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336043).

8. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека: (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. С. Николаев, А. А. Щанкин. – М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 80 с. : ил. – ISBN 978-5-4475-4860-5.

9. Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий : учебно-методическое пособие / И.А. Гуревич. - Минск : Вышэйшая школа, 2012. - 351 с. - ISBN 978-985-06-1911-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=110086](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=110086).

5.3 Периодические издания

1. Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. – URL: http://elibrary.ru/title_about.asp?id=56927.

2. Здоровье для всех [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=53997>.

3. Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения [Электронный ресурс]. – URL: http://elibrary.ru/title_about.asp?id=38862.

4. Здравоохранение, образование и безопасность [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=57975>.

5. Лечебная физкультура и спортивная медицина [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1377300>.

5.4 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»: сайт. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red.
2. ЭБС Издательства «Лань» : сайт. - URL: <http://e.lanbook.com>.
3. ЭБС «Юрайт» : [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани)»] : сайт. - URL: <https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB>.
4. ЭБС «BOOK.ru» : [перечень книг ЭБС «BOOK.ru», доступных для КубГУ и филиалов] : сайт. – URL: <http://sgpi.ru/?n=5624>.
5. Научная электронная библиотека «eLibrary.ru» : сайт. – URL: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>.
6. Базы данных компании «Ист Вью» [раздел: Периодические издания (на русском языке)] : сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>.
7. Электронная библиотека «Grebennikon» [раздел: Журналы (на русском языке)] : сайт. – URL: <http://grebennikon.ru/journal.php>.
8. Федеральная информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» : сайт. – URL: <http://windowedu.ru>.
9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) : сайт. - URL: <http://fcior.edu.ru>.
10. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов : сайт. – URL: <http://school-collection.edu.ru>.
11. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации : сайт. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/>.
12. Энциклопедиум : Энциклопедии. Словари. Справочники // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

Составитель: преподаватель Е.В. Петрина