



Министерство образования и науки Российской Федерации
Филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования «Кубанский государственный университет»
в г. Славянске-на-Кубани

Факультет физической культуры и биологии
Кафедра физической культуры и естественно-биологических дисциплин



УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по работе с филиалами

Евдокимов А.А.

подпись

«31» 08 2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛО-
ГИЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА**

Направление подготовки:	44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль):	Биология
Программа подготовки:	академический бакалавриат
Форма обучения:	очная
Квалификация (степень) выпускника:	бакалавр

Краснодар 2017

Содержание

1 Цели и задачи изучения дисциплины.....	3
1.1 Цель освоения дисциплины.....	3
1.2 Задачи дисциплины.....	3
1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	3
1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	3
2 Структура и содержание дисциплины	4
2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ	4
2.2 Структура дисциплины.....	5
2.3 Содержание разделов дисциплины	5
2.3.1 Занятия лекционного типа.....	5
2.3.2 Занятия семинарского типа	7
2.3.3 Лабораторные занятия	8
2.3.4 Примерная тематика курсовых работ	8
2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	8
3 Образовательные технологии	9
3.1 Образовательные технологии при проведении лекций	9
3.2 Образовательные технологии при проведении практических занятий	10
4 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации....	10
4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля	10
4.1.1 Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов	10
4.1.2 Примерные вопросы для устного опроса.....	11
4.1.3 Примерные тестовые задания для внутрисеместровой аттестации	11
4.1.4 Примерные задания для практической работы студентов	12
4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации	13
4.2.1 Вопросы на зачет.....	13
4.2.2 Критерии оценки по промежуточной аттестации (зачет)	13
5 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	15
5.1 Основная литература.....	15
5.2 Дополнительная литература.....	15
5.3 Периодические издания.....	16
6 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	16
7 Методические указания для студентов по освоению дисциплины.....	17
8 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.....	18
8.1 Перечень информационных технологий.....	18
8.2 Перечень необходимого программного обеспечения.....	18
8.3 Перечень информационных справочных систем	19
9 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	19

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель освоения дисциплины

Цель учебного курса – формирование систематизированных знаний в области здоровья и здорового образа жизни учащихся в образовательном пространстве.

1.2 Задачи дисциплины

Изучение дисциплины «Биологические основы здоровьесберегающих технологий образовательного пространства» направлена на формирование у студентов следующих компетенций:

ОПК-6 – готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся;

ПК-4 – способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов.

В соответствие с этим ставятся следующие задачи дисциплины:

– углубленное изучение методик здоровьесберегающих технологий при нарушениях осанки, плоскостопии и сколиозах;

– формирование методических знаний и умений оценки функционального состояния организма школьника, выбора профилактических и лечебно-оздоровительных технологий здоровьесбережения учащихся в учебном процессе образовательных учреждений;

– формирование профессиональных компетенций, направленных на использование основ здоровьесберегающих технологий образовательного пространства.

1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Биологические основы здоровьесберегающих технологий образовательного пространства» относится к вариативной части профессионального цикла.

Для освоения дисциплины студенты используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Биология», «Основы безопасности жизнедеятельности» на предыдущем уровне образования. «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», «Безопасность жизнедеятельности», «Общая экология», «Естественнонаучная картина мира», «Безопасность жизнедеятельности», «Биохимия», «Физиология человека и животных», изучаемых в ходе профессиональной подготовки.

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для формирования методических знаний и умений, направленных на формирование здорового образа жизни учащихся в образовательном пространстве, благоприятного прохождения педагогической практики, проведения исследовательской деятельности, подготовки дипломных работ.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование общепрофессиональной компетенции (ОПК):

ОПК-6 – готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся; профессиональной компетенции;

ПК-4 – способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета.

№	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1	ОПК-6	– готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся;	– о современном состоянии научной теории и практики, основных целях, задачах, проблемах и методах современной науки;	– объяснять наблюдения, формулировать выводы по результатам исследований; определять норму физического состояния организма;	– способностью различать основополагающие факторы здорового образа жизни;
2	ПК-4	– способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета.	– особенности и методы современной политики оздоровления в системе общественного здравоохранения; – особенности социализации здоровой личности; – основные возрастно-половые закономерности физического развития; – основные подходы и методы саморегуляции психоэмоционального состояния; – особенности взаимодействия человека с окружающей средой; – методы гигиенической оценки окружающей среды.	– анализировать основные составляющие здорового образа жизни; – самостоятельно оценивать основные типы адапционных процессов жизнедеятельности человека; – давать гигиеническую оценку окружающей среды: режима работы школы, расписания уроков, организации и проведения уроков и внеклассных мероприятий в учебных заведениях; – осуществлять гигиеническое воспитание детей раннего, дошкольного и школьного возраста.	– способностью самостоятельного выбора адаптивного поведения во взаимосвязи с окружающей средой; – методами определения основных внешних показателей деятельности физиологических систем и их возрастные особенности; методами комплексной диагностики уровня функционального развития ребенка и готовности к обучению (школьной зрелости); – методами закаливания как системы мероприятий, направленных на укрепление здоровья и повышение сопротивляемости организма к заболеваниям.

2 Структура и содержание дисциплины

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зач. ед. (180 часа), их распределение по видам работ представлено в таблице (для студентов ОФО).

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		8
Контактная работа, в том числе:	60,2	60,2

Аудиторные занятия		56	56
Занятия лекционного типа		10	10
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)		46	46
Лабораторные занятия		-	-
Иная контактная работа		4,2	4,2
Контроль самостоятельной работы		4	4
Промежуточная аттестация		0,2	0,2
Самостоятельная работа		47,8	47,8
Курсовое проектирование (курсовая работа)		-	-
Проработка учебного (теоретического) материала		30	30
Выполнение индивидуальных заданий (подготовка сообщений, презентаций)		10	10
Подготовка к текущему контролю		7,8	7,8
Контроль		-	-
Подготовка к экзамену		-	-
Общая трудоемкость	час.	108	108
	зачетных ед.	3	3

2.2 Структура дисциплины

Распределение трудоёмкости по разделам дисциплины приведено в таблице.

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов			
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			ЛК	ПЗ	ЛР	
1	Здоровье человека как социальная и личностная значимая ценность	22	2	10	-	10
2	Факторы здоровья и причины нарушения здоровья	52	6	22	-	24
3	Рациональная организация жизнедеятельности	29,8	2	14	-	13,8
Итого по дисциплине		103,8	10	46	-	47,8

Примечание: ЛК – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СР – самостоятельная работа.

2.3 Содержание разделов дисциплины

2.3.1 Занятия лекционного типа

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1.	Здоровье человека как социальная и личностная значимая ценность	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Современные подходы к понятию «здоровье». «Норма» и ее значение в определении здоровья человека. Фундаментальные науки в исследовании проблемы здоровья). Факторы, влияющие на здоровье. Организм как биологическая система. Дать общую характеристику факторам окружающей среды и их воздействие на организм человека.	У, ПР

2.	Факторы здоровья и причины нарушения здоровья	<p>Взаимодействие наследственных и внешних факторов. Психология здоровья. Психическое и соматическое здоровье. Вредные привычки: курение табака, алкоголизм, наркомания. Профилактика наиболее распространенных и особо опасных инфекционных заболеваний. Нетрадиционные методы определения физического здоровья. Анатомия и физиология органов пищеварения. Возрастные особенности органов пищеварения. Гигиена питания.</p> <p>Влияние на организм школьника учебных занятий и физической культуры. Характеристика основных видов адаптации. Объективное определение адаптированности или неадаптированности человека. «Срочная» адаптационная реакция. «Долговременная» адаптационная реакция. Организация двигательной активности. Характеристика гиподинамии и гипокинезии. Двигательная активность и здоровый образ жизни. Нормирование двигательной активности в различные возрастные периоды. Психофизическая регуляция организма. Характеристика аутогенной тренировки. Релаксация и её роль в снятии нервно-психического напряжения. Мотивационные факторы и самооценка своего здоровья школьниками. Влияние социальной среды на отношение к своему здоровью как к непреходящей ценности). Ценностные ориентации школьников на здоровый образ жизни, их отражение в жизнедеятельности</p>	У, ПР
3.	Рациональная организация жизнедеятельности	<p>Свободное время учащихся, его организация. Продолжительность ночного сна для детей и подростков. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой, спортивному оборудованию и инвентарю. Гигиенические требования к подготовке уроков.</p> <p>Требования к частоте, продолжительности и условиям просмотра телевизионных передач. Роль гигиены в охране и укреплении здоровья. Педагогика здоровья. Определение соматического здоровья. Оценка состояния легочной и сердечно-сосудистой системы. Факторы, риска здоровья. Гиподинамия, гипокинезия. Законодательные акты, нормирующие планировку, строительство, оборудование и эксплуатацию учебных заведений. Учебные и подсобные помещения школы.</p>	У, ПР

Примечание: У – устный опрос, Т – тестирование, ПР – практическая работа.

2.3.2 Занятия семинарского типа

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	Здоровье человека как социальная и личностная значимая ценность	<p>Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Современные подходы к понятию «здоровье». «Норма» и ее значение в определении здоровья человека. Низкая мотивация к здоровью учащихся как отрицательный фактор их здоровья.</p> <p>Понятие о здоровье и болезни. Критерии здоровья. Здоровье в валеологическом и медицинском аспектах. Понятие «нормы» здоровья и «уровня» здоровья. Значение динамической оценки уровня здоровья в обеспечении здоровой жизнедеятельности. Оценка уровня здоровья как индивидуального качества человека с учетом генетических, половых и возрастных особенностей</p>	Т, ПР
2 3	Факторы здоровья и причины нарушения здоровья	<p>Основные факторы обеспечения здоровья: генотипические, экологические, окружающая среда и образ жизни. «Энергетическое правило скелетных мышц» И.А. Аршавского. Механизмы повышения функциональных возможностей организма при занятиях физическими упражнениями. Роль образа жизни в поддержании психического здоровья. Принципы тренировки психических возможностей. Механизмы психорегулирующего влияния двигательной активности. Средства физической культуры, используемые для психорегуляции. Правила тренировки памяти. Роль сна в поддержании психического здоровья. Правила подготовки ко сну и гигиена сна.</p> <p>Факторы рациональной организации питания. Принципы организации рационального питания. Здоровьесберегающие предпосылки рационального распределения суточного рациона. Место и значение натуральных продуктов в рационе питания. Понятие о физиологических механизмах закаливания. Специфические и неспецифические эффекты закаливания.</p>	Т, ПР
3	Рациональная организация жизнедеятельности	<p>Понятие о вредных привычках. Факторы, провоцирующие вредные привычки. Вредные привычки и подросток. Работа педагога по предупреждению и устранению вредных привычек у учащихся. Понятие об умственном труде и его особенностях. Реализация биологических и социальных функций в семейно-бытовой сфере. Гиподинамия и проблемы здоровья работника умственного труда. Формирование рационального режима жизнедеятельности на основе высокого уровня валеологической культуры</p>	Т, ПР

2.3.3 Лабораторные занятия

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

2.3.4 Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

№	Вид СР	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	Здоровье человека как социальная и личностная значимая ценность	<p>1. Шишкина, И. Л. Биологические основы здоровьесберегающих технологий образовательного пространства: учебно-методическое пособие для студентов 4 курса бакалавриата, обучающихся по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль – Биология, очного и заочного обучения / авт. сост. И. Л. Шишкина – Славянск-на-Кубани: Филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани, 2017. – 74 с.</p> <p>2 Цибульникова, В.Е. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании: учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов / В.Е. Цибульникова, Е.А. Леванова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Факультет педагогики и психологии; учредитель Московский педагогический государственный университет; под общ. ред. Е.А. Левановой. - Москва: МПГУ, 2017. - 148 с.: табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4263-0490-1; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471794.</p> <p>3. Конспекты лекций (в электронном виде).</p>
2	Факторы здоровья и причины нарушения здоровья	<p>1. Шишкина, И. Л. Биологические основы здоровьесберегающих технологий образовательного пространства: учебно-методическое пособие для студентов 4 курса бакалавриата, обучающихся по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль – Биология, очного и заочного обучения / авт. сост. И. Л. Шишкина – Славянск-на-Кубани: Филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани, 2017. – 74 с.</p> <p>2. Цибульникова, В.Е. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании: учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов / В.Е. Цибульникова, Е.А. Леванова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Факультет педагогики и психологии; учредитель Московский педагогический государственный университет; под общ. ред. Е.А. Левановой. - Москва: МПГУ, 2017. - 148 с.: табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4263-0490-1; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471794.</p> <p>3. Рабочая программа дисциплины «Биологические основы здоровьесберегающих технологий образовательного пространства».</p> <p>4. Конспекты лекций (в электронном виде).</p>

3	Рациональная организация жизнедеятельности	<p>1. Шишкина, И. Л. Биологические основы здоровьесберегающих технологий образовательного пространства: учебно-методическое пособие для студентов 4 курса бакалавриата, обучающихся по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль – Биология, очного и заочного обучения / авт. сост. И. Л. Шишкина – Славянск-на-Кубани: Филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани, 2017. – 74 с.</p> <p>2. Фонд оценочных средств, включающий банк тестовых заданий (в электронном виде) по дисциплине «Биологические основы здоровьесберегающих технологий образовательного пространства».</p> <p>3. Конспекты лекций (в электронном виде).</p>
---	--	---

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

– в форме электронного документа,

Для лиц с нарушениями слуха:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в форме электронного документа,

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

3 Образовательные технологии

Для реализации компетентного подхода предусматривается использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения аудиторных и внеаудиторных занятий с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

В процессе преподавания применяются образовательные технологии развития критического мышления.

В учебном процессе наряду с традиционными образовательными технологиями используются компьютерное тестирование, тематические презентации, интерактивные технологии.

3.1 Образовательные технологии при проведении лекций

Лекция – одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой устное, монологическое, систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала. Она предшествует всем другим формам организации учебного процесса, позволяет оперативно актуализировать учебный материал дисциплины. Для повышения эффективности лекций целесообразно воспользоваться следующими рекомендациями:

- четко и ясно структурировать занятие;
- рационально дозировать материал в каждом из разделов;
- использовать простой, доступный язык, образную речь с примерами и сравнениями;
- отказаться, насколько это возможно, от иностранных слов;
- использовать наглядные пособия, схемы, таблицы, модели, графики и т. п.;
- применять риторические и уточняющие понимание материала вопросы;
- обращаться к техническим средствам обучения.

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	Здоровье человека как социальная и личностная значимая ценность	Иллюстративно-объяснительное обучение	2
2	Факторы здоровья и причины нарушения здоровья	Иллюстративно-объяснительное обучение.	6
3	Рациональная организация жизнедеятельности	Использование средств мультимедиа, проблемное обучение.	2*
Итого по курсу			10
в том числе интерактивное обучение*			2

3.2 Образовательные технологии при проведении практических занятий

Практическое (семинарское) занятие – основная интерактивная форма организации учебного процесса, дополняющая теоретический курс или лекционную часть учебной дисциплины и призванная помочь обучающимся освоиться в «пространстве» дисциплины; самостоятельно оперировать теоретическими знаниями на конкретном учебном материале. Для практического занятия в качестве темы выбирается обычно такая учебная задача, которая предполагает не существенные эвристические и аналитические напряжения и продвижения, а потребность обучающегося «потрогать» материал, опознать в конкретном то общее, о чем говорилось в лекции.

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	Здоровье человека как социальная и личностная значимая ценность	Работа в малых группах, проблемное обучение	10*
2	Факторы здоровья и причины нарушения здоровья	Репродуктивное обучение, иллюстративно-объяснительное	14
	Факторы здоровья и причины нарушения здоровья	Работа в малых группах, проблемное обучение	8*
3	Рациональная организация жизнедеятельности	Репродуктивное обучение, иллюстративно-объяснительное	14
Итого по курсу			46
в том числе интерактивное обучение*			18

4 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля

4.1.1 Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
1	Факторы здоровья и причины нарушения здоровья	Практическая работа Устный опрос	10 5
2	Факторы здоровья и причины нарушения здоровья	Практическая работа Устный опрос	25 5
3	Факторы здоровья и причины нарушения здоровья	Практическая работа Устный опрос	10 5
Компьютерное тестирование			40
ВСЕГО			100

4.1.2 Примерные вопросы для устного опроса

1. Возрастные и половые особенности занятий физической культурой.
2. Понятие о психике и ее компонентах.
3. Роль образа жизни в обеспечении психического здоровья.
4. Значение питания в обеспечении жизнедеятельности.
5. Основные пищевые вещества и их роль в обеспечении жизнедеятельности.
6. Влияние технологической обработки пищи на ее состав и ценность.
7. Питание как потребность. Понятие о голоде и аппетите.
8. Значение постоянства температуры тела для обеспечения жизнедеятельности человека и механизмы терморегуляции.
9. Валеологические основы закаливания: принципы, средства, методы и место в режиме жизнедеятельности человека.
10. Роль образа жизни и состояния иммунитета в возникновении простудных и простудно-инфекционных заболеваний.

4.1.3 Примерные тестовые задания для внутрисеместровой аттестации

1. Здоровье это:
(один ответ)
 - 1) отсутствие болезней у человека;
 - 2) нормальное функционирование всех систем организма человека;
 - 3) состояние полного физического, психологического (включая духовное), социального благополучия человека.
2. Закаливание - это:
(один ответ)
 - 1) тренировка механизмов терморегуляции;
 - 2) зашлаковывание организма;
 - 3) снижение иммунитета.
3. Полноценными белками называются те, которые:
(один ответ)
 - 1) содержат в своем составе все незаменимые аминокислоты;
 - 2) не содержат в своем составе незаменимых аминокислот;
 - 3) содержат в своем составе хотя бы одну незаменимую аминокислоту.
4. Предметом исследования валеологии является:
(один ответ)
 - 1) закономерности влияния факторов среды на здоровье;
 - 2) индивидуальное здоровье;
 - 3) болезни человека, их причины и механизмы их развития.

5. При сгорании одного грамма жира выделяется:

(один ответ)

- 1) 2 ккал;
- 2) 9 ккал;
- 3) 4 ккал.

6. При употреблении алкоголя:

(один ответ)

1) усиливается выделение пищеварительных ферментов, увеличивается уровень инсулина в крови, что в последствии ведет к сахарному диабету;

2) понижается уровень выработки пищеварительных ферментов и уровень инсулина в крови;

3) никаких изменений не происходит.

7. Термин «валеология» был предложен в годы

(один ответ)

- 1) в 70-е;
- 2) в 80-е;
- 3) в 90-е.

8. Валеология - это наука:

(один ответ)

- 1) о выздоровлении;
- 2) о лечении и предупреждении болезней;
- 3) о механизмах здоровья.

9. Хорошими источниками клетчатки являются следующие продукты:

(один ответ)

1) с высоким содержанием сложных углеводов, например, каши, приготовленные из цельного зерна, фрукты, овощи, бобы;

2) рафинированная пища;

3) продукты животного происхождения, такие как мясо, сливочное масло, яйца, молоко и молочные продукты.

10. Принимать жаропонижающие лекарства необходимо, если температура тела:

(один ответ)

- 1) 37°C;
- 2) 39°C и выше;
- 3) 38°C.

11. Незаменимыми аминокислотами называются те, которые:

(один ответ)

1) синтезируются в организме и с пищей не поступают;

2) в организме не образуются и должны обязательно поступать с пищей;

3) могут синтезироваться в организме и поступают с пищей.

12. Объектом исследования валеологии является:

(один ответ)

- 1) здоровый человек;
- 2) внешняя среда;
- 3) человек, подверженный заболеваниям.

4.1.4 Примерные задания для практической работы студентов

1. Рассмотрите вопросы влияния различных факторов на функциональное состояние центральной нервной системы человека.

2. Познакомьтесь с понятием суточного ритма работоспособности организма.

3. Познакомьтесь с различными методами определения умственной работоспособности школьников.

4. Определите работоспособность своей группы на протяжении 45 мин. методом решения арифметических примеров.
5. Полученные данные обработать, сделать выводы и рекомендации по результатам исследования.
6. Меры профилактики нарушений зрения и слуха у школьников.
7. Составьте режим дня испытуемого и определите количество времени, затрачиваемого на каждый вид деятельности, по таблице.
8. Рассчитайте количество энергии, расходуемой за сутки на определенные педагогом виды работы.
9. Определите основной обмен испытуемого по таблицам за сутки и за час.
10. Рассчитайте общий обмен веществ за сутки согласно режиму дня.

4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

4.2.1 Вопросы на зачет

1. Состояние здоровья населения и его перспективы.
2. Противоречие биологического прошлого и социального настоящего человека.
3. Роль валеологического образования в обеспечении здоровья современного человека.
4. Основные факторы обеспечения здоровья: генотипические, экологические, окружающая среда и образ жизни.
5. Понятие о здоровье и болезни. Критерии здоровья.
6. Понятие «нормы» здоровья и «уровня» здоровья.
7. Оценка уровня здоровья как индивидуального качества человека с учетом генетических, половых и возрастных особенностей.
8. Понятие образа жизни и его составляющих.
9. Здоровый образ жизни и его критерии.
10. Эволюционные предпосылки двигательной активности.
11. Возрастные и половые особенности занятий физической культурой.
12. Понятие о психике и ее компонентах.
13. Роль образа жизни в обеспечении психического здоровья.
14. Значение питания в обеспечении жизнедеятельности.
15. Основные пищевые вещества и их роль в обеспечении жизнедеятельности.
16. Влияние технологической обработки пищи на ее состав и ценность.
17. Питание как потребность. Понятие о голоде и аппетите.
18. Значение постоянства температуры тела для обеспечения жизнедеятельности человека и механизмы терморегуляции.
19. Валеологические основы закаливания: принципы, средства, методы и место в режиме жизнедеятельности человека.
20. Понятие о простудных и простудно-инфекционных заболеваниях.
21. Роль образа жизни и состояния иммунитета в возникновении простудных и простудно-инфекционных заболеваний.
22. Валеологические основы предупреждения простудных и простудно-инфекционных заболеваний и поведение человека при их возникновении.
23. Понятие о вредных привычках и их особенностях. Факторы, провоцирующие вредные пристрастия.
24. Понятие о рациональной организации жизнедеятельности.
25. Факторы организации рациональной жизнедеятельности студента и работника умственного труда.

4.2.2 Критерии оценки по промежуточной аттестации (зачет)

Студенты обязаны сдать зачет в соответствии с расписанием и учебным планом. Зачет по дисциплине преследует цель оценить сформированность требуемых компетенций, работу

студента за курс, получение теоретических знаний, их прочность, развитие творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умение применять полученные знания для решения практических задач.

Зачет проводится в устной (или письменной) форме. Экзаменатор имеет право задавать студентам дополнительные вопросы по всей учебной программе дисциплины. Время проведения зачета устанавливается нормами времени. Результат сдачи зачета заносится преподавателем в зачетно-экзаменационную ведомость и зачетную книжку.

Критерии оценивания.

Оценка «зачтено» выставляется студенту, обнаружившему всестороннее систематическое знание учебно-программного материала в сфере профессиональной деятельности, освоившему основную литературу и знакомому с дополнительной литературой, рекомендованной программой, студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившему творческие способности в понимании и использовании учебно-программного материала.

Оценка «зачтено» выставляется студенту, обнаружившему знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справляющемуся с выполнением практических заданий и учебных (контрольных) нормативов на контрольных работах, зачетах, предусмотренных программой, студентам, обладающим необходимыми знаниями, но допустившим неточности при выполнении контрольных нормативов.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, который не знает большей части основного содержания учебной программы дисциплины, не может точно выполнять тестовые задания, допускает грубые ошибки в формулировках основных понятий дисциплины и не умеет использовать полученные знания на практике.

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей

– при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете;

– при проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями;

– при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

5 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

5.1 Основная литература

1. Цибульникова, В.Е. Технологии здоровьесбережения в образовании: учебно-методический комплекс дисциплины / В.Е. Цибульникова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московский педагогический государственный университет», Факультет педагогики и психологии, Кафедра педагогики и психологии профессионального образования имени академика РАО В.А. Слостёнина. - Москва: МПГУ, 2016. - 48 с.: ил. - Библиогр: с. 23-26. - ISBN 978-5-4263-0407-9; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=469584>.

2. Цибульникова, В.Е. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании: учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов / В.Е. Цибульникова, Е.А. Леванова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Факультет педагогики и психологии; учредитель Московский педагогический государственный университет; под общ. ред. Е.А. Левановой. - Москва: МПГУ, 2017. - 148 с.: табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4263-0490-1; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471794>.

3. Чуприна, Е. В. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е. В. Чуприна, М. Н. Закирова. - Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, 2013. - 216 с.: ил. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256099>.

5.2 Дополнительная литература

1. Методические рекомендации к практическим занятиям по возрастной анатомии, физиологии и гигиене детей и подростков: учебно-методическое пособие / Негосударственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Институт специальной педагогики и психологии»; авт.-сост. В.Я. Егоров. - Санкт-Петербург: НОУ «Институт специальной педагогики и психологии», 2014. - Ч. 1. - 120 с.: табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8179-0177-1; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=438770>.

2. Кузовлев, С.П. Первая медицинская помощь [Электронный ресурс]: учебное пособие / С.П. Кузовлев; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное агентство по образованию, Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина». - Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2009. - 82 с. - Библиогр. в кн.; - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272197>.

3. Атлас анатомии человека [Электронный ресурс] / - 2-е изд., доп. и перераб. – Москва: РИПОЛ классик, 2014. - 576 с.: ил. - ISBN 978-5-386-04919-5; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=353533>.

4. Бацукова, Н.Л. Гигиена питания [Электронный ресурс]: лабораторный практикум по гигиенической экспертизе пищевых продуктов: учебное пособие / Н.Л. Бацукова, Я.Л. Мархоцкий. - Минск: Вышэйшая школа, 2016. - 208 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-985-06-2642-4; – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=449966>.

5. Зименкова, Ф.Н. Питание и здоровье: учебное пособие для студентов по спецкурсу «Питание и здоровье» [Электронный ресурс] / Ф.Н. Зименкова. - Москва: Прометей, 2016. - 168 с.: табл. – Библиогр.; с. 120-121. - ISBN 978-5-9907123-8-6; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437354>.

6. Общественное здоровье и здравоохранение [Электронный ресурс]: учебник: в 2-х ч. / под ред. И.А. Наумова. - Минск: Вышэйшая школа, 2013. - Ч. 2. - 352 с. - ISBN 978-985-06-2299-0; – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=235774>.

5.3 Периодические издания

1 Медико-биологические проблемы жизнедеятельности. – URL: http://elibrary.ru/title_about.asp?id=30782

2. Наука и жизнь: научно-популярный журнал. – URL: <http://www.nkj.ru>.

3. Наука и школа. – URL: <http://elibrary.ru/issues.asp?id=8903>.

4. Физиология человека. – URL: http://elibrary.ru/title_about.asp?id=8254.

5. Известия высших учебных заведений. Северо-Кавказский регион. Серия: Естественные науки http://elibrary.ru/title_about.asp?id=7362

6. Лечебная физкультура и спортивная медицина
http://elibrary.ru/title_about.asp?id=28124

7. Вестник Новосибирского государственного университета. Серия: Биология, клиническая медицина. - URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=11920>.

8. Естественные науки. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=9543>.

6 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; мультимедийная коллекция: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, интерактивные курсы, экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари]: сайт. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red.

2. ЭБС издательства «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы]: сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>.

3. ЭБС «Юрайт» [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани): учебники и учебные пособия издательства «Юрайт»]: сайт. – URL: <https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB>.

4. Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания [полнотекстовый ресурс свободного доступа]: сайт. – URL: <https://www.monographies.ru/>.

5. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru»: российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [5600 журналов, в открытом доступе – 4800]: сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.

6. Базы данных компании «Ист Вью» [раздел: Периодические издания (на рус. яз.) включает коллекции: Издания по общественным и гуманитарным наукам; Издания по педагогике и образованию; Издания по информационным технологиям; Статистические издания России и стран СНГ]: сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>.

7. КиберЛенинка: научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа]: сайт. – URL: <http://cyberleninka.ru>.

8. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования: дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное: сайт. – URL: <http://window.edu.ru>.

9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [для общего, среднего профессионального, дополнительного образования; полнотекстовый ресурс свободного доступа]: сайт. – URL: <http://fcior.edu.ru>.

10. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации [полнотекстовый ресурс свободного доступа]: сайт. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru>.
11. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники: полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»: сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.
12. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.
13. Электронные мультидисциплинарные базы данных компании «EBSCO Publishing» [в основном – журналы (на англ. яз.) по экономике, экологии, компьютерным наукам, инженерии, физике, химии, языкам и лингвистике, искусству и литературе, медицинским наукам, этническим исследованиям и др.]: сайт. – URL: <http://search.ebscohost.com/>.
14. Российское образование: федеральный портал. – URL: <http://www.edu.ru/>.
15. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [для преподавания и изучения учебных дисциплин начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования; полнотекстовый ресурс свободного доступа]: сайт. – URL: <http://school-collection.edu.ru>.
16. Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) : сайт. – URL: <http://www.uirussia.msu.ru/>.
17. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» [на базе Российской государственной библиотеки]: сайт. – URL: <http://xn--90ax2c.xn--p1ai/>.
18. Справочно-правовая система «Консультант Плюс»: сайт. – URL: <http://www.consultant.ru>.
19. Федеральный центр образовательного законодательства: сайт. – URL: <http://www.lexed.ru/>.
20. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - официальный сайт. – URL: <http://www.fgosvo.ru>.

7 Методические указания для студентов по освоению дисциплины

При изучении дисциплины «Биологические основы здоровьесберегающих технологий образовательного пространства» студенты часть материала должны проработать самостоятельно. Роль самостоятельной работы велика. Планирование самостоятельной работы студентов по дисциплине «Биологические основы здоровьесберегающих технологий образовательного пространства» необходимо проводить в соответствии с уровнем подготовки студентов к изучаемой дисциплине. Самостоятельная работа студентов распадается на два самостоятельных направления: на изучение теоретического лекционного материала, и на освоение практических задач.

При всех формах самостоятельной работы студент может получить разъяснения по непонятным вопросам у преподавателя на индивидуальных консультациях в соответствии с графиком консультаций. Студент может также обратиться к рекомендуемым преподавателем учебникам и учебным пособиям, в которых теоретические вопросы изложены более широко и подробно, чем на лекциях и с достаточным обоснованием.

Консультация – активная форма учебной деятельности в педвузе. Консультацию предваряет самостоятельное изучение студентом литературы по определенной теме. Качество консультации зависит от степени подготовки студентов и остроты поставленных перед преподавателем вопросов.

Основной частью самостоятельной работы студента является его систематическая подготовка к практическим занятиям. Студенты должны быть нацелены на важность качественной подготовки к таким занятиям. При подготовке к практическим занятиям студенты должны освоить вначале теоретический материал по новой теме занятия, с тем чтобы использовать эти

знания при решении практических задач. Если некоторые практические вопросы вызвали затруднения, попросить объяснить преподавателя на очередном практическом занятии или консультации.

Для работы на практических занятиях, выполнения самостоятельной работы во внеаудиторное время, а также для подготовки к экзамену рекомендуется использовать методические рекомендации к практическим занятиям. Предлагаемые методические рекомендации адресованы студентам, изучающим дисциплину «Биологические основы здоровьесберегающих технологий образовательного пространства», обучающимся как по рейтинговой, так и по традиционной системе контроля качества знаний. Данные методические рекомендации содержат учебно-методический материал для проведения практических занятий. При подготовке к контрольным работам и тестированию необходимо повторить материал, рассмотренный на лекциях и практических занятиях.

При подготовке к коллоквиумам студентам приходится изучать указанные преподавателем темы, используя конспекты лекций, рекомендуемую литературу, учебные пособия. Ответы на возникающие вопросы в ходе подготовки к коллоквиуму и контрольной работе можно получить на очередной консультации.

Ряд тем и вопросов курса отведены для самостоятельной проработки студентами. При этом у лектора появляется возможность расширить круг изучаемых проблем, дать на самостоятельную проработку новые интересные вопросы. Студент должен разобраться в рекомендуемой литературе и письменно изложить кратко и доступно для себя основное содержание материала. Преподаватель проверяет качество усвоения самостоятельно проработанных вопросов на практических занятиях, контрольных работах, коллоквиумах и во время зачета. Затем корректирует изложение материала и нагрузку на студентов.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

8 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

8.1 Перечень информационных технологий

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Биологические основы здоровьесберегающих технологий образовательного пространства» используются следующие технологии:

- компьютерное тестирование по итогам изучения разделов дисциплины;
- использование электронных презентаций при проведении практических занятий;
- использование видеофрагментов и видеороликов при проведении лекционных и практических занятий.

8.2 Перечень необходимого программного обеспечения

1. Офисный пакет приложений «Apache OpenOffice»
2. Приложение, позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов «Adobe Acrobat Reader DC»
3. Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель) «WindowsMediaPlayer».

4. Программа просмотра интернет контента (браузер) «Google Chrome»
5. Офисный пакет приложений «LibreOffice»
6. Офисный пакет приложений «Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic»

8.3 Перечень информационных справочных систем

1. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru»: российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [база данных Российского индекса научного цитирования]: сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.

2. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники: полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»: сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

3. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.

9 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№	Вид работ	Материально-техническое обеспечение дисциплины и оснащенность
1	Лекционные занятия	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО)
2	Семинарские занятия	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО)
3	Групповые (индивидуальные) консультации	Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО)
4	Текущий контроль (внутрисеместровая аттестация)	Учебная аудитория для проведения текущего контроля, оснащенная персональными ЭВМ и соответствующим программным обеспечением (ПО)
5	Самостоятельная работа	Помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет», программой экранного увеличения и обеспеченный доступом в электронную информационно-образовательную среду филиала университета. Читальный зал библиотеки филиала.