



1920

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



А.А. Евдокимов

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ПО ВЫБОРУ
БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА**

Направление подготовки 44.03.01. Педагогическое образование

Направленность (профиль) – физическая культура

Программа подготовки: академический бакалавриат

Форма обучения: очная

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Краснодар 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

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

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины по выбору «Биологические основы оздоровления образовательного пространства» является формирование систематизированных знаний в области здоровья и здорового образа жизни учащихся в образовательном пространстве.

1.2 Задачи дисциплины

Изучение дисциплины по выбору «Биологические основы оздоровления образовательного пространства» направлено на формирование у студентов следующей компетенции: ;

- ПК-12 – способностью руководить учебно-исследовательской деятельностью обучающихся.

В соответствии с этим ставятся следующие задачи дисциплины:

- дать знания в области здоровья и здорового образа жизни;
- дать знания о наиболее часто встречающихся факторов рисков для физического развития у представителей различных возрастных групп;
- дать знания о наиболее часто встречающихся хронических заболеваниях в различные возрастные периоды;
- углубленное изучение методик здоровьесберегающих технологий при нарушениях осанки, плоскостопии и сколиозах, а также методики занятий ФК со специальными медицинскими группами.

1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина по выбору «Биологические основы оздоровления образовательного пространства» относится к вариативной части основной образовательной программы.

Для освоения дисциплины по выбору «Биологические основы оздоровления образовательного пространства» студенты используют знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения предмета «Биология» на предыдущем уровне образования.

Освоение дисциплины по выбору «Биологические основы оздоровления образовательного пространства» является необходимой основой для изучения дисциплин вариативной части: «Физиология физического воспитания и спорта», «Лечебная физическая культура и массажа», «Физиология».

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

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование профессиональных компетенций (ПК):

- ПК-12 – способностью руководить учебно-исследовательской деятельностью обучающихся.

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1	ПК-12	Способностью руководить учебно-исследовательской деятельностью	- методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения;	- формулировать конкретные задачи спортивно-медицины в физическом воспитании различ-	- методами и организацией комплексного физиологического и психолого-педагогического контроля состояния организма при

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
		стью обучающихся.	- особенности методической деятельности при профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата; - анатомо-физиологические особенности реакций организма детей, подростков и взрослых при занятиях спортом.	ных групп населения; - проводить экспресс-диагностику функционального состояния организма и места локализации патологического очага; - формулировать показания и противопоказания при назначении лечебной гимнастики при определенной патологии у конкретного человека.	нагрузках в спорте; - методами организации научно-исследовательской работы по спортивной медицине.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 5 зач.ед. (180 часа), их распределение по видам работ представлено в таблице (для студентов ОФО).

Вид учебной работы		Всего часов	Семестр (часы)
			2
Контактная работа, в том числе:			
Аудиторные занятия (всего):		80	80
Занятия лекционного типа		40	40
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)		40	40
Лабораторные занятия		-	-
Иная контактная работа:			
Контроль самостоятельной работы (КСР)		6	6
Промежуточная аттестация (ИКР)		0,3	0,3
Самостоятельная работа, в том числе:			
Курсовая работа		-	-
Проработка учебного (теоретического) материала		20	20
Выполнение индивидуальных заданий (подготовка к устному опросу, подготовка к семинару)		18	18
Реферат		-	-
Подготовка к текущему контролю		20	20
Контроль:			
Подготовка к экзамену		35,7	35,7
Общая трудоемкость	Всего часов	180	180
	В том числе контактная работа	86,3	86,3
	Зач. ед.	5	5

2.2 Структура дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.
Разделы дисциплины, изучаемые в 7 семестре (очная форма)

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов			
			Аудиторная работа			Внеауди- торная работа
			ЛК	ПЗ	ЛР	СР
1	2	3	4	5	-	7
1	Понятие «здоровье», его содержание и критерии	16	4	6	-	6
2	Факторы, влияющие на здоровье.	16	4	6	-	6
3	Диагностика состояния здоровья.	16	4	6	-	6
4	Влияние на организм школьника учебных занятий и физической культуры.	18	6	6	-	6
5	Организация двигательной активности.	16	4	6	-	6
6	Психофизическая регуляция организма.	16	4	6	-	6
7	Направленность поведения школьника на обеспечение собственного здоровья, его самооценка.	14	4	4	-	6
8	Ценностные ориентации школьников на здоровый образ жизни, их отражение в жизнедеятельности.	14	6	-	-	8
9	Физическое здоровье и методы его количественной характеристики.	12	4	-	-	8
Итого по дисциплине:			40	40	-	58

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	2	3	4
1.	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).	У, Т
2.	Факторы, влияющие на здоровье.	Организм как биологическая система. Дать общую характеристику факторам окружающей среды и их воздействие на организм человека.	У, ПР
3.	Диагностика состояния здоровья.	Характеристика понятия здоровья отдельного индивида. Понятие здоровья популяции. Понятие о здоровом образе жизни. Диагностика здоровья.	У, Т
4.	Влияние на организм школьника учебных занятий и физической культуры.	Характеристика основных видов адаптации. Объективное определение адаптированности или не адаптированности человека. «Срочная» адаптационная реакция. «Долговременная» адаптационная реакция.	У, Т
5.	Организация двигательной активности.	Характеристика гиподинамии и гипокинезии. Двигательная активность и здоровый	У, ПР

		образ жизни. Нормирование двигательной активности в различные возрастные периоды.	
6.	Психофизическая регуляция организма.	Характеристика аутогенной тренировки. Релаксация и её роль в снятии нервно-психического напряжения.	У, Т
7.	Направленность поведения школьника на обеспечение собственного здоровья, его самооценка.	Основные ценностные уровни здоровья и их характеристика. Мотивационные факторы и самооценка своего здоровья школьниками. Влияние социальной среды на отношение к своему здоровью как к непреходящей ценности).	У, ПР
8.	Ценностные ориентации школьников на здоровый образ жизни, их отражение в жизнедеятельности.	Влияние физической культуры на личностное развитие школьников. Основные факторы, побуждающие школьников поддерживать своё физическое состояние. Основные источники информации о здоровом образе жизни.	У, Т
9.	Физическое здоровье и методы его количественной характеристики.	Физическое здоровье и методы его количественной характеристики Исследования биоэлектрических явлений. Методы электрического раздражения органов и тканей. Химические методы исследования в физиологии.	У, Т

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

2.3.2 Занятия семинарского типа

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1	Понятие «здоровье», его содержание и критерии.	Практическое занятие № 1,2, 3 (6 часа) Тема: Понятие «здоровье», его содержание и критерии. В результате освоения данного материала у студента будут сформированы следующие компетенции (или части): Готовность к реализации методик, технологий оздоровления с использованием средств физической культуры и анализу результатов процесса их использования в организациях, осуществляющих соответствующую деятельность в области физической культуры. В результате выполнения практического задания студент должен: - знать принципы системного подхода к использованию физических упражнений; - уметь разрабатывать и реализовывать методики, оздоровительных технологий; - владеть теоретическими сведениями и практическими алгоритмами ЛФК. План практического занятия: 1. Современные подходы к понятию «здоровье». 2. «Норма» и ее значение в определении здоровья человека. 3. Фундаментальные науки в исследовании проблемы здоровья	У, Т
2	Факторы, влияющие на здоровье.	Практическое занятие № 4,5,6 (6 часа) Тема: Целостный организм и его связь с окружающей внешней средой. В результате освоения данного материала у студента будут сформированы следующие компетенции (или части): Способность анализировать результаты научных исследований в области ОФК. В результате выполнения практического задания студент	У, Т

		должен: - знать об основных методах обработки информации в ОФК. - уметь пользоваться научными знаниями для понимания теоретических положений в ОФК. - владеть теоретическими сведениями и практическими алгоритмами для решения оздоровительных, лечебных и профилактических задач в ФК. План практического занятия: 1. Организм как биологическая система. 2. Дать общую характеристику факторам окружающей среды и их воздействие на организм человека.	
3	Диагностика состояния здоровья.	Практическое занятие № 7,8,9 (6 часа) Тема: Понятие здоровья отдельного индивида и понятие здоровья популяции. Диагностика здоровья. В результате освоения данного материала у студента будут сформированы следующие компетенции (или части): осуществлять исследовательские задачи в сфере ОФК. В результате выполнения практического задания студент должен: - знать об основных видах оздоровления. - уметь применять приемы оздоровления в практике. - владеть практическими алгоритмами для решения задач, наиболее часто встречающихся в ОФК. План практического занятия: 1. Характеристика понятия здоровья отдельного индивида. 2. Понятие здоровья популяции. 3. Понятие о здоровом образе жизни. 4. Диагностика здоровья.	ПР, У
4	Влияние на организм школьника учебных занятий и физической культуры.	Практическое занятие № 10,11,12 (6час) Тема: Адаптация как приспособление к постоянно меняющимся условиям образовательного пространства. В результате освоения данного материала у студента будут сформированы следующие компетенции (или части): Готовность к разработке и реализации методик, оздоровительных технологий в образовательном пространстве. В результате выполнения практического задания студент должен: - знать об основных методах исследования. - уметь применять оздоровительные технологии в образовательном пространстве. - владеть практическими алгоритмами для решения задач, наиболее часто встречающихся в экспериментальных педагогических исследованиях по ОФК. План практического занятия: 1. Характеристика основных видов адаптации. 2. Объективное определение адаптированности или неадаптированности человека. 3. «Срочная» адаптационная реакция. 4. «Долговременная» адаптационная реакция.	У, Т
5	Организация двигательной активности.	Практическое занятие № 13,14,15 (6 часа) Тема: Двигательная активность и её влияние на здоровье школьников. В результате освоения данного материала у студента будут сформированы следующие компетенции (или части): Готовность к анализу основных тенденций в технологиях ОФК. В результате выполнения практического задания студент должен: - знать об основных методах оценки ОФК. - уметь применять математический аппарат для обработки данных, полученных в результате исследований в области ОФК. - владеть практическими алгоритмами для решения задач,	Т, У

		наиболее часто встречающихся в экспериментальных педагогических исследованиях по изучению современных тенденций в ОФК. План практического занятия: 1. Характеристика гиподинамии и гипокинезии. 2. Двигательная активность и здоровый образ жизни. 3. Нормирование двигательной активности в различные возрастные периоды.	
6	Психофизическая регуляция организма.	Практическое занятие № 16,17,18 (6 часа) Тема: Методы регулирования психологического состояния школьников. В результате освоения данного материала у студента будут сформированы следующие компетенции (или части): Готовность к анализу основных тенденциях в технологиях ОФК. В результате выполнения практического задания студент должен: - знать об основных методах оценки эффективности ОФК. - уметь применять математический аппарат для обработки данных, полученных в результате исследований в области ОФК. - владеть практическими алгоритмами для решения задач, наиболее часто встречающихся в экспериментальных педагогических исследованиях по изучению современных тенденций в ОФК. План практического занятия: 1. Характеристика аутогенной тренировки. 2. Релаксация и её роль в снятии нервно-психического напряжения.	ПР, Т
7		Практическое занятие № 19,20 (4 часа) Тема: Самооценка своего здоровья школьниками. В результате освоения данного материала у студента будут сформированы следующие компетенции (или части): Готовность к анализу основных тенденциях в технологиях ОФК. В результате выполнения практического задания студент должен: - знать об основных методах оценки эффективности ОФК. - уметь применять математический аппарат для обработки данных, полученных в результате исследований в области ОФК. - владеть практическими алгоритмами для решения задач, наиболее часто встречающихся в экспериментальных педагогических исследованиях по изучению современных тенденций в ОФК. План практического занятия: 1. Основные ценностные уровни здоровья и их характеристика. 2. Мотивационные факторы и самооценка своего здоровья школьниками. 3. Влияние социальной среды на отношение к своему здоровью как к непреходящей ценности.	У, ПР

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

2.3.4 Примерная тематика курсовых работ (проектов)

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	2	3
1	Проработка учебного (теоретического) материала	Третьякова, Н. В. Основы здоровьесбережения [Электронный ресурс] : практикум / Н. В. Третьякова. - Екатеринбург : Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2011. - 138 с. - URL: http://window.edu.ru/resource/587/75587 .
2	Выполнение индивидуальных заданий (подготовка к устному опросу, подготовка к семинару)	Здоровьесбережение в образовательном процессе [Электронный ресурс] // Современные образовательные технологии : учеб. пособие / Л. Л. Рыбцова, М. Н. Дудина, Т. И. Гречухина и др. - Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2014. - 93 с. : ил. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=276535 .
3	Подготовка к текущему контролю	Третьякова, Н. В. Основы здоровьесбережения [Электронный ресурс] : практикум / Н. В. Третьякова. - Екатеринбург : Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2011. - 138 с. - URL: http://window.edu.ru/resource/587/75587 .

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 компетентностного 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

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	2	3	4
1	Лекция 1,2 Понятие «здоровье», его содержание и критерии.	Аудиовизуальная технология, проблемное обучение	4
2	Лекция 3,4 Факторы, влияющие на здоровье.	Аудиовизуальная технология, устный обзор проблематики	4

3	Лекция 5,6 Диагностика состояния здоровья.	Аудиовизуальная технология, технология развития критического мышления	4
4	Лекция 7,8,9 Влияние на организм школьника учебных занятий и физической культуры.	Аудиовизуальная технология, проблемное обучение	6
5	Лекция 10,11 Организация двигательной активности.	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	4
6	Лекция 12,13 Психофизическая регуляция организма.	Аудиовизуальная технология, устный обзор проблематики	4
7	Лекция 14,15,16 Направленность поведения школьника на обеспечение собственного здоровья, его самооценка.	Аудиовизуальная технология, устный обзор проблематики	6
8	Лекция 17,18 Ценностные ориентации школьников на здоровый образ жизни, их отражение в жизнедеятельности.	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	4
9	Лекция 19,20 Физическое здоровье и методы его количественной характеристики.	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	4
		Итого по курсу	40
		в том числе интерактивное обучение*	8

3.2.Образовательные технологии при проведении практических занятий

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	2	3	2
1	Практическое занятие № 1,2, 3 Тема: Понятие «здоровье», его содержание и критерии.	Работа в малых группах, проблемное обучение	6
2	Практическое занятие № 4,5,6 Тема: Целостный организм и его связь с окружающей внешней средой.	Работа в малых группах, проблемное обучение	6
3	Практическое занятие № 7,8,9 Тема: Понятие здоровья отдельного индивида и понятие здоровья популяции. Диагностика здоровья.	Опрос по теоретическим вопросам, самопроверка	6
4	Практическое занятие № 10,11,12 Тема: Адаптация как приспособление к постоянно меняющимся условиям образовательного пространства.	Работа в малых группах, проблемное обучение	6
5	Практическое занятие № 13,14,15 Тема: Двигательная активность и её влияние на здоровье школьников.	Опрос по теоретическим вопросам, самопроверка	6
6	Практическое занятие № 16,17,18 Тема: Методы регулирования психологического состояния школьников.	Работа в малых группах, проблемное обучение	6
7	Практическое занятие № 19,20 (4 часа) Тема: Самооценка своего здоровья школьниками.	Опрос по теоретическим вопросам, самопроверка	4
		Итого по курсу	40

	в том числе интерактивное обучение*	16
--	-------------------------------------	----

4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля

Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
1	2	3	4
1	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Целостный организм и его связь с окружающей внешней средой.	Практическая работа Устный (письменный) опрос	10 10
2	Адаптация как приспособление к постоянно меняющимся условиям образовательного пространства. Двигательная активность и её влияние на здоровье школьников.	Практическая работа Устный (письменный) опрос	10 10
3	Направленность поведения школьника на обеспечение собственного здоровья, его самооценка. Ценностные ориентации школьников на здоровый образ жизни, их отражение в жизнедеятельности.	Практическая работа Устный (письменный) опрос	10 10
Компьютерное тестирование (внутрисеместровая аттестация)			40
ВСЕГО			100

4.1.1 Примерные вопросы для устного (письменного) опроса

1. «Норма» и ее значение в определении здоровья человека.
2. Фундаментальные науки в исследовании проблемы здоровья.
3. Организм как биологическая система.
4. Дать общую характеристику факторам окружающей среды и их воздействие на организм человека.
5. Характеристика понятия здоровья отдельного индивида.
6. Понятие здоровья популяции.
7. Понятие о здоровом образе жизни.
8. Диагностика здоровья.
9. Характеристика гиподинамии и гипокинезии.
10. Двигательная активность и здоровый образ жизни.

4.1.2 Примерные тестовые задания для внутрисеместровой аттестации

1. В процессе регулярных занятий физическими упражнениями организм
 - 1) расширяет свои функциональные возможности.
 - 2) приспосабливается к предъявляемым требованиям, постепенно расширяются его функциональные возможности.
 - 3) совершенствуется.
 - 4) укрепляется.
2. Восстановительные процессы характеризуются
 - 1) неравномерностью, фазностью (фаза пониженной, исходной и повышенной работоспособности), гетерохронизмом
 - 2) фазностью.
 - 3) гетерохронизмом.

- 4) неравномерностью.
3. Цель применения фармакологических средств -
 - 1) создание условий, препятствующих чрезмерному, не физиологическому смещению важных констант гомеостаза.
 - 2) улучшение здоровья спортсменов.
 - 3) повышение тренированности.
 - 4) повышение работоспособности спортсменов.
4. Питание должно быть сбалансированным и строиться
 - 1) на основе разработанных норм, однако его калорийность по сравнению с периодами активной тренировки несколько снижается во избежание увеличения массы тела в связи с меньшей двигательной активностью
 - 2) на основе калорийности продуктов.
 - 3) на основе разработанных для спортсменов норм.
 - 4) на основе физиологической необходимости.
5. Под влиянием острого физического перенапряжения сердца могут развиваться
 - 1) инфаркт миокарда и кровоизлияние в сердечную мышцу.
 - 2) острая сердечная недостаточность.
 - 3) дистрофия миокарда, острая сердечная недостаточность, инфаркт миокарда и кровоизлияние в сердечную мышцу.
 - 4) дистрофия миокарда.
6. Функциональные нарушения представляют собой
 - 1) изменения тонуса и возбудимости симпатического и парасимпатического отдела вегетативной нервной системы.
 - 2) изменения тонуса симпатического и парасимпатического отдела вегетативной нервной системы.
 - 3) изменения возбудимости симпатического и парасимпатического отдела вегетативной нервной системы.
 - 4) утомление ЦНС.
7. Большое значение в развитии гипертонической болезни придается
 - 1) снижению тренированности.
 - 2) симпатико-адреналовой системе.
 - 3) снижению работоспособности.
 - 4) утомлению ЦНС.
8. Упражнения, выполняемые мысленно и оказывающие трофическое действие
 - 1) порядковые и строевые.
 - 2) ритмопластические.
 - 3) изометрические.
 - 4) изомоторные.
9. Нарушение осанки вызванное увеличением физиологических изгибов
 - 1) плоская спина.
 - 2) сколиотическая осанка.
 - 3) плосковыгнутая спина.
 - 4) кифотическая осанка.
10. Исследование физического развития позволяет определять
 - 1) формы тела.
 - 2) формы, размеры и пропорцию частей тела, а также некоторые функциональные возможности организма.
 - 3) размеры и пропорцию частей тела.
 - 4) функциональные возможности организма.

4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Студенты обязаны сдать экзамен в соответствии с расписанием и учебным планом. Экзамен 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.

Экзамен проводится в устной (или письменной) форме по билетам. Каждый билет содержит два теоретических вопроса. Экзаменатор имеет право задавать студентам дополнительные вопросы по всей учебной программе дисциплины. Время проведения экзамена устанавливается нормами времени. Результат сдачи экзамена заносится преподавателем в экзаменационную ведомость и зачетную книжку.

Оценка «отлично» выставляется, если студент:

- полно раскрыл содержание материала в области, предусмотренной программой;
- изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности, точно использовал терминологию;
- правильно выполнил рисунки, чертежи, графики, использовал наглядные пособия, соответствующие ответу
- показал умения иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами из практики;
- продемонстрировал усвоение изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость знаний;
- отвечал самостоятельно без наводящих вопросов, как на билет, так и на дополнительные вопросы.

Оценка «хорошо» выставляется, если:

- в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие методического содержания ответа;
- допущены один - два недочета при освещении основного содержания ответа, исправление по замечанию преподавателя;
- допущены ошибки или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, легко исправленных по замечанию преподавателя.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если:

- неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения программного материала;
- имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, чертежах, выкладках, рассуждениях, исправленных после нескольких наводящих вопросов преподавателя.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если:

- не раскрыто основное содержание учебного методического материала;
- обнаружено незнание и непонимание студентом большей или наиболее важной части дисциплины;
- допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, в рисунках, чертежах, в использовании и применении наглядных пособий, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов преподавателя;
- допущены ошибки в освещении основополагающих вопросов дисциплины.

Вопросы на экзамен

1. Характеристика организма как биологической системы.
2. Факторам окружающей среды и их воздействие на организм человека.
3. Видов адаптации и их характеристика.
4. Основные факторы адаптированности или неадаптированности человека .
5. Характеристика «срочной» адаптационной реакции.

6. Характеристика «долговременной» адаптационной реакции.
7. Характеристика понятия здоровья отдельного индивида.
8. Понятие здоровья популяции и её основные критерии.
9. Понятие о здоровом образе жизни.
10. Современные подходы к понятию «здоровье».
11. Критерии «норма» и ее значение в определении здоровья человека.
12. Фундаментальные науки в исследовании проблемы здоровья.
13. Определение понятия и критериев здоровья.
14. Характеристика основных компонентов здоровья.
15. Организм и внешняя среда и их взаимодействие.
16. Адаптация и её общая характеристика.
17. Адаптивные компоненты здоровья и их характеристика.
18. Популяционное здоровье и его характеристика.
19. Факторы риска в учебном процессе школьников и их влияние на здоровье.
20. Здоровый образ жизни - взаимосвязь между образом жизни и здоровьем.
21. Характеристика биологической и социальной адаптации.
22. Критерии оценки адаптированности, основанные на изменении биологических ритмов.
23. Основные признаки здоровья детского населения.
24. Биологический прогресс и биологический регресс, их основные критерии.
25. Представление об адаптивных типах человека.
26. Развитие резервных и адаптивных возможностей детского организма.
27. Методика системного исследования основных компонентов адаптивного состояния школьников.
28. Здоровье как медико-биологическая и социальная категория, его критерии.
29. Компоненты здорового образа жизни и их характеристика.
30. Критерии социального здоровья детей и подростков
31. Определение понятия и компоненты здоровья.
32. Теория эволюции и здоровье.
33. Системный подход в развитии теории здоровья.
34. Теория адаптации в развитии теории здоровья.
35. Виды адаптационных реакций и их значение.
36. Гомеостаз и здоровье.
37. Основы регуляции жизнедеятельности организма.
38. Факторы, влияющие на здоровье.
39. Адаптация к изменению температуры воздуха.
40. Влияние влажности воздуха на здоровье человека.
41. Движение воздуха и здоровье.
42. Адаптация к условиям высокогорья.
43. Адаптация к заполярью.
44. Адаптация к аридной зоне.
45. Влияние тропического климата на состояние организма человека.
46. Принципы и методы диагностики здоровья.
47. Принципы и методы коррекции нарушений здоровья.
48. Питание, его значение для организма. Принципы рационального питания.
49. Системы питания, анализ их рациональности.
50. Особенности питания в разных регионах Земли.
51. Биоритмы и здоровье человека.
52. Режим труда и отдыха. Требования к его рациональной организации.
53. Сон. Фазы сна и их значение для здоровья.
54. Генетические факторы здоровья.
55. Экологические факторы здоровья.

56. Влияние городской среды на здоровье человека.
57. Влияние шума на живые организмы.
58. Образ жизни и его влияние на здоровье человека. Компоненты здорового образа жизни.
59. Влияние алкоголя на здоровье человека. Механизмы развития алкогольной зависимости.
60. Оздоровительное воздействие различных двигательных нагрузок. Фазы физической нагрузки и принципы дозирования.

Макет экзаменационного билета

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
**ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «Биологические основы оздоровления
образовательного пространства»**

БИЛЕТ №1.

1. Характеристика организма как биологической системы.
2. Образ жизни и его влияние на здоровье человека. Компоненты здорового образа жизни.

Заведующий кафедрой
Преподаватель

Гожко А. А.
Шкляренко А.П.

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 экзамене;

– 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 (модуля).

5.1 Основная литература:

1. Третьякова, Н. В. Основы здоровьесбережения [Электронный ресурс] : практикум / Н. В. Третьякова. - Екатеринбург : Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2011. - 138 с. - URL: <http://window.edu.ru/resource/587/75587>.
2. Здоровьесбережение в образовательном процессе [Электронный ресурс] // Современные образовательные технологии : учеб. пособие / Л. Л. Рыбцова, М. Н. Дудина, Т. И. Гречухина и др. - Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2014. - 93 с. : ил. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=276535>.

5.2 Дополнительная литература:

1. Бажук, О. В. Педагогическая профилактика профессионального здоровья студентов на основе ресурсного подхода [Электронный ресурс] : монография / О. В. Бажук. - М. : ФЛИНТА, 2015. - 115 с. : табл., схем. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272510>.
2. Казин, Э. М. Теоретические и прикладные аспекты проблемы адаптации человека [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Э. М. Казин. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2010. - 118 с. : ил. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278418>.
3. Рафикова, А. Р. Советы специалиста. Здоровье руководителя – формула успеха [Электронный ресурс] / А. Р. Рафикова, И. И. Ганчеренок. - Минск : Вышэйшая школа, 2013. - 176 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=235785>.
4. Свиридова, И. А. Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс] / И. А. Свиридова, Л. С. Хорошилова. - Кемерово : Кемеровский гос. университет, 2011. - 139 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232747>.

5.3. Периодические издания:

1. Наука и жизнь : научно-популярный журнал. – URL: <http://www.nkj.ru>.
2. Наука и школа. – URL: <http://elibrary.ru/issues.asp?id=8903>.
3. Гигиена и санитария. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=968676>.

6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля).

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>.

7. Методические указания для студентов по освоению дисциплины (модуля)

При изучении дисциплины по выбору «Биологические основы оздоровления образовательного пространства» студенты часть материала должны проработать самостоятельно. Роль самостоятельной работы велика.

Планирование самостоятельной работы студентов по дисциплине «Биологические основы оздоровления образовательного пространства» необходимо проводить в соответствии с уровнем подготовки студентов к изучаемой дисциплине. Самостоятельная работа студентов распадается на два самостоятельных направления: на изучение и освоение теоретического лекционного материала, и на освоение методики решения 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 задач. Затем просмотреть объяснения решения примеров, задач, сделанные преподавателем на предыдущем практическом занятии, разобраться с примерами, приведенными лектором по этой же теме. Решить заданные примеры. Если некоторые задания вызвали затруднения при решении, попросить объяснить преподавателя на очередном практическом занятии или консультации.

Для работы на практических занятиях, самостоятельной работы во внеаудиторное время, а также для подготовки к экзамену рекомендуется использовать методические рекомендации к практическим занятиям. Предлагаемые методические рекомендации адресованы студентам, изучающим курс по дисциплине «Биологические основы оздоровления 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 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 экзамена. Затем корректирует изложение материала и нагрузку на студентов.

Для получения практического опыта решения задач по дисциплине «Биологические основы оздоровления образовательного пространства» на практических занятиях и для работы во внеаудиторное время предлагается самостоятельная работа в форме практических работ. Контроль над выполнением и оценка практических работ осуществляется в форме собеседования.

Таким образом, использование всех рекомендуемых видов самостоятельной работы дает возможность значительно активизировать работу студентов над материалом курса и повысить уровень их усвоения.

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 (модулю) (при необходимости)

8.1 Перечень информационных технологий.

- Компьютерное тестирование по итогам изучения разделов дисциплины.
- Проверка домашних заданий и консультирование посредством электронной почты.
- Использование электронных презентаций при проведении 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 »

8.3 Перечень информационных справочных систем:

1. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации [полнотекстовый ресурс свободного доступа]. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru>.
2. Федеральный центр образовательного законодательства : сайт. – URL: <http://www.lexed.ru>.
3. 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>.
4. Scopus : международная реферативная и справочная база данных цитирования рецензируемой литературы [научные журналы, книги, материалы конференций] (интерфейс – русскоязычный, публикации – на англ. яз.) : сайт. – URL: <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>.
5. Web of Science (WoS, ISI) : международная аналитическая база данных научного цитирования [журнальные статьи, материалы конференций] (интерфейс – русскоязычный, публикации – на англ. яз.) : сайт. – URL: <http://webofknowledge.com>.
6. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

№	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 (текущая аттестация)	Учебная аудитория для проведения текущего контроля, оснащенный 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.