



1920

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

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по работе с филиалами  
ФГБОУ ВО «Кубанский  
государственный университет»



А.А. Евдокимов

мая 2021 г.

**Рабочая программа учебной дисциплины**

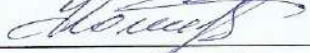
**ОП.11 ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

специальность 49.02.01 Физическая культура


Краснодар 2021

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.11 ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «11» августа 2014г. № 976, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 25.08.2014 г. (рег. № 33826)

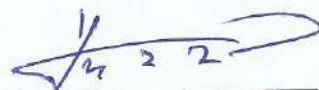
Дисциплина	ОП.11 ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ
Форма обучения	очная
Учебный год	2021-2022
2 курс	3 семестр
лекции	16 ч
практические занятия	16 ч
самостоятельные занятия	16 ч
форма промежуточной аттестации	дифференцированный зачет

Составитель: преподаватель  И.Т. Коротенко  
подпись

Утверждена на заседании цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин, протокол № 10 от «20» мая 2021 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии  
общеобразовательных дисциплин  Г. В. Щетина  
«20» мая 2021 г.

Рецензент (-ы):  
Кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры  
профессиональной педагогики,  
психологии и физической  
культуры ФГБОУ ВО  
«Кубанский государственный  
университет» в г. Славянске-на-  
Кубани

  
подпись А.В. Полянский

Директор МБУ ДО ДЮСШ №1  
им. С.Т. Шевченко г. Славянска-  
на-Кубани Муниципального  
образования Славянский район

  
подпись, печать Р.М. Прищеп



## СОДЕРЖАНИЕ

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
1.1. Область применения программы.....	5
1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена.....	5
1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:.....	6
.....	
1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (Перечень формируемых компетенций).....	7
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	9
2.2. Структура дисциплины:.....	9
2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	10
2.4. Содержание разделов дисциплины.....	11
2.4.1. Занятия лекционного типа.....	11
2.4.2. Занятия семинарского типа.....	12
2.4.3. Практические занятия.....	12
2.4.4. Содержание самостоятельной работы (Примерная тематика рефератов).....	12
2.4.5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	13
3 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.....	15
3.1. Образовательные технологии при проведении лекций.....	15
3.2. Образовательные технологии при проведении практических занятий.....	15
4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16
4.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	16
4.2. Перечень необходимого программного обеспечения.....	16
5 ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	17
5.1. Основная литература.....	17
5.2. Дополнительная литература.....	17
5.3. Периодические издания.....	17
5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	18
6 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.....	20
7 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ.....	23
7.1. Паспорт фонда оценочных средств.....	23
7.2. Критерии оценки знаний.....	23
7.3. Оценочные средств для проведения для текущей аттестации.....	24
7.4. Оценочные средств для проведения промежуточной аттестации.....	26
7.4.1 Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации.....	26
7.4.2 Примерные экзаменационные задачи на экзамен/диф зачет.....	27
8 ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	28

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы

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

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

Дисциплина ОП.11 «Теория и практика здоровьесберегающих технологий» входит в профессиональный цикл ОП «Общепрофессиональные дисциплины». Для освоения дисциплины студенты используют знания, умения и навыки, сформированные на дисциплине «Анатомия» (ОК 2) и (ПК 1.6). Компетенции, формируемые по предшествующим дисциплинам и необходимые при изучении дисциплины «Теория и практика здоровьесберегающих технологий»: ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

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

			систем органов здорового человека: опорно-двигательной, кровеносной, пищеварительной ,дыхательной покровной, выделительной, половой, эндокринной, нервной, сенсорной	проводить валеологический мониторинг здоровья на уровне дошкольно- школьного коллектива учреждения, в академической группе	отслеживать динамику изменений; отслеживать динамику изменений конституциональн ых особенностей организма в процессе занятий физической культурой и спортом; практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья
--	--	--	---	--	---

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

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

Достижение цели предусматривает решение следующих задач:

- сформировать у студентов потребности в укреплении и сохранении своего здоровья.

- развить положительную мотивацию здорового образа жизни (ЗОЖ).

- познакомить студентов с организационными формами валеологической службы в образовательных учреждениях.

- дать представление о содержании и структуре здоровьесбережения населения.

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

- понимать роль здоровья, ЗОЖ, здоровьесбережения организма в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

- основы функционирования организма человека и его связи с окружающей средой.

- научно-практические основы здоровьесберегающих технологий физической культуры (ЗСТ ФК)

- формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровью, установки на здоровый образ жизни, потребности в сохранении и укреплении здоровья.

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

- составлять индивидуальные программы оздоровления детей и педагогов.

- проводить валеологический мониторинг здоровья на уровне дошкольно-школьного коллектива учреждения, в академической группе.

- применять методы валеологического тестирования.

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

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

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 48 часов, в том числе:

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

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

Учащийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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

Учащийся должен обладать профессиональными компетенциями, включающими в себя способность:

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

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

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

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

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	Иметь практический опыт
1.	ОК 3	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях	роль здоровья, здоровье сбережения организма, основы функционирования организма человека и его связи с окружающей средой	применять методы валеологического тестирования	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение здоровья, методикой изученных оздоровительных систем и умением их реализовывать на практике
2.	ПК 1.4	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях	формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровью, установки на здоровый образ жизни, потребности в сохранении и укреплении здоровья	составлять индивидуальные программы оздоровления детей и педагогов	приобретенным опытом оздоровления для достижения жизненных и профессиональных целей

3.	ПК 1.5	Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью	роль здоровья, ЗОЖ, здоровье сбережения организма в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности	проводить валеологический мониторинг здоровья на уровне дошкольно-школьного коллектива учреждения, в академической группе	методикой изученных оздоровительных систем и умением их реализовывать на практике
4.	ПК 2.2	Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности	научно-практические основы ЗСТ ФК. формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровью, установки на здоровый образ жизни, потребности в сохранении и укреплении здоровья	составлять индивидуальные программы оздоровления детей и педагогов	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья
5.	ПК 2.4	Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.	роль здоровья, ЗОЖ, здоровье сбережения организма в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности, формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровью	проводить валеологический мониторинг здоровья на уровне дошкольно-школьного коллектива учреждения, в академической группе	приобретенным опытом оздоровления для достижения жизненных и профессиональных целей

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>48</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>32</b>
в том числе:	
занятия лекционного типа	16
практические занятия	16
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>16</b>
в том числе:	
реферат	4
консультации	6
самостоятельная внеаудиторная работа (в виде домашних практических заданий, индивидуальных заданий, самостоятельного подбора и изучения дополнительного теоретического материала и др.)	6
Вид промежуточной аттестации дифференцированный зачет	

### 2.2. Структура дисциплины:

Наименование разделов и тем	Всего	Количество аудиторных часов		Самостоятельная работа студента (час)
		Теоретическое обучение	Практические и лабораторные занятия	
<b>Раздел 1. Основные аспекты Здоровье сбережения</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Тема 1.1.</b> Социально – педагогические аспекты здорового образа жизни	12	4	4	4
<b>Раздел 2. Компоненты психофизического здоровья</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Тема 2.1.</b> Культура общения и самовоспитание личности	12	4	4	4
<b>Раздел 3. Гигиенические и естественные факторы природы в структуре Здоровье сбережения</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Тема 3.1.</b> Факторы среды, формирующие здоровье человека	12	4	4	4
<b>Раздел 4. Здоровье сберегающие технологии физической культуры</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Тема 4.1</b> Формы оздоровительной физической культуры	12	4	4	4
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>48</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>



### 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
<b>Раздел 1. Основные аспекты Здоровье сбережения</b>		<b>12</b>	1,2	
<b>Тема 1.1. Социально – педагогические аспекты здорового образа жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>		
	<b>Лекции</b>	<b>4</b>		
	1	Философские, психофизические и социально-психологические факторы Здоровье сбережения	2	2
	2	Вопросы долголетия и влияние на него вредных привычек.	1	
	3	Биосоциальные проблемы Здоровье сбережения.	1	
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	
	1	Проблема ЗОЖ в современном обществе. Образовательный процесс и здоровье учащихся	4	
	2	Валеологические принципы формирования устойчивости к вредным привычкам		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Валеология- наука о здоровье 2. Здоровый образ жизни и его составляющие, факторы риска здоровья		<b>2</b>	
<b>Консультация</b>		<b>2</b>		
<b>Раздел 2. Компоненты психофизического здоровья</b>		<b>12</b>		
<b>Тема 2.1. Культура общения и самовоспитание личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>		
	<b>Лекции</b>	<b>4</b>		
	1	Культура общения и самовоспитание личности	2	2,3
	2	Психическая саморегуляция	1	2,3
	3	Методика аутогенной тренировки	1	
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	
	1	Современные оздоровительные системы	4	
	2	Методики, сберегающие здоровье.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Этапы физического и нервно-психического развития детей и подростков. 2. Здоровье и экологическая среда		<b>2</b>	
<b>Консультация</b>		<b>2</b>		
<b>Раздел 3. Гигиенические и естественные факторы природы в структуре Здоровье сбережения</b>		<b>12</b>	2,3	
<b>Тема 3.1 Факторы среды, формирующие здоровье человека</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>		
	<b>Лекции</b>	<b>4</b>		
	1	Биологические ритмы человека и сон	1	2
	2	Теория питания	1	
	3	Теория очищения и восстановительные средства здоровья	2	
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	2
	1	Влияние физических упражнений на организм человека	4	
	2	Принципы рационального питания, двигательной активности и здоровья человека		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Закаливающие мероприятия как средства оздоровления детей. 2. Влияние физических упражнений на физическую и интеллектуальную работоспособность		<b>2</b>	
<b>Консультация</b>		<b>2</b>		
<b>Раздел 4. Здоровье сберегающие технологии физической культуры</b>		<b>12</b>	1,2	

<b>Тема 4.1 Формы оздоровительной физической культуры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	
	<b>Лекции</b>		<b>4</b>	1,2
	1	Основные средства, методики, системы ЗСТ ФК Формы оздоровительной ФК	2	
	2	Дыхательная гимнастика	1	
	3	Программы физического и валеологического развития детей и подростков	1	
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	2,3
	1	Основные средства, методики системы ЗСТ ФК	2	
	2	Специфика и содержание оздоровительной работы с детьми и подростками.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>4</b>	
	1	Методика оздоровительной физической культуры	2	
2	Закаливание и профилактика простудных заболеваний.	2		
<b>Всего:</b>		<b>48</b>		

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

## 2.4. Содержание разделов дисциплины

### 2.4.1. Занятия лекционного типа

№ раздела	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (темы)	Форма текущего контроля
1	2	3	4
<i>3 семестр</i>			
1	Основные аспекты Здоровье сбережения	Философские, психофизические и социально- психологические факторы Здоровье сбережения. Вопросы долголетия и влияние на него вредных привычек. Биосоциальные проблемы Здоровье сбережения. Вредные привычки-разрушители здоровья: влияние курения, алкоголя, наркотиков. Закаливание: принципы закаливания, физиологический механизм. Профилактика инфекционных заболеваний, мероприятия по предупреждению и борьбе с ними.	Р, У
2	Компоненты психофизического здоровья	Культура общения и самовоспитание личности. Психическая саморегуляция. Методика аутогенной тренировки. Гигиенические требования к окружающей среде. Физические и химические свойства воздуха, акклиматизация, загрязнение воздуха, санитарное обследование водоисточников, характеристика питьевой воды: отчистка и обеззараживание.	Р, У
3	Гигиенические и естественные факторы природы в структуре Здоровье сбережения	Биологические ритмы человека и сон. Теория питания. Пищевые рационы и режим питания спортсмена. Калорийность пищи, гигиеническая характеристика пищевых продуктов. Рациональный суточный режим, уход за телом, гигиенические требования к спортивной одежде и к спортивной обуви; гигиенические свойства спортивной одежды и обуви. Теория очищения и восстановительные средства здоровья.	Р, У
4	Здоровье сберегающие технологии физической культуры	Основные средства, методики, системы ЗСТ ФК. Формы оздоровительной ФК. Дыхательная гимнастика Гигиенические требования к спортивным сооружениям. Ориентация спортивных объектов, освещение, отопление, вентиляция, синтетическое напольное покрытие. Открытые и закрытые спортивные сооружения, естественные водоемы, спортивные бассейны. Программы физического и валеологического	Р, У

		развития детей и подростков. Возрастные особенности, гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в школе и к местам занятий физической культурой. Работа с медицинскими группами.	
Примечание: ПР- практическая работа, ЛР- лабораторная работа; Т – тестирование, Р – написание реферата, У – устный опрос, КР – контрольная работа			

#### 2.4.2. Занятия семинарского типа не предусмотрены

#### 2.4.3. Практические занятия

№	Наименование раздела	Наименование практических работ	Форма текущего контроля
<i>3 семестр</i>			
1	2	3	4
1.	Основные аспекты Здоровье сбережения	Проблема ЗОЖ в современном обществе. Образовательный процесс и здоровье учащихся. Составление комплекса лечебно-оздоровительной гимнастики. Валеологические принципы формирования устойчивости к вредным привычкам.	У, Р
2.	Компоненты психофизического здоровья	Современные оздоровительные системы. Закаливание воздухом. Физиологический механизм закаливания. Закаливание водой. Методики, сберегающие здоровье. Меры борьбы с алкоголизмом и наркоманией.	У, Р
3.	Гигиенические и естественные факторы природы в структуре Здоровье сбережения	Влияние физических упражнений на организм человека Составление комплекса лечебно-оздоровительной гимнастики. Принципы рационального питания, двигательной активности и здоровья человека. Определение в питании спортсмена соотношения белков, жиров и углеводов.	У, Р
4.	Здоровье сберегающие технологии физической культуры	Основные средства, методики системы ЗСТ ФК. Специфика и содержание оздоровительной работы с детьми и подростками. Составление комплекса общеразвивающих упражнений для медицинских групп.	У, Р

#### 2.4.4. Содержание самостоятельной работы (Примерная тематика рефератов)

1. Валеология - наука о здоровье.
2. Факторы риска здоровья.
3. Влияние экологии на здоровье.
4. Здоровый образ жизни и его составляющие.
5. Современные оздоровительные системы.
6. Личное отношение к здоровому образу жизни как условие его формирования.
7. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
8. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ.
9. Методика оздоровления водой.
10. Оздоровительная гимнастика с элементами Хатха-йоги в детском возрасте.

11. Методики оздоровительной работы с дошкольниками.
12. Степ-аэробика как средство оздоровительно-тренирующей направленности.
13. Фитнес-танец как средство профилактики и коррекции плоскостопия.
14. Оздоровительно-воспитательная работа с ослабленными детьми.
15. Закаливающие мероприятия как средства оздоровления детей.
16. Методики, сберегающие здоровье.
17. Нетрадиционные методики физкультурно- оздоровительной работы.
18. Фитбол как часть оздоровительной гимнастики.
19. Оздоровительное плавание.
20. Особенности индивидуальной физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками, имеющими отклонения в физическом развитии.
21. Оздоровительные упражнения в самостоятельной двигательной деятельности дошкольников.
22. Методика оздоровительной физической культуры при различных заболеваниях

#### **2.4.5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.**

Самостоятельная работа студентов является важнейшей формой учебно-познавательного процесса.

Основная цель самостоятельной работы студента при изучении дисциплины – закрепить теоретические знания, полученные в ходе лекционных занятий, а также сформировать практические навыки подготовки в области теории и практики здоровье сберегающих технологий физической культуры.

Самостоятельная работа студента в процессе освоения дисциплины включает:

- изучение основной и дополнительной литературы по курсу;
- самостоятельное изучение некоторых вопросов (конспектирование);
- работу с электронными учебными ресурсами;
- изучение материалов периодической печати, интернет ресурсов;
- подготовку к практическим занятиям,
- самостоятельное выполнение домашних заданий,
- подготовку реферата (сообщения) по одной из проблем курса.

**На самостоятельную работу студентов отводится 16 часов учебного времени (в том числе консультации – 6 часов)**

№	Наименование раздела, темы, вида СРС	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
1.	Основные аспекты Здоровье сбережения	. Макеева, Т. В. Здоровьесберегающая педагогика [Электронный ресурс] : учебник для СПО / Т. В. Макеева, Л. Ф. Тихомирова. — М. : Юрайт, 2018. — 251 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08357-6. — URL: <a href="http://www.biblio-online.ru/book/1FBE145D-084B-48D7-9A30-95B26712CA39">www.biblio-online.ru/book/1FBE145D-084B-48D7-9A30-95B26712CA39</a> .
2.	Компоненты психофизического здоровья	Петряков, П. А. Проектное обучение основам здорового образа жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / П. А. Петряков, М. Е. Шувалова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Юрайт, 2018. — 197 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08556-3. — URL: <a href="http://www.biblio-online.ru/book/93E87F17-2424-4666-805A-69123D4115F0">www.biblio-online.ru/book/93E87F17-2424-4666-805A-69123D4115F0</a> .

3.	Гигиенические и естественные факторы природы в структуре Здоровье сбережения	. Макеева, Т. В. Здоровьесберегающая педагогика [Электронный ресурс] : учебник для СПО / Т. В. Макеева, Л. Ф. Тихомирова. — М. : Юрайт, 2018. — 251 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08357-6. — URL: <a href="http://www.biblionline.ru/book/1FBE145D-084B-48D7-9A30-95B26712CA39">www.biblionline.ru/book/1FBE145D-084B-48D7-9A30-95B26712CA39</a> .
4.	Здоровье сберегающие технологии физической культуры	Петряков, П. А. Проектное обучение основам здорового образа жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / П. А. Петряков, М. Е. Шувалова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Юрайт, 2018. — 197 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08556-3. — URL: <a href="http://www.biblionline.ru/book/93E87F17-2424-4666-805A-69123D4115F0">www.biblionline.ru/book/93E87F17-2424-4666-805A-69123D4115F0</a> .

Кроме перечисленных источников студент может воспользоваться поисковыми системами сети Интернет по теме самостоятельной работы.

Для освоения данной дисциплины и выполнения предусмотренных учебной программой курса заданий по самостоятельной работе студент может использовать следующее учебно-методическое обеспечение:

-методические рекомендации преподавателя к лекционному материалу;

Началом организации любой самостоятельной работы должно быть привитие навыков и умений грамотной работы с учебной и научной литературой. Этот процесс, в первую очередь, связан с нахождением необходимой для успешного овладения учебным материалом литературой. Студент должен уметь пользоваться фондами библиотек и справочно-библиографическими изданиями.

Студенты для полноценного освоения учебного курса должны составлять конспекты как при прослушивании его теоретической (лекционной) части, так и при подготовке к практическим занятиям. Желательно, чтобы конспекты лекций записывались в логической последовательности изучения курса и содержались в одной тетради.

### 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 тематические презентации, интерактивные технологии.

#### 3.1. Образовательные технологии при проведении лекций

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	2	3	4
1	Социально – педагогические аспекты здорового образа жизни	Компьютерные симуляции, деловые и ролевые игры, разбор конкретных ситуаций	4
2	Культура общения и самовоспитание личности	Компьютерные симуляции, коммуникативные тренинги	4
3	Факторы среды, формирующие здоровье человека	Компьютерные симуляции, разбор конкретных ситуаций, групповые дискуссии	4
4	Формы оздоровительной физической культуры	Компьютерные симуляции, разбор конкретных ситуаций, групповые дискуссии	4
Итого по			16
в том числе интерактивное обучение			

#### 3.2. Образовательные технологии при проведении практических занятий

№	Тема занятия	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1. 2. по теме 1	Компьютерные симуляции, деловые и ролевые игры, разбор конкретных ситуаций, групповые дискуссии	4
2	ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3.4 по теме 2	Компьютерные симуляции, деловые и ролевые игры, разбор конкретных ситуаций	4
3	ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 5.6 по теме 3	Компьютерные симуляции, деловые и ролевые игры, разбор конкретных ситуаций, групповые дискуссии	2*
4	ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 7.8 по теме 4	Компьютерные симуляции, деловые и ролевые игры, разбор конкретных ситуаций, групповые дискуссии	6
Итого по курсу			16
в том числе интерактивное обучение			2*

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Реализация учебной дисциплины осуществляется в специально оборудованном кабинете - лаборатория физической и функциональной диагностики

Оборудование учебного кабинета:

учебная мебель, доска учебная, кушетка массажная, приборы для измерения функциональных способностей организма, учебно-методические материалы, наглядные пособия

### **4.2. Перечень необходимого программного обеспечения**

1. 7-zip; (лицензия на англ. <http://www.7-zip.org/license.txt>)
2. Adobe Acrobat Reader; (лицензия - <https://get.adobe.com/reader/?loc=ru&promoid=KLXME>)
3. Adobe Flash Player; (лицензия - <https://get.adobe.com/reader/?loc=ru&promoid=KLXME>)
4. Apache OpenOffice; (лицензия - <http://www.openoffice.org/license.html>)
5. FreeCommander; (лицензия - <https://freecommander.com/ru/%d0%bb%d0%b8%d1%86%d0%b5%d0%bd%d0%b7%d0%b8%d1%8f/>)
6. Google Chrome; (лицензия - [https://www.google.ru/chrome/browser/privacy/eula\\_text.html](https://www.google.ru/chrome/browser/privacy/eula_text.html))
7. LibreOffice (в свободном доступе);
8. Mozilla Firefox. (лицензия - <https://www.mozilla.org/en-US/MPL/2.0/>)

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **5.1 Основная литература**

1. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний : учебник и практикум для СПО / М. Н. Мисюк. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Юрайт, 2018. – 499 с. – ISBN 978-5-9916-7714-1
2. . Макеева, Т. В. Здоровьесберегающая педагогика [Электронный ресурс] : учебник для СПО / Т. В. Макеева, Л. Ф. Тихомирова. — М. : Юрайт, 2018. – 251 с. – (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08357-6. – URL: [www.biblio-online.ru/book/1FBE145D-084B-48D7-9A30-95B26712CA39](http://www.biblio-online.ru/book/1FBE145D-084B-48D7-9A30-95B26712CA39).
3. Петряков, П. А. Проектное обучение основам здорового образа жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / П. А. Петряков, М. Е. Шувалова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Юрайт, 2018. – 197 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-08556-3. – URL: [www.biblio-online.ru/book/93E87F17-2424-4666-805A-69123D4115F0](http://www.biblio-online.ru/book/93E87F17-2424-4666-805A-69123D4115F0).
4. Цибулькинова, В.Е. Технологии здоровьесбережения в образовании [Электронный ресурс] : учебно-методический комплекс дисциплины / В.Е. Цибулькинова ; 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. Сластёнина. - М. : МПГУ, 2018. - 48 с. : ил. - ISBN 978-5-4263-0407-9. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=469584>

### **5.2 Дополнительная литература**

1. Щанкин, А.А. Курс лекций по основам медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / А.А. Щанкин. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2018. - 97 с. - ISBN 978-5-4475-4855-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362685](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362685).
2. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека: (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. С. Николаев, А. А. Щанкин. – М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2018. – 80 с. : ил. – ISBN 978-5-4475-4860-5. – URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769).

### **5.3 Периодические издания**

1. Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. – URL: [http://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=56927](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=56927).
2. Здоровье для всех [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=53997>.
3. Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения [Электронный ресурс]. – URL: [http://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=38862](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=38862).



4. Здравоохранение, образование и безопасность [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=57975>.
5. Лечебная физкультура и спортивная медицина [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1377300>.

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

1. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» [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](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. ЭБС «Znanium.com» [учебные, научные, научно-популярные материалы различных издательств, журналы] : сайт. – URL: <http://znanium.com/>.
5. ЭБС «BOOK.ru» [учебные издания – коллекция для СПО] : сайт. – URL: <https://www.book.ru/cat/57>
6. Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <https://www.monographies.ru/>.
7. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» [российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования; большая часть изданий – свободного доступа] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.
8. Базы данных компании «Ист Вью» [раздел: Периодические издания (на русском языке) 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>.
9. КиберЛенинка : научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа] : сайт. – URL: <http://cyberleninka.ru>.
10. 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>.
11. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [для общего, среднего профессионального, дополнительного образования; полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://fcior.edu.ru>.

12. 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>.

13. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru>.

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

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

## 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Теория и практика здоровьесберегающих технологий физической культуры» направлена на: формирование умений выбирать доступные и оптимальные методики для поддержания активности и высокой работоспособности; обеспечивать и развивать сенсорные способности; определять умственную и физическую работоспособность детей и воспитателей и владеть методами ее восстановления; анализировать образовательный процесс с валеологической позиции; использовать отечественный и зарубежный опыт разработки программ здоровья.

Обучение студентов осуществляется по традиционной технологии (лекции, практики) с включением инновационных элементов.

С точки зрения используемых методов лекции подразделяются следующим образом: информационно-объяснительная лекция, повествовательная, лекция-беседа, проблемная лекция и т. д.

В лекционном курсе рассматриваются основные понятия и аспекты ЗСТ ФК, теоретические вопросы формирования, сохранения и укрепления здоровья человека.

Устное изложение учебного материала на лекции должно конспектироваться. Слушать лекцию нужно уметь – поддерживать своё внимание, понять и запомнить услышанное, уловить паузы. В процессе изложения преподавателем лекции студент должен выяснить все непонятные вопросы. Записывать содержание лекции нужно обязательно – записи помогают поддерживать внимание, способствуют пониманию и запоминанию услышанного, приводят знание в систему, служат опорой для перехода к более глубокому самостоятельному изучению предмета.

Методические рекомендации по конспектированию лекций:

- запись должна быть системной, представлять собой сокращённый вариант лекции преподавателя. Необходимо слушать, обдумывать и записывать одновременно;

- запись ведётся очень быстро, чётко, по возможности короткими выражениями;

- не прекращая слушать преподавателя, нужно записывать то, что необходимо усвоить. Нельзя записывать сразу же высказанную мысль преподавателя, следует её понять и после этого кратко записать своими словами или словами преподавателя. Важно, чтобы в ней не был потерян основной смысл сказанного;

- имена, даты, названия, выводы, определения записываются точно;

- следует обратить внимание на оформление записи лекции. Для каждого предмета заводится общая тетрадь. Отличным от остального цвета следует выделять отдельные мысли и заголовки, сокращать отдельные слова и предложения, использовать условные знаки, буквы латинского и греческого алфавитов, а также некоторые приёмы стенографического сокращения слов.

Практические занятия по дисциплине «Теория и практика здоровьесберегающих технологий физической культуры» проводятся в основном по схеме:

- устный опрос по теории в начале занятия (обсуждение теоретических

проблемных вопросов по теме);

- работа в группах по разрешению различных ситуаций по теме занятия;
- решение практических задач индивидуально;
- подведение итогов занятия (или рефлексия);
- индивидуальные задания для подготовки к следующим практическим занятиям.

Цель практического занятия - научить студентов применять теоретические знания при решении практических задач на основе реальных данных.

В процессе практических занятий студенты совершенствуют свое умение отбирать доступные по содержанию и средствам оздоровительные методики. Студенты выполняют творческие задания по написанию рефератов, докладов.

На практических занятиях преобладают следующие методы:

- вербальные (преобладающим методом должно быть объяснение);
- практические (письменные задания, групповые задания и т. п.).

Важным для студента является умение рационально подбирать необходимую учебную литературу. Основными литературными источниками являются:

- библиотечные фонды филиала КубГУ в г. Славянске-на-Кубани;
- электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»;
- электронная библиотечная система Издательства «Лань».

Поиск книг в библиотеке необходимо начинать с изучения предметного каталога и создания списка книг, пособий, методических материалов по теме изучения.

Просмотр книги начинается с титульного листа, следующего после обложки. На нём обычно помещаются все основные данные, характеризующие книгу: название, автор, выходные данные, данные о переиздании и т.д. На обороте титульного листа даётся аннотация, в которой указывается тематика вопросов, освещённых в книге, определяется круг читателей, на который она рассчитана. Большое значение имеет предисловие книги, которое знакомит читателя с личностью автора, историей создания книги, раскрывает содержание.

Прочитав предисловие и получив общее представление о книге, следует обратиться к оглавлению. Оглавление книги знакомит обучаемого с содержанием и логической структурой книги, позволяет выбрать нужный материал для изучения. Год издания книги позволяет судить о новизне материала. В книге могут быть примечания, которые содержат различные дополнительные сведения. Они печатаются вне основного текста и разъясняют отдельные вопросы. Предметные и алфавитные указатели значительно облегчают повторение изложенного в книге материала. В конце книги может располагаться вспомогательный материал. К нему обычно относятся инструкции, приложения, схемы, ситуационные задачи, вопросы для самоконтроля и т.д.

Для лучшего представления и запоминания материала целесообразно вести записи и конспекты различного содержания, а именно:

- пометки, замечания, выделение главного;
- план, тезисы, выписки, цитаты;
- конспект, рабочая запись, реферат, доклад, лекция и т.д.

Читать учебник необходимо вдумчиво, внимательно, не пропуская текста, стараясь понять каждую фразу, одновременно разбирая примеры, схемы, таблицы, рисунки, приведённые в учебнике.

Одним из важнейших средств, способствующих закреплению знаний, является краткая запись прочитанного материала – составление конспекта. Конспект – это краткое связное изложение содержания темы, учебника или его части, без подробностей и второстепенных деталей. По своей структуре и последовательности конспект должен соответствовать плану учебника. Поэтому важно сначала составить план, а потом писать конспект в виде ответа на вопросы плана. Если учебник разделён на небольшие озаглавленные части, то заголовки можно рассматривать как пункты плана, а из текста каждой части следует записать те мысли, которые раскрывают смысл заголовка.

Требования к конспекту:

- краткость, сжатость, целесообразность каждого записываемого слова;
- содержательность записи- записываемые мысли следует формулировать кратко, но без ущерба для смысла. Объём конспекта, как правило, меньше изучаемого текста в 7-15 раз;

- конспект может быть как простым, так и сложным по структуре – это зависит от содержания книги и цели её изучения.

Методические рекомендации по конспектированию:

- прежде чем начать составлять конспект, нужно ознакомиться с книгой, прочитать её сначала до конца, понять прочитанное;

- на обложке тетради записываются название конспектируемой книги и имя автора, составляется план конспектируемого текста;

- записи лучше делать при прочтении не одного-двух абзацев, а целого параграфа или главы;

- конспектирование ведётся не с целью иметь определённый записи, а для более полного овладения содержанием изучаемого текста, поэтому в записях отмечается и выделяется всё то новое, интересное и нужное, что особенно привлекло внимание;

- после того, как сделана запись содержания параграфа, главы, следует перечитать её, затем снова обращаться к тексту и проверить себя, правильно ли изложено содержание.

Техника конспектирования:

- конспектируя книгу большого объёма, запись следует вести в общей тетради;

- на каждой странице слева оставляют поля шириной 25-30 мм для записи коротких подзаголовков, кратких замечаний, вопросов;

- каждая страница тетради нумеруется;

- для повышения читаемости записи оставляют интервалы между строками, абзацами, новую мысль начинают с «красной» строки;

- при конспектировании широко используют различные сокращения и условные знаки, но не в ущерб смыслу записанного. Рекомендуется применять общеупотребительные сокращения, например: м. б. – может быть; гос. – государственный; д.б. – должно быть и т.д.

- не следует сокращать имена и названия, кроме очень часто повторяющихся;

- в конспекте не должно быть механического переписывания текста без продумывания его содержания и смыслового анализа.

Для написания реферата необходимо выбрать тему, согласовать ее с преподавателем, подобрать несколько источников по теме, выполнить анализ источников по решению проблемы, обосновать свою точку зрения на решение

проблемы.

## 7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

### 7.1 Паспорт фонда оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1.	Основные аспекты Здоровье сбережения	ОК 3, ПК 1.4, ПК 1.5, ПК 2.2, ПК 2.4	фронтальный опрос, защита реферата, индивидуальный устный опрос, практическая работа
2.	Компоненты психофизического здоровья	ОК 3, ПК 1.4, ПК 1.5, ПК 2.2, ПК 2.4	практическая работа, защита реферата, индивидуальный устный опрос, фронтальный опрос
3.	Гигиенические и естественные факторы природы в структуре Здоровье сбережения	ОК 3, ПК 1.4, ПК 1.5, ПК 2.2, ПК 2.4	индивидуальный устный опрос, фронтальный опрос, практическая работа, защита реферата
4.	Здоровье сберегающие технологии физической культуры	ОК 3, ПК 1.4, ПК 1.5, ПК 2.2, ПК 2.4	защита реферата, фронтальный опрос индивидуальный устный опрос, практическая работа

### 7.2. Критерии оценки знаний

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных самостоятельных заданий.

**Реферат.** Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Реферат оценивается по количеству обработанных источников, глубине анализа проблемы, качестве обоснования авторской позиции, глубине раскрытия темы.

#### **Критерии оценки знаний студентов в целом по дисциплине:**

**«отлично»** - выставляется студенту, показавшему всесторонние, систематизированные, глубокие знания учебной программы дисциплины и умение уверенно применять их на практике при решении конкретных задач, свободное и правильное обоснование принятых решений;

**«хорошо»** - выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, умеет применять полученные знания на практике, но допускает в ответе или в решении задач некоторые неточности;

**«удовлетворительно»** - выставляется студенту, показавшему фрагментарный, разрозненный характер знаний, недостаточно правильные формулировки базовых понятий, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, но при этом он владеет основными разделами учебной программы, необходимыми для дальнейшего обучения и может применять полученные знания по образцу в стандартной ситуации;

**«неудовлетворительно»** - выставляется студенту, который не знает большей части основного содержания учебной программы дисциплины, допускает грубые ошибки в формулировках основных понятий дисциплины и не умеет использовать полученные знания при решении типовых практических задач.

### 7.3. Оценочные средств для проведения текущей аттестации

Текущий контроль может проводиться в форме:

- фронтальный опрос
- индивидуальный устный опрос
- практическая работа
- защита реферата

Форма аттестации	Знания	Умения	Владения (навыки)	Личные качества студента	Примеры оценочных средств
Устный опрос по темам	Контроль знаний по определенным проблемам	Оценка умения различать конкретные понятия	Оценка навыков работы с литературными источниками	Оценка способности оперативно и качественно отвечать на поставленные вопросы	Контрольные вопросы по темам прилагаются
Рефераты	Контроль знаний по определенным проблемам	Оценка умения различать конкретные понятия	Оценка навыков работы с литературными источниками	Оценка способности к самостоятельной работе и анализу литературных источников	Темы рефератов прилагаются
Практические работы	Контроль знания теоретических основ здоровьесберегающих технологий по ФК	Оценка умения работать с теоретическими и практическими методиками	Оценка навыков применения здоровьесберегающих технологий по ФК на практике	Оценка способности оперативно и качественно решать поставленные на практических работах задачи	Темы работ прилагаются

### Примерные вопросы для устного опроса (контрольных работ)

- 1 Дать определение понятия «Здоровье», принятого Всемирной организацией здравоохранения.
- 2 Что такое физическая культура и каковы ее основные направления?
- 3 Перечислить показатели характеризующие индивидуальное и коллективное здоровье.
- 4 Дать определение здорового образа жизни с позиции теории функциональных систем поведения.
- 5 Сформулировать основные принципы поведения с целью обеспечения личной безопасности человека.
- 6 Перечислить основные периоды роста и развития детей и подростков и их отличительные морфофункциональные особенности.



7 Перечислить факторы экологической среды человека и их роль в формировании его здоровья.

8 Сформулировать основные принципы рационального питания здорового человека.

9 Назвать продукты питания, являющиеся основными источниками белков, жиров и углеводов.

10 Назвать основные задачи физического воспитания детей и подростков.

11. Назвать основные принципы и способы закаливания, и его физиологический механизм.

12 Назвать факторы влияющие на уровень работоспособности дошкольников и школьников в процессе учебной деятельности.

13 Рассказать о влиянии табакокурения, алкоголизма, наркотической и токсической зависимости на здоровье индивидуума и его потомства.

14 Перечислить меры коллективной и индивидуальной профилактики табакокурения, алкоголизма, наркотической и токсической зависимости.

15 Вредные факторы современного производства и меры профилактики.

**Примерные вопросы для контроля практической (самостоятельной) работы:**

1 Проблема ЗОЖ в современном обществе.

2 Образовательный процесс и здоровье учащихся.

3 Валеологические принципы формирования устойчивости к вредным привычкам.

4 Современные оздоровительные системы.

5 Методики, берегающие здоровье.

6 Влияние физических упражнений на организм человека.

7 Принципы рационального питания, двигательной активности и здоровья человека.

8 Основные средства, методики системы ЗСТ ФК.

9 Специфика и содержание оздоровительной работы с детьми и подростками.

10 Закаливание и профилактика простудных заболеваний.

11 Описать методы акклиматизация спортсменов.

12 Составить суточный режим питания по своему виду спорта.

13 Составить комплекс лечебно-оздоровительной гимнастики.

14 Описать методы акклиматизации спортсменов.

15 Описать гигиенические требования к открытым и закрытым спортивным сооружениям.

16 Составить комплекс общеразвивающих упражнений для медицинских групп.

## 7.4. Оценочные средств для проведения промежуточной аттестации

Форма аттестации	Знания	Умения	Владение (навыки)	Личные качества студента	Примеры оценочных средств
Промежуточная аттестация					
Дифференцированный зачет	Контроль знания в области теории и практики здоровьесберегающих технологий	Оценка умения понимать специальную терминологию	Системой теоретических и практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Оценка способности грамотно и четко излагать материал	Вопросы : прилагаются

### 7.4.1 Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации (экзамен, зачёта, диф. зачет)

- 1 Система закаливания детей. Формы и методы.
- 2 Организация здорового образа жизни с детьми школьного возраста.
- 3 Формы физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста.
- 4 Валеологическое образование детей и взрослых.
- 5 Подготовка студентов к комплексу мероприятий по физическому воспитанию разных возрастных групп.
- 6 Формирование готовности педагогов к организации физкультурно-оздоровительной работы с различными слоями населения.
- 7 Формирование здорового образа жизни у населения.
- 8 Исследование физической подготовленности детей.
- 9 Изучение функционального состояния организма ребенка.
- 10 Влияние вредных привычек и неблагоприятной среды на организм человека.
- 11 Профилактические мероприятия, направленные на борьбу с табакокурением, алкоголизмом, наркотическими и токсическими зависимостями.
- 12 Теория очищения и восстановительные средства здоровья.
- 13 Методы изучения внешней среды и ее влияние на здоровье населения.
- 14 Понятие о гигиене физического воспитания и спорта.(Цели, задачи, этапы развития в России)
- 15 Современные научные представления о здоровье.
- 16 Состояние здоровья школьников и основные тенденции его изменения.
- 17 Роль педагога физической культуры в физическом воспитании и здоровья школьников.
- 18 Оптимальный двигательный режим как основной элемент здорового образа жизни.
- 19 Основные оздоровительные принципы физической культуры и спорта.
- 20 Дать понятие определению «индивидуальное здоровье» и «функциональное состояние».

21 Оздоровительное воздействие физической культуры и спорта на систему органов дыхания.

22 Понятие о достаточном и сбалансированном питании, основные гигиенические принципы построения рационального питания.

23 Основные гигиенические функции и особенности питания при занятиях физической культурой и спортом.

24 Биологические и социальные факторы формирования двигательной активности школьников.

25 Основные элементы гигиенического обеспечения физического воспитания школьников.

26 Основные требования к спортивным сооружениям школ.

27 Оздоровительные принципы организации занятий физическими упражнениями школьников.

28 Определение достаточности физической нагрузки школьников на уроке физической культуры.

29 Требования к планированию, структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок.

30 Требования к структуре, содержанию и нормированию комплекса занятий оздоровительными физическими упражнениями.

#### **7.4.2 Примерные экзаменационные задачи на экзамен/диф. зачет (контрольная работа)**

1 Как правильно дышать. Примеры дыхательных упражнений.

2 Теория питания.

3 Массаж, его влияние на состояние здоровья человека. Виды массажа.

4 Самомассаж.

5 Психическая саморегуляция. Методика аутогенной тренировки.

6 Средства и методы системы закаливания, его влияние на состояние здоровья человека.

7 Специфика и содержание оздоровительной работы с детьми и подростками.

8 Формы и методы оздоровления детей в дошкольных учреждениях.

9 Влияние физических упражнений на физическую и интеллектуальную работоспособность.

10 Валеологические принципы устойчивости к вредным привычкам.

11 Нетрадиционные системы закаливания в детских дошкольных учреждениях.

12 Объяснить влияние физических упражнений на физическую и интеллектуальную работоспособность.

13 Формы физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время.

14 Методика оздоровительных занятий, гигиенические требования, специфика дыхательных упражнений.

15 Правила здоровья и долголетия от академика Болотова

16 Оздоровительная система «Детка»

## 8. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Приложение 1. Краткий конспект лекционных занятий Лекция №1. Проблема ЗОЖ в современном обществе. Образовательный процесс и здоровье учащихся.

#### План:

1. Понятие здорового образа жизни
2. Формирование культуры здоровья
3. Формирование валеологической культуры

#### Понятие здорового образа жизни

Учитывая тяжелое положение, которое складывается в настоящее время со здоровьем учащихся и роль в этом отношении образовательной среды, особое значение приобретает профессиональная деятельность учителя, направленная на разрешения этой проблемы.

На основании имеющихся литературных источников, позволим себе очертить основные проблемы приобретения обучающимися знаний и навыков рациональной организации жизнедеятельности. Еще известный публицист Д.И. Писарев в девятнадцатом веке писал: « Усилия благоразумного человека должны направляться не к тому, чтобы чинить и конопатить свой организм, как утлую и дырявую ладью, а к тому, чтобы устроить себе такой образ жизни, при котором организм как можно меньше приходил бы в расстроенное положение, а следовательно, как можно реже нуждался в починке ». Разумеется, особенно важно таким образом организовать жизнедеятельность, чтобы она учитывала, с одной стороны, необходимость включения в нее всех компонентов здорового образа жизни, а с другой - личность данного занимающегося во всем многообразии его гено - и фенотипических особенностей. Исходя из этого, рациональная организация жизнедеятельности есть система жизни данного конкретного человека, которая с учетом необходимых и возможных условий обеспечивает ему высокий уровень здоровья и благополучия в сферах социального, профессионального, семейного и культурного бытия.

Судя по приведенному определению, целью рациональной организации жизнедеятельности является наиболее эффективное использование методов и средств сохранения и укрепления здоровья в режиме конкретных условий жизни для максимально полной реализации возможностей занимающихся в личной и общественной сферах деятельности.

**Задачами** рациональной организации жизнедеятельности являются:

- формирование, сохранение и укрепление здоровья человека;
- обеспечение высокого уровня профессиональной работоспособности;
- реализации в полном объеме биологических и социальных функций в семейно-бытовой сфере;
- достижения адекватного социального статуса через рационализацию сформированных здоровых потребностей и соответствующего режима жизнедеятельности;
- формирование рационального режима жизнедеятельности на основе высокого уровня валеологической культуры и приобщение к здоровому образу жизни.

Развитие цивилизации сопровождается все меньшим физическим компонентом в жизни каждого занимающегося и вместе с тем все большей зависимостью обеспечения его жизнедеятельности от других, казалось бы, не зависящих от него обстоятельств. Втягиваясь в рутинный режим стандартных профессиональных и бытовых условий, он рассматривает их как вполне приемлемые и базисные, а угрозу для себя видит лишь в заболеваниях, криминальных и социальных факторах. Такое спокойствие убаюкивает и делает человека неподготовленным к постепенно нарастающим проблемам в области здоровья в связи с нервными и психологическими перегрузками на фоне прогрессирующей гиподинамии. Если раньше условия жизнедеятельности во многом обуславливались прежде всего необходимостью выживания, традициями и т. д., то сейчас у человека расширились возможности выбора благодаря тому, что у него стало больше времени, свободного от основных обязанностей по обеспечению жизни. Набор таких возможностей достаточно широк - социальных, культурных, досуговых и др. Неумение определить приоритеты, низкий уровень общей культуры и валеологической в частности приводит к тому, что в своем выборе человек отдает предпочтение приятному и легко достижимому -удовольствиям. Особое значение в этом значении имеет реклама, предлагающая не только сами удовольствия, но и средства, которые, в случае возникновения тех или иных нарушений здоровья, создают иллюзию их легкого устранения. Это вызывает у человека убеждение в безопасности удовольствий и делает его пассивным в обеспечении собственного здоровья.

#### **Формирование культуры здоровья**

В результате современный человек оказывается избалованным доступностью этих удовольствий и вместе с тем закрепощенным стандартами условий жизнедеятельности и поведения окружающих людей. Подчиняясь этим стандартам, человек перестает быть хозяином своей жизни и своего здоровья.

Формирование культуры человека на основе приоритета здоровья делает его хозяином своей судьбы и, возможно, самого дорогого, что у него есть, - собственного времени. Осознание этого обстоятельства позволяет человеку наиболее рационально и с максимальной эффективностью использовать отпущенное ему природой время и, кроме того, не укорачивать его.

Построение рациональной системы жизнедеятельности представляет собой длительный и трудоемкий процесс, так как предполагает учет широкого круга факторов, условий, в которых протекает жизнь данного человека. Укажем на некоторые из таких условий и стоящие в связи с этим перед рациональной организации жизнедеятельности проблемы.

Рациональная организация жизнедеятельности должна строиться с учетом всего многообразия индивидуальных гено- и фенотипических, возрастных, половых и т.д. особенностей данного человека, с этой точки зрения она является «штучным» произведением, пригодным лишь для данного индивидуума. С другой стороны, такая организация должна обеспечить занимающемуся для максимально полной реализации его возможностей. Как показывают многочисленные исследования, среди всех жизненных приоритетов учащих на первое место ставит здоровье. Однако отсутствие в нашем образовании четко очерченной цели обуславливает то обстоятельство, что объективная значимость жизненных приоритетов не находит адекватного оформления в содержании самого школьного образования. Вот почему при тревожных тенденциях в динамике уровня здоровья учащих в нем

отсутствует обоснованная концепция валеологического образования, которая имела бы свои цели, задачи, принципы и пути формирования, сохранения и укрепления здоровья учащихся. Естественно, такое положение не позволяет добиться целенаправленной и грамотно организованной работы в этом направлении в школьном образовании. Результатом же является то, что школьник не имеет элементарных представлений и о рациональном построении своего дня и образа жизни, и о путях поддержания здоровья, и о поведении в условиях чрезвычайных ситуаций.

Отсутствие в системе образования целенаправленного обучения здоровью привело к тому, что на исключительно низком уровне оказалась и культура здоровья. Это касается практически всех слоев населения, и учащиеся и педагоги не представляют в этом отношении исключения. Не удивительно поэтому, что у людей не сформирована мотивация к здоровой жизнедеятельности и нет того запаса знаний и практических умений и навыков, которые бы позволили к ней приобщиться. Низкий же уровень культуры здоровья делает человека задолжником непродуманного, не планируемого времяпрепровождения, а имеющееся у него время для рекреации, снятия последствий профессионального утомления и подготовки к следующему этапу деятельности используется с малой эффективностью и зачастую с отрицательным результатом.

### **Формирование валеологической культуры**

Формирование валеологической культуры представляет собой сложный и длительный процесс, в основе которой должно лежать валеологическое образование. Несомненно, что воспитание культуры здоровья не может решить в полной мере самой проблемы здоровья – это направление должно стать составной частью всеобъемлющей государственной программы формирования здоровья. В ее основе должна лежать концепция, определяющая цели и задачи программы, ее основные направления, роль каждого из социально-экономических институтов государства и общества и их ответственность за состояние своего здоровья, так же уровень культуры здоровья сказывается на всех сторонах жизнедеятельности учащихся, включая поведение в учебном режиме и в повседневной жизни. Так, отсутствие знаний об индивидуально-типологических особенностях своего организма не позволяя школьнику построить рациональный режим жизни, включая режим и другие стороны его жизнедеятельности. В результате у него возникает ощущение дефицита времени и напряженной повседневной и учебной деятельности (хотя при этом значительная часть времени им используется непроизводительно). Недостаточный уровень знаний о путях достижения здоровья отодвигает роль этого приоритета в пользу других, зачастую более привлекательных и доступных условий, требующих меньших усилий, но дающих ощущение удовольствия (включая малоподвижность, вредные привычки, потребление травмирующей психику и деформирующей духовные качества личности телевизионной и компьютерной информации и т.д.). При этом слабо прогнозируются отдаленные последствия такой жизни, сопровождаемой постепенным накоплением в организме признаков нарушений здоровья. Не удивительно поэтому, что при низком уровне здоровья подавляющая часть учащихся, даже имеющих хроническую патологию, считает себя здоровым и не предпринимает целенаправленных усилий к укреплению своего здоровья.

В здоровье учащихся заметную роль играет так же учитель. Однако практически на всех уровнях профессиональной подготовки учителя к ведению

педагогической деятельности в режиме сбережения и обеспечения здоровья учащихся не уделяется должного внимания. Не случайно, поэтому анкетный опрос учителей показывает, что они не владеют элементарными научными основами знания по проблемам воспитания культуры здоровья и по ведению своей профессиональной деятельности в аспекте решения оздоровительных задач. Не вызывает сомнения, что результатом такого положения является своеобразный парадокс а именно учитель является непосредственным виновником низкого качества усвоения знаний именно на уроке. Так, не владея методами срочной диагностики наступающего умственного, утомления, он продолжает излагать материал даже тогда, когда у учащихся уже развилось стойкое запредельное торможение, и дальнейшие попытки учителя, согласно конспекту урока, «(наполнить голову» ребенка новой информацией в строго определенное время дают противоположный результат. В таком случае не осознанный школьником учебный материал ему придется осваивать практически заново уже дома. Не владеет учитель и элементарными методиками восстановления умственной работоспособности, которые, используемые непосредственно на уроке, сами по себе занимают мало времени, однако резко повышают эффективность обучения. Если добавить, что большинство применяемых в этом случае средств могут иметь еще и оздоровительную компоненту, благодаря которой устраняются многие неблагоприятные влияния образовательного процесса (например, на зрение, осанку, дыхание, иммунитет и др.), то становится понятным, что возможности учителя в обеспечении здоровья учащихся крайне велики. Естественно, что низкий уровень валеологической образованности учителя влечет за собой проблемы приобретения обучающих знаний и навыков организации жизнедеятельности. Думается, в этом отношении выход можно искать прежде всего в том, чтобы вооружить каждого участника образовательного процесса - учащегося, педагога, администратора, обслуживающий персонал образовательного учреждения-основам здоровой жизнедеятельности. Благодаря этому можно добиться того, чтобы вся образовательно-воспитательная среда, которая сопровождает - школьника на протяжении длительного и наиболее ответственного периода его становления как личности, не только приобрела здоровье сберегающий и даже здоровье формирующий характер, но и способствовала максимально полной его самореализации.

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине  
ОП.11 Теория и практика здоровье сберегающих технологий  
для среднего профессионального образования по специальности  
49.02.01 Физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.11 Теория и практика здоровье сберегающих технологий разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 августа 2014 г. №976, зарегистрирован в Министерстве юстиции 25.08.2014 г. (рег. № 33826)

Целью данной программы является формирование у студентов системы знаний, умений и владений в области теории и практики здоровье сберегающих технологий в соответствии с ФГОС СПО.

Основное содержание рабочей программы составляют тематика теоретического курса изучаемой дисциплины, тематика и методические указания по выполнению практикума.

Помимо основного содержания рабочая программа включает необходимые сведения для работы преподавателя и задания для самостоятельной работы, оценочные средства текущего контроля успеваемости, тестовые задания, примерные ситуационные задачи, учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

Каждый из разделов, приведенных в программе, включает оптимальное содержание, которое в целом работает на конечный результат полученных знаний по изучению Теории и практики здоровье сберегающих технологий.

Между разделами целесообразно проведено распределение количества часов и трудоемкости, что даёт возможность в полной мере использовать технические средства и специальное оборудование, формирует необходимые знания и умения.

Тематика практических работ соответствует требованиям подготовки выпускника по специальности 49.02.01 Физическая культура и содержанию рабочей программы.

Учебным планом предусмотрены текущая и промежуточная формы контроля успеваемости.

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины включают оценивание практических работ, тестирование, собеседование по результатам выполнения практических работ.

Рабочая программа сочетает доступность языка и стиля изложения с использованием научной терминологии.

В целом, рабочая программа ОП.11 Теория и практика здоровье сберегающих технологий отвечает современным требованиям, ФГОС СПО, Базисному учебному плану, Примерной образовательной программе и может быть использована для обеспечения основной образовательной программы по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры профессиональной педагогики,  
психологии и физической культуры ФГБОУ  
ВО «Кубанский государственный  
университет» в г. Славянске-на-Кубани



А.В. Полянский

подпись

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.



## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине  
ОП.11 Теория и практика здоровьесберегающих технологий  
для среднего профессионального образования по специальности  
49.02.01 Физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и практика здоровьесберегающих технологий» разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 августа 2014 г. № 976, и зарегистрированного в Министерстве юстиции 25.08.2014 (рег. № 33826).

Целью данной программы является формирование у студентов системы знаний, умений и владений в области теории и практики здоровьесберегающих технологий в соответствии с ФГОС СПО.

Основное содержание рабочей программы составляют тематика теоретического курса изучаемой дисциплины, тематика и методические указания по выполнению практикума. Такая структура построения учебного предмета способствует формированию у студентов основ знаний в области строения человеческого тела, в образовательной и профессиональной деятельности, умений оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях, осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей. Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие, проводить режимные моменты в соответствии с возрастом.

Помимо основного содержания рабочая программа включает необходимые сведения для работы преподавателя и задания для самостоятельной работы, оценочные средства текущего контроля успеваемости, тестовые задания, примерные ситуационные задачи, учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

Каждый из разделов, приведенных в программе, включает оптимальное содержание, которое в целом работает на конечный результат полученных знаний по изучению строения тела человека. Между разделами целесообразно проведено распределение количества часов и трудоемкости, что даёт возможность в полной мере использовать технические средства и специальное оборудование, формирует необходимые знания и умения.

Тематика практических работ соответствует требованиям подготовки выпускника по специальности 49.02.01 Физическая культура и содержанию рабочей программы.

Учебным планом предусмотрены текущая и промежуточная формы контроля успеваемости. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины включают оценивание практических работ, тестирование, собеседование по результатам выполнения практических работ.

Рабочая программа сочетает доступность языка и стиля изложения с использованием научной терминологии.

В целом, рабочая программа отвечает современным требованиям, ФГОС СПО, Базисному учебному плану, Примерной образовательной программе и может быть использована для обеспечения основной образовательной программы по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Директор МБУ ДО ДЮСШ №1  
им. С.Т. Шевченко  
г. Славянска-на-Кубани Муниципального  
образования Славянский район



подпись, печать

Р.М. Прищепа

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г