Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет естественно-географический
Кафедра биологии человека и основ медицинских знаний

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-методической работе
_____ С.Н. Титов
«25» июня 2021 г.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Программа учебной дисциплины Методического модуля

основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

направленность (профиль) образовательной программы
Биология.Химия

(очная форма обучения)

Составитель: Марчик Л.А., к.б.н., доцент кафедры биологии человека и основ медицинских знаний

Рассмотрено и одобрено на заседании ученого совета естественно-географического факультета, протокол от «22» июня 2021 г. №7

Ульяновск, 2021

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01D77C644FC1E54000000006381D0002
Владелец: Титов Сергей Николаевич
Действителен: с 19.07.2021 до 19.07.2022

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Здоровьесберегающие технологии» относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1. Дисциплины (модули) Методического модуля Дисциплины (модули) по выбору учебного плана основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль) образовательной программы «Биология. Химия», очной формы обучения.

Дисциплина опирается на результаты обучения, сформированные в рамках дисциплин «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Анатомия и морфология человека», «Физиология человека и животных».

Результаты изучения дисциплины являются основой для и прохождения практик: производственная практика (научно-исследовательская работа), преддипломная практика. Курс имеет практическую направленность - дает будущим учителям более широкую педагогическую ориентацию в образовательном пространстве.

1. Перечень планируемых результатов обучения (образовательных результатов) по дисциплине

Целью освоения дисциплины «Здоровьесберегающие технологии» - освоение студентами знаний по созданию и использования в учебном процессе здоровьесберегающих технологий с целью сохранения и укрепления здоровья детей и подростков, более успешной адаптации их в образовательном пространстве.

Задачами освоения дисциплины является формирование у студента готовности будущего учителя биологии и химии к эффективному преподаванию пропедевтического, базового и профильных курсов по предмету, правильной организации образовательной и воспитательной работы, здоровьесбережения учащихся и повышения эффективности и качества работы на основе индивидуального подхода.

В результате освоения программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Здоровьесберегающие технологии» (в таблице представлено соотнесение образовательных результатов обучения по дисциплине с индикаторами достижения компетенций)

Компетенция и индикаторы ее достижения в дисциплине	Образовательные результаты дисциплины (этапы формирования дисциплины)		
	знает	умеет	владеет
ПК-11 Способен использовать теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в предметной области (в соответствии с профилем и уровнем обучения) и в области	**ОР-1**	**ОР-2**	**ОР-3**

образования **ПК-11.1** осуществляет различные виды практической деятельности, обеспечивающие самостоятельное приобретение учащимися знаний, умений и навыков в соответствии со спецификой разделов биологии; **ПК-11.3** применяет базовые понятия об особенностях строения и физиологических механизмах работы различных систем и органов живых организмов и их роль в природе и хозяйственной деятельности человека.	анатомо-морфологические особенности и особенности функционирования живых организмов на разных уровнях организации (молекулярном. клеточном, тканевом, органном, организменном); **ОР-4** основные методы изучения биологических систем на разных уровнях организации (молекулярном. клеточном, тканевом, органном, организменном);	работать с научной информацией в области биологии, химии, биологических исследований и смежных наук; **ОР -5** использовать современную аппаратуру и оборудование для выполнения учебных и научно-исследовательских работ;	методами оценки функционального состояния организма и показателей высших психических функций; **ОР-6** современной терминологией в области и биологических наук; современными представлениями о закономерностях развития человека; системными представлениями об организации и функционировании жизни
ПК-12 **Способен выделять структурные элементы, входящие в систему познания предметной области (в соответствии с профилем и уровнем обучения), анализировать их в единстве содержания, формы и выполняемых функций** **ПК-12.1** применяет знания по анатомии и физиологическим механизмам работы	**ОР-7** современные представления об основных физиологических процессах и механизмах	**ОР-8** проводить анатомо-морфологическое описание изучаемых биологических объектов;	

различных систем и органов растений, животных и человека; **ПК-12.2** выделяет и анализирует клеточные и молекулярные механизмы, обеспечивающие единство физиолого-биохимических процессов, направленных на реализацию функций и особенностей их проявления в разных условиях среды обитания организма; **ПК-15 Способен определять собственную позицию относительно дискуссионных проблем предметной области (в соответствии с профилем и уровнем обучения)** **ПК-15.2** проявляет способность аргументировано, логические верно и ясно выражать свою позицию по обсуждаемым	реализации физиологических функций у растений, животных и человека; современные представления об особенностях развития и размножения живых организмов ; **ОР-9** современные представления об основных физиологических процессах и механизмах реализации физиологических функций у растений, животных и человека; **ОР-11** методы и технологии работы с биологическими и химическими объектами, с целью формирования методолого-мировоззренческих принципов и подходов для анализа межпредметных связей и смежных научных областей знаний;	**ОР-10** устанавливать причинно-следственные связи и механизмы, лежащие в основе функционирования организмов на разных уровнях организации (молекулярном. клеточном, тканевом, органном, организменном) и особенностей их проявления в разных условиях среды обитания; **ОР-12** использовать полученную информацию для определения собственной позиции относительно дискуссионных проблем предметной области, грамотно и обоснованно вести дискуссию	

дискуссионным проблемам в сочетании с готовностью к конструктивному диалогу и толерантному восприятию иных точек зрения			

2. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Номер семестра	Учебные занятия						Форма промежуточной аттестации
	Всего		Лекции, час	Практические занятия, час	Лабораторные занятия, час	Самостоят. работа, час	
	Трудоемк.						
	Зач. ед.	Часы					
10	2	72	12	20	-	40	зачет
Итого:	2	72	12	20	-	40	зачет

3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

3.1. Указание тем (разделов) и отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Наименование раздела и тем	Количество часов по формам организации обучения			
	Лекц. занятия	Лаб. занятия	Практ. занятия	Самост. работа
10 семестр				
Здоровьесберегающие технологии, введение.	1	2		4
Медико-гигиенические здоровьесберегающие технологии	2	6		6
Образовательные здоровьесберегающие технологии	2	2		6
Психолого-педагогические здоровьесберегающие технологии	2	4		6
Экологические здоровье-сберегающие технологии	2	2		6

Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности	1	2		6
Физкультузно-оздоровительные технологии	2	2		6
ИТОГО: 72	12	20		40

3.2. Краткое описание содержания тем (разделов) дисциплины

Тема 1. Здоровьесберегающие технологии, введение. Состояние здоровья школьников России и региона. Факторы определяющие здоровьезатраный характер современного образования и современного образа жизни. Здоровьесберегающие технологии в обеспечении сохранения и укрепления здоровья учащихся, их классификация. **Интерактивная форма «Круглый стол»**

Тема 2. Медико-гигиенические здоровьесберегающие технологии (соблюдение надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПинНов, организация системы рационального питания; проведение занятий лечебной физкультурой, мониторинг состояния здоровья учащихся, вакцинация её плюсы и минусы, определение групп здоровья и медицинского риска);
Интерактивные формы «Работа в парах по определению гигиенического состояния классной комнаты»

Тема 3. Здоровьесберегающие образовательные технологии (составление расписания учебных занятий на основе санитарно-гигиенических требований; гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня; развитие познавательной и учебной мотивации - проблемное обучение, индивидуально-дифференцированный подход в обучении, использование современных информационных технологий и др.)

Тема 4. Психолого–педагогические технологии (Физиологические основы типов ВНД. Пластичность типов - важный педагогический фактор.Теория стресса Г. Селье; Неврозы и их профилактика, создание благоприятного психологического климата на уроке; занятия, тренинги, консультации психологов; снятие эмоционального напряжения через использование игровых технологий; проведение физкультминуток, пропаганда здорового образа жизни, борьба с вредными привычками; традиционные недели и дни здоровья).
Интерактивная форма «Тренинг по определениютипа ВНД, умственной работоспособности учащихся, типа памяти , особенностей внимания»

Тема 5. Экологические здоровье-сберегающие технологии (воспитание у учащихся любви к природе, стремления заботиться о ней - приобщение учащихся к исследовательской деятельности в сфере экологии, создание в учебном заведении приусадебного участка, живых уголков, озеленение учебных помещений);
Интерактивная форма « Работа в парах - составление каталога комнатных растений учебных аудиторий»

Тема 6. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (факторы риска в быту: влияние на организм химических веществ, электромагнитного излучения, защита в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера);

Тема 7. Физкультузно-оздоровительные технологии (роль учителя биологии в организации и обучении учащихся контролю и самоконтролю за физическим развитием,

состоянием осанки, физической работоспособностью и функциональным состоянием учащихся).

Интерактивные формы «Работа в парах по определению заболеваемости, состояния осанки и функционального состояния учащихся»

4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа студентов является особой формой организации учебного процесса, представляющая собой планируемую, познавательно, организационно и методически направляемую деятельность студентов, ориентированную на достижение конкретного результата, осуществляемую без прямой помощи преподавателя.

Самостоятельная работа студентов является составной частью учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний и навыков, поиск и приобретение новых знаний, а также выполнение учебных заданий, подготовку к предстоящим занятиям и экзамену. Она предусматривает, как правило, разработку рефератов, написание докладов, выполнение творческих, индивидуальных заданий в соответствии с учебной программой (тематическим планом изучения дисциплины). Тема для такого выступления может быть предложена преподавателем или избрана самим студентом, но материал выступления не должен дублировать лекционный материал. Реферативный материал служит дополнительной информацией для работы на практических занятиях. Основная цель данного вида работы состоит в обучении студентов методам самостоятельной работы с учебным материалом. Для полноты усвоения тем, вынесенных в практические занятия, требуется работа с первоисточниками. Курс предусматривает самостоятельную работу студентов со специальной литературой.

Следует отметить, что самостоятельная работа студентов результативна лишь тогда, когда она выполняется систематически, планомерно и целенаправленно.

Задания для самостоятельной работы предусматривают использование необходимых терминов и понятий по проблематике курса. Они нацеливают на практическую работу по применению изучаемого материала, поиск библиографического материала и электронных источников информации, иллюстративных материалов.

Задания по самостоятельной работе даются по темам, которые требуют дополнительной проработки.

Общий объем самостоятельной работы студентов по дисциплине включает аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу студентов в течение семестра.

Аудиторная самостоятельная работа осуществляется в форме выполнения тестовых заданий, кейс-задач, письменных проверочных работ по дисциплине. Аудиторная самостоятельная работа обеспечена базой тестовых материалов, кейс-задач по разделам дисциплины.

Внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в формах:
- подготовки к круглых столов по предложенным вопросам;
- подготовка к защите реферата;
- подготовка к защите индивидуальных практических работ.

ОС-1 Примерный перечень вопросов для проведения круглого стола по теме «Здоровьесберегающие технологии, введение».

1. Состояние здоровья школьников России и региона.
2. Факторы определяющие здоровьезатраный характер современного образования и современного образа жизни.

3. Здоровьесберегающие технологии в обеспечении сохранения и укрепления здоровья учащихся, их классификация.
4. Взаимодействие участников образовательно-воспитательного процесса в создании здоровьесберегающей среды.

ОС-2 Тематика рефератов

1. Возрастные изменения человеческого организма и его адаптация к окружающей среде.
2. Механизмы адаптации человека к условиям окружающей среды.
3. Землетрясения: причины, последствия, прогнозирование, поведение человека
4. Действие электрического тока на организм человека; способы защиты
5. Требования к организации искусственного освещения
6. Обеспечение безопасности и комфортности при работе с компьютером
7. Является ли безопасной эксплуатация мобильных телефонов?
8. Подбор статистических материалов по распространенности инфекционных и неинфекционных заболеваний школьников Росси и области.
9. Роль темперамента и других психофизиологических качеств человека в выборе профессии.
10. Чрезвычайные ситуации природного характера и поведение человека.
11. Влияние электромагнитного излучения на организм человека.
12. Вредные и ядовитые вещества и их влияние на организм.
13. Образовательные здоровьесберегающие технологии – инновации в образовании.

Для самостоятельной подготовки к занятиям по дисциплине рекомендуется использовать учебно-методические материалы

1. Марчик Л.А. Здоровьесберегающие технологии: учебник для студентов высших учебных заведений / Л.А. Марчик, О.С. Мартыненко - Ульяновск: УлГПУ, 2016. – 358 с.
2. Марчик , Л.А. Человек: анатомия, физиология, гистология. Словарь основных терминов / Л.А. Марчик, Л.Л. Каталымов, О.С. Мартыненко, А.Н. Нигматулина . – Ульяновск, УлГПУ. – 2012 - 380 с.
3. Марчик ЛА. Материалы для проверки знаний по «Биологии человека» /Л.А.Марчик, А.Ю. Бивол – Ульяновск, - 2015 – 213 с.
4. Марчик, Л.А. Комплексная оценка физической работоспособности и функционального состояния / Л.А. Марчик, Е.О. Никитина, Л.Л. Каталымов – Ульяновск: УлГПУ, 2009. – 181 с.
5. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М.: Владос-Пресс, 2002. – 238 с.

5. Примерные оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Организация и проведение аттестации студента

ФГОС ВО в соответствии с принципами Болонского процесса ориентированы преимущественно не на сообщение обучающемуся комплекса теоретических знаний, но на выработку у бакалавра компетенций – динамического набора знаний, умений, навыков и личностных качеств, которые позволят выпускнику стать конкурентоспособным на рынке труда и успешно профессионально реализовываться.

В процессе оценки бакалавров необходимо используются как традиционные, так и инновационные типы, виды и формы контроля. При этом постепенно традиционные средства совершенствуются в русле компетентностного подхода, а инновационные средства адаптированы для повсеместного применения в российской вузовской практике.

Цель проведения аттестации – проверка освоения образовательной программы дисциплины-практикума через сформированность образовательных результатов.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце семестра и завершает изучение дисциплины; помогает оценить крупные совокупности знаний и умений, формирование определенных компетенций.

Оценочными средствами текущего оценивания являются: тесты по теоретическим вопросам дисциплины, защита практических работ и т.п. Контроль усвоения материала ведется регулярно в течение всего семестра на практических (семинарских, лабораторных) занятиях.

№ п/п	СРЕДСТВА ОЦЕНИВАНИЯ, используемые для текущего оценивания показателя формирования компетенции	Образовательные результаты дисциплины
1.	**Оценочные средства для текущей аттестации** ОС-1 Подготовка к проведению «круглого стола» ОС-2 Защита рефератов ОС-3 защита итоговой практической работы ОС-4 Решение тестовых задач ОС-5 Выполнение контрольной работы (Решение кейс-задач)	**ОР-1** Знает анатомо-морфологические особенности и особенности функционирования живых организмов на разных уровнях организации (молекулярном. клеточном, тканевом, органном, организменном); **ОР-2** Умеет работать с научной информацией в области биологии, химии, биологических исследований и смежных наук; **ОР-3** Владеет методами оценки функционального состояния организма и показателей высших психических функций; **ОР-4** Знает основные методы изучения биологических систем на разных уровнях организации (молекулярном. клеточном, тканевом, органном, организменном); **ОР -5** Умеет использовать современную аппаратуру и оборудование для выполнения учебных и научно-
2.	**Оценочные средства для промежуточной аттестации** ОС-6 Зачет в форме устного собеседования по вопросам	

		исследовательских работ; **ОР-6** Владеет современной терминологией в области и биологических наук; современными представлениями о закономерностях развития человека; системными представлениями об организации и функционировании жизни; **ОР-7** Знает современные представления об основных физиологических процессах и механизмах реализации физиологических функций у растений, животных и человека; современные представления об особенностях развития и размножения живых организмов **ОР-8** Умеет проводить анатомо-морфологическое описание изучаемых биологических объектов; **ОР-9** Знает современные представления об основных физиологических процессах и механизмах реализации физиологических функций у растений, животных и человека; **ОР-10** Умеет устанавливать причинно-следственные связи и механизмы, лежащие в основе функционирования организмов на разных уровнях организации (молекулярном. клеточном, тканевом, органном, организменном) и особенностей их проявления в разных условиях среды обитания; **ОР-11** Знает методы и технологии работы с биологическими и

		химическими объектами, с целью формирования методолого-мировоззренческих принципов и подходов для анализа межпредметных связей и смежных научных областей знаний; **ОР-12** Умеет использовать полученную информацию для определения собственной позиции относительно дискуссионных проблем предметной области, грамотно и обоснованно вести дискуссию

Описание оценочных средств и необходимого оборудования (демонстрационного материала), а так же процедуры и критерии оценивания индикаторов достижения компетенций на различных этапах их формирования в процессе освоения образовательной программы представлены в Фонде оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Здоровьесберегающие технологии».

Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

ОС-3 Содержание и защита итоговой практической работы

Каждый бакалавр после выполнения и защиты текущих практических работ готовит фрагмент учебной мультимедийной презентации по заданной теме объемом не менее 10 слайдов – итоговая работа.

а) структура мультимедийной презентации:

- титульный лист;
- оглавление;
- содержание (изложение учебного материала) в виде текстовой, графической информации, аудио и видеоматериалов;
- система самоконтроля и самопроверки;
- словарь терминов;
- использованные источники с краткой аннотацией.

б) критерии оценивания

Тематика индивидуальных заданий

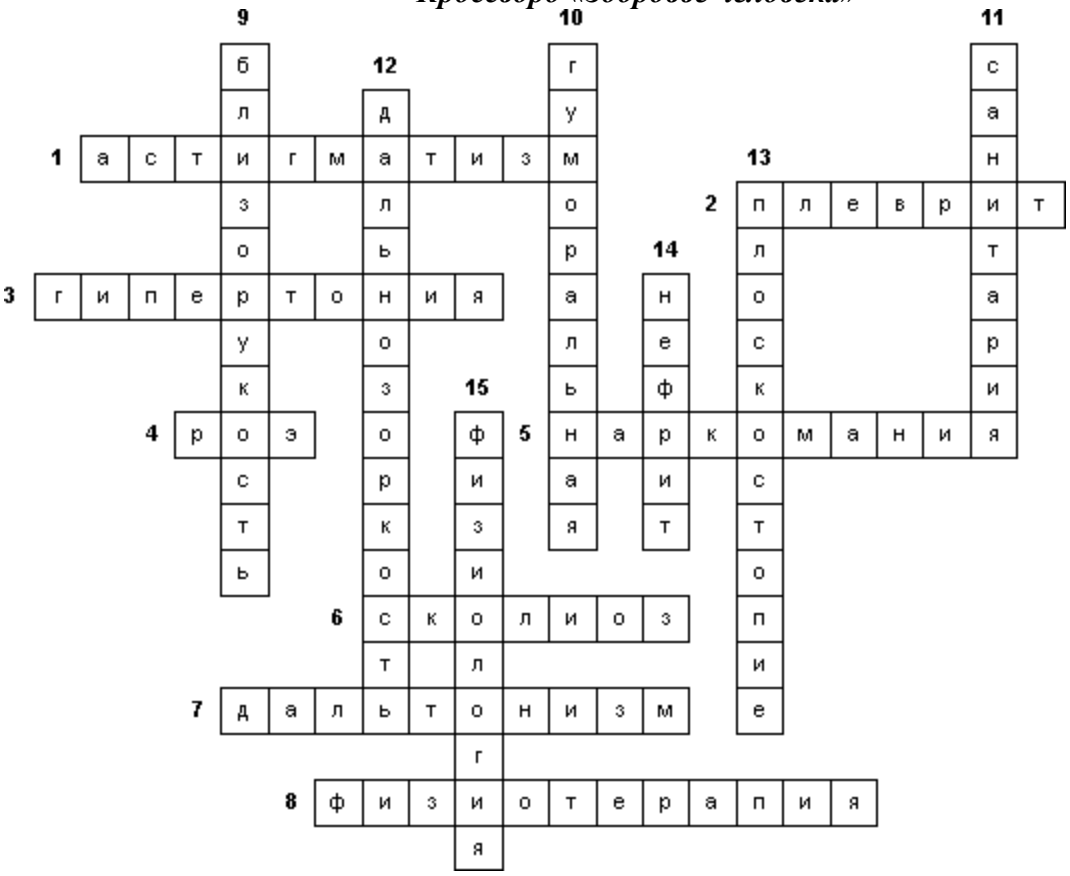
1. Разработка сценария традиционных дней и недель здоровья.
2. Подготовка и проведение урока по выбранной тебе с использованием современных здоровьесберегающих технологий.
3. Подготовка содержания бесед со школьниками и их родителями по тематике « Физиологические механизмы возникновения вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания)»
4. Подбор комплексов физических упражнений для проведения физкультминуток на уроках .

5. Требования к озеленению школьной территории.
6. Подготовка плана приусадебного участка.
7. Требования к организации школьного живого уголка.
8. Комнатные растения школьных кабинетов.
9. Методы оценки физического развития школьников
10. Методы оценки физической работоспособности и функционального состояния школьников
11. Гигиеническая оценка рациона питания школьников.

Бакалавр должен продемонстрировать умения и навыки работы с прикладным программным обеспечением общего и специального назначения.

ОС-4 Примерные тестовые задания

Кроссворд «Здоровье человека»



1. Недостаток светопреломления глаза, связанный с нарушением сферической кривизны роговицы или хрусталика.
2. Воспаление плевры
3. Заболевание, вызванное повышение кровяного артериального давления.
4. Скорости разделения крови, предохранённой от свёртывания на два слоя.
5. Резко выраженное влечение к наркотическим веществам, вызывающим у человека ложное ощущение благополучия, веселья, опьянения, наркотического сна.
6. Боковое искривление позвоночника
7. Один из видов расстройства цветового зрения.

8. Использование с лечебными целями природных факторов как в их естественном виде (солнечный свет, воздух, вода, грязи), так и получаемых искусственным путём (электрический ток, токи УВЧ, УФО, ультразвук, ионизация воздуха).
9. Недостаток преломляющей способности глаза, в результате которого изображение фокусируется впереди сетчатки.
10. Регуляция функций организма, осуществляемая через кровь, лимфу, тканевую жидкость с помощью гормонов, химических и физиологически активных веществ.
11. Система мероприятий, применение на практике разработанных гигиенической наукой нормативов, которые направлены на сохранение и улучшение здоровья населения
12. Недостаток преломляющей способности глаза, в результате которого изображение фокусируется позади сетчатки.
13. Изменение формы стопы, характеризующееся опущением её продольного и поперечного сводов.
14. Воспалительное заболевание почек, характеризующееся поражением клубочкового аппарата.
15. Наука о функциях систем организма и их регуляции

Каждый правильный ответ кроссворда оценивается **1 баллом**

ОС-5 Примерные кейс-задачи для проведения контрольных работ

*Пользуясь таблицей «*Показатели сердечной деятельности спортсменов и людей, не занимающихся спортом*» ответьте на следующие вопросы.*

Показатели сердечной деятельности спортсменов и людей, не занимающихся спортом

	У тренированного			У нетренированного		
	Частота пульса в минуту	Объём выбрасываемой крови из левого желудочка		Частота пульса в минуту	Объём выбрасываемой крови из левого желудочка	
		за сокращение	в минуту		за сокращение	в минуту
В покое	68	70 см^3	4,76 л	60	60 см^3	3,6 л
При работе	86	120 см^3	10,32 л	133	70 см^3	9,3 л

1) У какого человека больше изменяется частота сердечных сокращений при нагрузке?
2) На сколько см^3 изменяется объём выбрасываемой крови за одно сокращение у тренированного человека и нетренированного человека в покое и при работе?
3) За счёт чего сердце тренированного человека работает более экономно при физических нагрузках?

Содержание верного ответа и указания к оцениванию	**Баллы**
Элементы ответа: Правильный должен содержать следующие элементы: 1) Больше изменяется частота сердечных сокращений при нагрузке — у нетренированного. 2) У спортсменов в покое — 70 см^3, при работе — 120 см^3, изменяется на 50 см^3; у нетренированного в покое — 60 см^3, при работе — 70 см^3, изменяется на 10 см^3. 3) У спортсменов сердце работает более экономно – один и тот же минутный	

выброс крови у них достигается за счет выброса большего количества крови при каждом сокращении и меньшей частоте сокращений. В результате сердечная мышца меньше ищнашивается.	
Ответ включает все названные выше элементы, не содержит биологических ошибок	2
Ответ включает 1 из названных выше элементов и не содержит биологических ошибок. **ИЛИ** ответ включает 2 из названных выше элементов, но содержит негрубые биологические ошибки	1
Ответ неправильный	0
Максимальный балл	*2*

Материалы, используемые для промежуточного контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

ОС-6 Зачет в форме устного собеседования по вопросам
Перечень вопросов к зачету

1. Понятие о здоровье и здоровом образе жизни. Характеристика заболеваемости. Инфекционные заболевания и их профилактика.
2. Современные здоровьесберегающие технологии в обеспечении сохранения и укрепления здоровья учащихся, их классификация.
3. Медико-гигиенические здоровьесберегающие технологии
4. Образовательные здоровьесберегающие технологии
5. Психолого-педагогические здоровьесберегающие технологии
6. Экологические здоровье-сберегающие технологии
7. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности
8. Физкультузно-оздоровительные технологии
9. Физиологические основы типов ВНД. Пластичность типов - важный педагогический фактор.
10. Теория стресса Г. Селье
11. Неврозы как нарушение высшей нервной деятельности. Профилактика неврозов у детей.
12. Суточный режим как составляющая здорового образа жизни.
13. Физиолого-гигиеническое обоснование расписания учебных занятий.
14. Сон, теории сна, нарушения сна и их профилактика.
15. Вредные привычки и их профилактика и преодоление.
16. Естественные факторы природы как средства закаливания организма. Реализация закаливающих процедур в школе и дома.
17. Понятие о рациональном питании. Гигиенические требования к организации питания школьников.
18. Иммунитет, теории иммунитета. Плюсы и минусы вакцинации.
19. Определение групп здоровья и медицинского риска.
20. Гигиенические требования к учебному помещению и школьной мебели.
21. Обследование и оценка уровня физического развития (антропометрия, соматометрия, соматоскопия, физиометрия, метод индексов и метод стандартов).
22. Осанка и её нарушения. Причины и профилактика нарушений осанки. Физиологическое обоснование правильной посадки учащихся
23. Методы оценки состояния осанки.
24. Методы оценки функционального состояния школьников.
25. Нарушений зрения и их профилактика. Коэффициенты и нормы естественного и искусственного освещения классной комнаты

26. Эндокринные заболевания и их эндемичность.
26 Роль гормонов надпочечников в реализации реакции стресс. Меры профилактики «школьного стресса
27. Определение индивидуальных особенностей телосложения.
28. Роль витаминов в обмене веществ. Авитаминозы и гиповитаминозы и их профилактика.
29. Гиподинамия её причины и последствия для современных школьников. Профилактика.
30. Вредные и опасные химические вещества их влияние на организм человека. Опасность бытовой химии для здоровья ребёнка
31. Снятие эмоционального напряжения через использование игровых технологий.
32. Развитие познавательной и учебной мотивации - проблемное обучение, индивидуально-дифференцированный подход в обучении, использование современных информационных технологий

В конце изучения дисциплины подводятся итоги работы студентов на лекционных и практических занятиях путем суммирования заработанных баллов в течение семестра.

Критерии оценивания знаний студентов по дисциплине

№ п/п	Вид деятельности	Максимальное количество баллов за занятие	Максимальное количество баллов по дисциплине
1.	Посещение лекций	**1**	**6**
2.	Посещение занятий	**1**	**10**
3.	Работа на занятии: -самостоятельная работа; -работа на занятии; -результат выполнения домашней работы	**12** 4 4 4	**120**
4.	Контрольное мероприятие рубежного контроля	**32**	**32**
5.	Зачет	**32**	**32**
ИТОГО:	2 зачетных единицы		**200**

Формирование балльно-рейтинговой оценки работы обучающихся

		Посещение лекций	Посещение практических занятий	Работа на практических занятиях	Контрольная работа	Зачёт
10 семестр	Разбалловка по видам работ	6 х 1=6 баллов	10 х 1=10 баллов	120 баллов	32 балла	32 балла
	Суммарный макс. балл	6 баллов max	16 баллов max	136 баллов max	168 баллов	200 баллов max

Критерии оценивания работы обучающегося по итогам 10 семестра

	Баллы (2 ЗЕ)
«зачтено»	более 100
«не зачтено»	100 и менее

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное изучение курса требует от обучающихся посещения лекций, активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой.

Запись **лекции** – одна из форм активной самостоятельной работы обучающихся, требующая навыков и умения кратко, схематично, последовательно и логично фиксировать основные положения, выводы, обобщения, формулировки. В конце лекции преподаватель оставляет время (5 минут) для того, чтобы обучающиеся имели возможность задать уточняющие вопросы по изучаемому материалу. Из-за недостаточного количества аудиторных часов некоторые темы не удается осветить в полном объеме, поэтому преподаватель, по своему усмотрению, некоторые вопросы выносит на самостоятельную работу студентов, рекомендуя ту или иную литературу. Кроме этого, для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине, необходимо постоянно разбирать материалы лекций по конспектам и учебным пособиям. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией.

Подготовка к практическим занятиям.

При подготовке к практическим занятиям студент должен изучить теоретический материал по теме занятия (использовать конспект лекций, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, при необходимости дополнить конспект, делая в нем соответствующие записи из литературных источников). В случае затруднений, возникающих при освоении теоретического материала, студенту следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

В начале практического занятия преподаватель знакомит студентов с темой, оглашает план проведения занятия, выдает задания. В течение отведенного времени на выполнение работы студент может обратиться к преподавателю за консультацией или разъяснениями. В конце занятия проводится прием выполненных заданий, собеседование со студентом.

Результаты выполнения практических зданий оцениваются в баллах, в соответствии с балльно-рейтинговой системой университета.

Планы практических занятий (10 семестр)

Практическое занятие № 1 ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ. ВВЕДЕНИЕ (2 часа)

Цель

Познакомить обучающимхся с содержанием изучаемой дисциплины и ее научными основами

Содержание.

1. Состояние здоровья школьников России и региона.
2. Факторы определяющие здоровьезатраный характер современного образования и современного образа жизни.

3. Здоровьесберегающие технологии в обеспечении сохранения и укрепления здоровья учащихся, их классификация
4. Взаимодействие участников образовательно-воспитательного процесса в создании здоровьесберегающей среды.

Рекомендации к самостоятельной работе

1.Изучить материал лекции по теме;

2. Составить словарь терминов.

3. Подотовить выступление по заранее предложенным вопросам.

Форма представления отчета:

Выступление на 5-7 мин по предложенным вопросам, участие в коллективном обсуждении вопросов темы.

Практическое занятие № 2 ГИГИЕНИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ УЧЕБНОГО ПОМЕЩЕНИЯ. ТРЕБОВАНИЯ К ПОСАДКЕ УЧАЩИХСЯ (2 часа)

Цели.

Изучить морфофункциональные и возрастные особенности органов дыхания. Определить гигиеническое состояние учебного помещения

Содержание.

1. По таблицам и муляжам изучить строение органов дыхания и их возрвстные особенности. механизмы вдоха и выдоха, процессы газообмена в лёгких и тканях механизмы регуляции дыхания
3. Научиться определять и оценивать показатели внешнего дыхания.
4. Приобрести навыки гигиенической оценки учебного кабинета и правильной посадки учащихся.

Рекомендации к самостоятельной работе

1.Изучить материал лекции по теме;

2. Составить словарь терминов.

3. Научиться работать с таблицами, анатомическими препаратами и муляжами по данной теме.

Форма представления отчета:

В устной форме при работе с таблицами и муляжами бакалавр должен:

1. Уметь назвать и показать взаимное расположение органов дыхательной системы, находить связь строения с функциями органов.
2. Оценить гигиеническое состояние учебного помещения, результаты работы представить в виде таблицы

Исследуемый параметр помещения	Фактически	Норма	Выводы
Форма Площадь Площадь на 1го учащегося Ширина Длина Расстояние от доски до 1 ряда Расстояние от окна до 1 ряда Расстояние между рядами парт Температура воздуха Перепад температуры от начала к концу урока Объем воздуха на 1го уч-ся в течении часа Объем воздуха на 1 уч-ся в Кл. Коэффициент аэрации Искусственное освещение 1. высота подвеса лампы 2.люминесцентное освещение общая мощность на 1 кв.м. 3. лампы накаливания общая мощность на 1 кв.м. световой коэффициент(СК) угол падения света		Прямоугольная Не менее 50м² От 1,25-1,5м² 6,0-6,3м 8,0-8,4м не менее 1,6м не менее 0,5м не менее 0,5м не менее 18º не более 3º не менее 16-20м³ не менее 4,2м³ 1/50/0,02/ не более 1,9м 1120-1600Вт 22-32Вт 2100-2400Вт 42-48Вт 1/4-1/5 не менее 27º	

Практическоее занятие № 3. ОСАНКА И ЕЁ НАРУШЕНИЯ МЕТОДЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ОСАНКИ (2 часа)

Цель работы:
Изучить причины и виды нарушения осанки, познакомиться с методами определения состояния осанки

Содержание работы:
Понятие осанки, причины и виды нарушения осанки.
Определение состояния осанки на основе соматоскопии
Расчетные методы определения состояния осанки

Рекомендации к самостоятельной работе
Изучить материал по теме « Опорно-двигательный аппарат»

Форма представления отчета:
В устной форме при работе с бумажными и рельефными таблицами и муляжами, бакалавр должен:
1) свободно и быстро называть и показывать части скелета и кости их образующие;
2) представить в рабочей тетради порядок и результаты исследования состояния собственной осанки при работе в парах (определение ромба Машкова, плечевого индекса, исследование сводчатости стопы методом плантографии)

Практическое занятие № 4.ОПРЕДЕЛЕНИЕ И ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ (2 часа)

Цели.
Научиться определять показатели и оценивать уровень физического развития школьников используя метод стандартов и метод индексов

Содержание.
1. Определение показателей физического развития с помощью методов соматоскопии, соматометрии, физиометрии.
2. Оценка показателей физического развития методом стандартов. Построение профиля физического развития.
3. Оценка показателей физического развития методом стандартов

Рекомендации к самостоятельной работе
Изучить материал по теме « Опорно-двигательный аппарат»

Форма представления отчета:
представить в рабочей тетради порядок и результаты исследования показателей своего физического развития при работе в парах, построить и оценить свой профиль физического развития.

Практическое занятие № 5 ГИГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ (2 часа)

Цели.
Изучить строение органов пищеварения, процессы пищеварения происходящие в различных отделах пищеварительной системы и их возрастные особенности. Научиться давать гигиеническую оценку питания школьников и принимать участие в устранении выясненных недостатков.

Содержание.
1. Общая характеристика строения пищеварительной системы
2. Пищеварение в ротовой полости.
3. Пищеварение в желудке.
4.Пищеварение в тонком и толстом кишечнике.
5. Гигиеническая оценка суточного пищевого рациона.

Рекомендации к самостоятельной работе
1.Изучить материал лекции по теме;
2. Составить словарь терминов.
3. Научиться работать с таблицами, анатомическими препаратами и муляжами по данной теме.

Форма представления отчета:
В устной форме при работе с таблицами и муляжами бакалавр должен:
1. Уметь назвать и показать взаимное расположение органов пищеварительной системы.
2. Уметь связать строение отделов пищеварительной трубки с их функциями.
3. Представить гигиеническую оценку собственного пищевого рациона в виде таблицы , сделать выводы и рекомендации по коррекции пищевого рациона в соответствие с гигиеническими нормами питания

Анализ рациона(Ф.И.О.)

продукты питания ребенка из опроса	кол-во	Питательные вещества			калорийность
		белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6
Завтрак 1					
1					
2					
3					
					Итого:
Завтрак 2					
1					
2					
3					
					Итого:
Обед					
1					
2					
3					
					Итого:
Ужин					
1					
2					
					Итого:
Всего за день					

Практическое занятие № 6. СОСТАВЛЕНИЕ РАСПИСАНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С УЧЁТОМ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ТРЕБОВАНИЙ И ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ (2 часа)

Цель работы:
Научиться составлять расписание учебных занятий с учетом гигиенических требованием и возраста детей

Содержание работы;
Изучение строения ЦНС (по таблицам и муляжам)
Изучение гигиенических требований к составлению расписания учебных занятий
Составление расписания учебных занятий по учебному плану

Рекомендации к самостоятельной работе
изучение лекционного материала, и учебной литературы по теме занятия;
изучение иллюстративного материала по теме;

Форма представления отчета:
В устной форме при работе с анатомическими таблицами бакалавр должен
1) свободно и быстро показывать и называть структуры и функции головного и спинного мозга;
3) самостоятельно составленное расписание учебных занятий для предложенного класса

Практическое занятие № 7. ХАРАКТЕРИСТИКА ТИПА ВЫСШЕЙ НЕРВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО АНАМНЕСТИЧЕСКОЙ СХЕМЕ НЕВРОЗЫ КАК НАРУШЕНИЯ ВНД (2 часа)

Цель работы:
определить тип ВНД по показателям силы, уравновешенности и подвижности нервных процессов с использованием анамнестической схемы

Содержание работы:
Изучение содержания теории И.П. Павлова о ВНД
Испытуемый должен ответить на 42 вопроса, характеризующие силу нервных процессов, их уравновешенность и подвижность, , ответ выражается в баллах.
Неврозы: неврастения, психастения, истерия

Рекомендации к самостоятельной работе
изучение лекционного материала, и учебной литературы по теме занятия;

Форма представления отчета:
Ответы на вопросы анкеты заносятся в таблицу

Сила		Уравновешенность		Подвижность	
№ вопроса	оценка	№ показателей	оценка	№ показателей	оценка
1		15		29	
2		16		30	
3		17		31	
…		…		…	
13		27		41	
14		28		42	

Найти алгебраическую сумму баллов и выразить в процентах степень выраженности свойства НС.

Практическоеое занятие № 8. МЕТОДЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА (2 часа)

Цели:

Овладеть простейшими методами определения функционального состояния организма по показателям сердечно-сосудистой системы

Содержание.
1. Измерение артериального давления.
2. Измерение пульса. Места прижатия артерий для остановки кровотечения.
3. Экспресс метод определения физического состояния УФС.
4. Пробы с задержкой дыхания.
5. Определение характера восстановления пульса после физической нагрузки
6. Характеристика заболеваемости.

Рекомендации к самостоятельной работе
1.Изучить материал лекции по теме;
2. Составить словарь терминов.
3. Научиться работать с таблицами, анатомическими препаратами и муляжами по данной теме.

Форма представления отчета:
В устной форме при работе с таблицами, муляжами бакалавр должен:
1) демонстрировать на таблицах и препаратах структуры сердца, круги кровообращения
2) представить в рабочей тетради порядок и результаты исследования собственных показателей функционального состояния сердечно-сосудистой системы и их оценку

Практическое занятие № 9. ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ (2 часа)

Цель:
Ознакомиться с содержанием экологических здоровьесберегающих технологий
Содержание.
1. Содержание экологических здоровьесберегающих технологий в учебном учреждении.
2. Организация и структура пришкольного участка
3. Организация и требования к школьному живому уголку.
4. Озеленение пришкольной территории
5. Составление каталога комнатных растений учебных помещений

Рекомендации к самостоятельной работе
1.Изучить материал лекции по теме;
2. Подобрать литературу с описанием комнатных растений и уходу за ними

Форма представления отчета:
Выступление по одному из перечня предложенных вопросов
Подготовка этикеток для комнатных растений учебных аудиторий, подготовка каталога растений учебных аудиторий.

Практическое занятие № 10. ТЕХНОЛОГИИ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ (2 часа)

Цель:
Ознакомиться с содержанием технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности

Содержание.

1. Содержание технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности в учебном учреждении.
2. Чрезвычайные ситуации природного характера (землетрясения, извержения вулканов, цунами, сели…..)
3. Чрезвычайные технологии техногенного характера
4. Влияние электромагнитного излучения на организм человека
5. Влияние разных видов химических веществ на организм человека
6. Опасности в быту

Рекомендации к самостоятельной работе
1.Изучить материал лекции по теме;
2. Подготовить доклад и презентацию по выбранному вопросу из перечня предложенных

Форма представления отчета:
Выступление по одному из перечня предложенных вопросов, участие в обсуждении докладов.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины

Основная литература

1. Акимова, Л. А. Здоровьесберегающие технологии : учебное пособие / Л. А. Акимова. - Оренбург : ОГПУ, 2017. - 247 с. - Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. - URL: https://e.lanbook.com/book/102254

2. Бомин, В. А. Здоровьесберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья студентов : учебно-методическое пособие / В. А. Бомин, К. В. Сухинина. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2014. - 158 с. Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/133354 (дата обращения: 12.04.2021)

Дополнительная литература

1. Айдаркин, Е.К. Возрастные основы здоровья и здоровьесберегающие образовательные технологии : учебное пособие / Е.К. Айдаркин, Л.Н. Иваницкая ; Федеральное агентство по образованию Российской Федерации, Южный федеральный университет, Биологический факультет. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2008– 176 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https:// biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240909

2. Цибульникова, В.Е. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании: учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов / В.Е. Цибульникова, Е.А. Леванова ; под общ. ред. Е.А. Левановой ; учред. Московский педагогический государственный университет ; Факультет педагогики и психологии. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2017. – 148 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https:// biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471794 (дата обращения: 12.04.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4263-0490-1

Интернет-ресурсы

№	Наименовани	Ссылка на	Наименование	Доступность

п/п	е дисциплины	информационный ресурс	разработки в электронной форме	
1.	Здоровье-сберегающие технологии	download-book.ru/; booksmed.com/; www.formedik.narod.ru	Бесплатная электронная медицинская библиотека.	Свободный доступ
		pedlib.ru/katalogy/katalog.php?id=6&page=1	Педгогическая библиотека, раздел Медицина	Свободный доступ
		. cellbiol.ru	Информационный сайт-справочник по биологии и медицине	Свободный доступ
		meduniver.com/Medical/Physiology/1.html	Медицинский портал	Свободный доступ