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
«24» июня 2022 г.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Программа учебной дисциплины Модуля формирование у учащихся осознанного отношения к здоровью и образовательному процессу

основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки

44.03.01 Педагогическое образование
направленность (профиль) образовательной программы

География
(заочная форма обучения)

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

Рассмотрено и одобрено на заседании ученого совета естественно-географического факультета, протокол от «26» мая 2022 г. №7

Ульяновск, 2022

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0233C9D60038B01A9E48C1A3FBB4A9D9F6
Владелец: Титов Сергей Николаевич
Действителен: с 07.07.2023 до 28.04.2038

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Здоровьесберегающие технологии» относится к дисциплинам по выбору Блока 1. модуля - Формирование у учащихся осознанного отношения к здоровью и образовательному процессу части формируемой участниками образовательных отношений учебного плана основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.01. Педагогическое образование направленность (профиль) образовательной программы: «География», заочная форма обучения

Дисциплина опирается на результаты обучения, сформированные в рамках ряда дисциплин учебного плана, изученных обучающимися на 1-3 курсах: «Гистология с основами эмбриологии», «Анатомия и морфология человека», «Физиология человека и животных», «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья».

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) (таблица 1).

Компетенция и индикаторы ее достижения в дисциплине	Образовательные результаты дисциплины (этапы формирования дисциплины)		
	знает	умеет	владеет
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			

УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.			**ОР-1** способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.
УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, подбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	**ОР- 2** влияние оздоровительных систем физической культуры на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	**ОР- 3** использовать методы обучения и воспитания с учетом уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающихся;	**ОР-4** владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения для достижения должного уровня физической подготовленности;
ПК-5 Способен организовывать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области ПК-5.2 Разрабатывает и реализует индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области	**ОР-5** основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития и социализации личности, индикаторы и индивидуальные особенности	**ОР- 6** строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей;	**ОР-7** способами проектирования и реализации воспитательных программ;

ПК-5.3. Использует передовые педагогические технологии в процессе реализации учебно-проектной деятельности обучающихся в соответствующей предметной области	траекторий жизни и их возможные девиации, приемы их диагностики; **ОР- 8** виды и приемы современных педагогических технологий;	**ОР-9** сотрудничать с другими педагогическими работниками и другими специалистами в решении воспитательных задач;	**ОР-10** способами проектирования ситуаций и событий, развивающих эмоционально-ценностную сферу ребенка (культуру переживаний и ценностные ориентации ребенка); **ОР-11** способами развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирования у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни; **ОР-12** способами использования конструктивных воспитательных усилий родителей (законных представителей) обучающихся, помощи семье в решении вопросов воспитания ребенка.

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 курса	Учебные занятия						Форма промежуточной аттестации
	Всего		Лекции, час	Практические занятия, час	Лабораторные занятия, час	Самостоят. работа, час	
	Трудоемк.						
	Зач. ед.	Часы					
4	3	108	4	10	-	85	Экзамен (9)
Итого:	3	108	4	10	-	85	Экзамен (9)

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
7 семестр				
Здоровьесберегающие технологии, введение.	2	2		
Медико-гигиенические здоровьесберегающие технологии	2	4		15
Образовательные здоровьесберегающие технологии				14
Психолого-педагогические здоровьесберегающие технологии		2		14
Экологические здоровье-сберегающие технологии				14
Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности				14
Физкультузно-оздоровительные технологии		2		14
ИТОГО: 108	4	10		85

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.

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

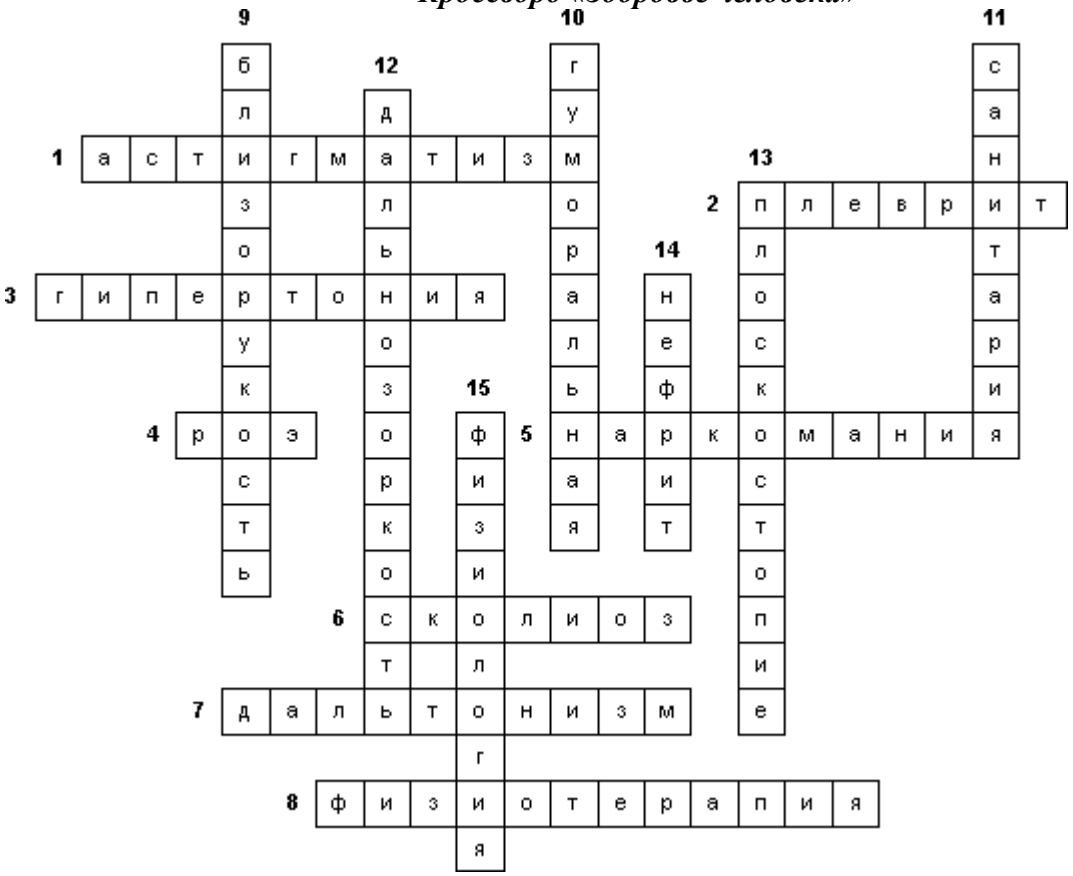
Тематика индвидуальных заданий

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*

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**	**ОР-1** способами контроля и оценки физического развития и

	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)	физической подготовленности. **ОР- 2** влияние оздоровительных систем физической культуры на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек **ОР- 3** использовать методы обучения и воспитания с учетом уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающихся; **ОР-4** владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения для достижения должного уровня физической подготовленности; **ОР-5** основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития и социализации личности, индикаторы и индивидуальные особенности траекторий жизни и их возможные девиации, приемы их диагностики; **ОР- 6** строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей; **ОР-7** способами проектирования и реализации воспитательных программ; **ОР- 8** виды и приемы современных педагогических технологий; **ОР-9** сотрудничать с другими педагогическими работниками и другими специалистами в решении воспитательных задач; **ОР-10** способами проектирования ситуаций и событий, развивающих эмоционально-ценностную сферу ребенка
2.	**Оценочные средства для промежуточной аттестации** ОС-6 Экзамен в форме устного собеседования по вопросам	

		(культуру переживаний и ценностные ориентации ребенка); **ОР-11** способами развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирования у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни; **ОР-12** способами использования конструктивных воспитательных усилий родителей (законных представителей) обучающихся, помощи семье в решении вопросов воспитания ребенка.

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

Материалы для организации текущей аттестации представлены в п.5 программы

Материалы, используемые для промежуточного контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

ОС-6 Экзамен 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.

Примерные практические задания к экзамену

Решение кейс- задач

Как называют повреждение, изображённое на рентгеновском снимке? В чем заключается первая помощь при данном повреждении?

Критерии оценивания знаний студентов по дисциплине

Формирование балльно-рейтинговой оценки работы обучающихся

		Посещение лекций	Посещение практических занятий	Работа на практических занятиях	Контрольная работа	Зачёт
Курс 4	Разбалловка по видам работ	9x1=9 баллов	15x1=5 балла	12x15=180 балла	32x1=32 баллов	64 баллов
	Суммарный макс. балл	9 баллов max	24 балла max	204 балла max	236 баллов max	300 баллов max

Критерии оценивания работы обучающегося по итогам 7 семестра

Оценка	**Баллы (3 ЗЕ)**
«отлично»	271-300
«хорошо»	211-270
«удовлетворительно»	151-210
«неудовлетворительно»	менее 150

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.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 № 3 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	кол-во	Питательные вещества	калорийность

ребенка из опроса		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 № 4. 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.

Практическое занятие № 5 МЕТОДЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО И ПСИХИЧЕСКОГО 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

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

№ п/п	Наименование дисциплины	Ссылка на информационн ыйресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
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