

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 физической культуры и спорта  
Кафедра теории и методики физической культуры и безопасности  
жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебно-методической  
работе  
С.Н. Титов

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Программа учебной дисциплины  
модуля Проблемы здоровьесбережения в физическом воспитании и спорте

основной профессиональной образовательной программы высшего  
образования – программы магистратуры по направлению подготовки  
44.04.01. Педагогическое образование

направленность (профиль) образовательной программы:  
Теоретико-методологические подходы к системе физического воспитания и  
спортивной подготовки

(очная форма обучения)

Составитель: Чарыкова А.Ф., к.б.н., доцент  
кафедры теории и методики физической  
культуры и безопасности жизнедеятельности

Рассмотрено и одобрено на заседании учёного совета факультета физической  
культуры и спорта, протокол от «23» мая 2023 г. №9.

Ульяновск, 2023

## **Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Здоровьесберегающие технологии в сфере физической культуры и спорта» относится к дисциплинам обязательной части Блока 1 Дисциплины (модули) модуля Проблемы здоровьесбережения в физическом воспитании и спорте учебного плана основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы магистратуры по направлению подготовки 44.04.01. Педагогическое образование, направленность (профиль) образовательной программы «Теоретико-методологические подходы к системе физического воспитания и спортивной подготовки», очной формы обучения.

Дисциплина опирается на результаты обучения, сформированные в рамках соответствующих дисциплин учебного плана, изученных обучающимися в 1-2 семестрах и является логическим продолжением курса «Методология и технология преподавания физической культуры в образовательных организациях», интегрирована с дисциплинами «Технология физического воспитания лиц с отклонениями в состоянии здоровья», «Современные концепции и технологии спортивной деятельности». Знания, полученные при изучении дисциплины, используются в научно-исследовательской работе студентов магистратуры.

Результаты изучения дисциплины являются основой для изучения дисциплин и прохождения практик: учебная практика (научно-исследовательская работа) производственная практика (педагогическая), производственная практика (научно-исследовательская работа).

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

**Целью** освоения дисциплины «Здоровьесберегающие технологии в сфере физической культуры и спорта» является формирование здоровья у различных групп населения, для обогащения занимающихся двигательным опытом, развития и самореализации творческого потенциала личности.

**Задачей** освоения дисциплины является формирование у студентов магистратуры профессиональных умений и навыков организации физкультурно-оздоровительного процесса; обеспечение освоения студентами магистратуры основ знаний современных физкультурно-оздоровительных методик в работе с различными группами населения; обеспечение целостного осмысливания профессиональной деятельности, методологических подходов, общих закономерностей данного вида социальной практики; формирование у студентов стремления к самостоятельности и творчеству в процессе обучения, приобщения их к научно-исследовательской работе, обеспечению освоения ими опыта творческой деятельности.

В результате освоения программы магистратуры обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Здоровьесберегающие технологии в сфере физической культуры и спорта» (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-3. Способен организовывать образовательную деятельность в процессе обучения предметной области с учетом возрастных, психолого-физиологических особенностей и образовательных потребностей обучающихся.			
ПК.3.1. Способы создания условий формирования у обучающихся опыта самостоятельного решения познавательных, коммуникативных, нравственных проблем при изучении содержания предметов и дисциплин в сфере физической культуры и спорта; механизмы, ориентирующие процесс обучения предметов и дисциплин в сфере физической культуры и спорта на построение смыслов учения.	ОР-1 средства и способы обучения и воспитания одаренных обучающихся и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и трудностями в обучении; систематизирует средства и способы осуществления обучения, воспитания и развития с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе всех особых образовательных потребностей обучающихся		
ПК.3.2. Организовывать самостоятельную и совместную образовательную		ОР-2 зашщать достоинство и интересы обучающихся с учетом	

<p>деятельность обучающихся по освоению учебного содержания на основе осмыслиения и применения знаний.</p> <p>ПК.3.3. Способами построения процесса обучения предметов и дисциплин в сфере физической культуры и спорта на основе вовлечения обучающихся в деятельность по решению познавательных, коммуникативных, нравственных и других проблем.</p>		<p>социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей</p>	<p>ОР-3 современными психолого-педагогическими технологиями развития личности и поведения, позволяющими учитывать различные особенности и потребности обучающихся; опытом постановки воспитательных целей, способствующих эффективному развитию обучающихся; методами диагностики индивидуальных различий и опытом самостоятельной разработки коррекционно-развивающих программ</p>
--	--	--	---

**2. Объем дисциплины 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.		В т. ч. практическая подготовка, час.	Лабораторные занятия, час.	В т. ч. практическая подготовка, час.	Самостоятельная работа, час.
	Трудоемк.	Зач. ед.	Часы								
3	3	108	4	20	-	-	-	-	84	зачет	
Итого:	3	108	4	20	-	-	-	-	84	зачет	

**3. Содержание дисциплины, 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			
	Лекционные занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа
<b>3 семестр</b>				
Тема 1. Введение. Понятие о здоровьесберегающих технологиях. Предмет, цели и задачи. Физическая активность и здоровье.	1	5	-	20
Тема 2. Здоровый образ жизни как условие здоровьесберегающей жизнедеятельности.	1	5	-	20
Тема 3. Здоровьесберегающие технологии в условиях современной образовательной системы.	1	5	-	22
Тема 4. Физкультурно-оздоровительные технологии в различные возрастные периоды.	1	5	-	22
ИТОГО:	4	20	-	84

**3.2. Краткое описание содержания тем (разделов) дисциплины**

#### **Краткое содержание курса (3 семестр)**

**Тема 1. Введение. Понятие о здоровьесберегающих технологиях. Предмет, цели и задачи. Физическая активность и здоровье.** Здоровьесберегающие технологии в сфере физической культуры и спорта. Роль физической активности в жизни человека. Уровень физической активности человека. Исследование и оценка физического развития. Физическая активность и её тесная связь со здоровьем человека. Механизмы влияния физической активности на организм человека. Гиподинамия и гипокинезия. Общая характеристика

оздоровительной физической культуры. Влияние оздоровительной физической культуры на организм. Характеристика физических нагрузок. Динамика функционального состояния и состояния здоровья. Причины возникновения заболеваний и травм. Основные принципы системы оздоровительной физической тренировки. Принцип доступности. Принцип "не навреди". Принцип биологической целесообразности. Программно-целевой принцип. Принцип возрастных изменений. Принцип половых различий. Принцип красоты и эстетической целесообразности. Принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций человека. Принцип интеграции. Принцип взаимосвязи и взаимозависимости психических и физических сил человека. Принцип индивидуализации. Выбор физкультурно-оздоровительных технологий. Использование клинических и параклинических методов исследования. Инновационные здоровьесберегающие технологии в медико-биологическом обеспечении физической культуры и спорта, спортивная медицина. Основные задачи медико-биологического обеспечения. Технологии использования лазерного излучения в диагностике и коррекции функциональных изменений в спорте. Технологии использования тепловизионной техники. Механотренажерные устройства в спорте. Диагностическая аппаратура. Способы коррекции физического состояния спортсмена. Понятие специальной медицинской группы. Комплектование специальных медицинских групп. Врачебно-педагогический контроль. Инновационный потенциал физической культуры и спорта в стратегии устойчивого развития общества.

**Интерактивная форма:** работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

**Тема 2. Здоровый образ жизни как условие здоровьесберегающей жизнедеятельности.** Социально-биологические факторы, влияющие на здоровье. Компоненты здорового образа жизни. Рациональный режим труда и отдыха. Двигательная активность и её оптимальный уровень. Эффективные способы укрепления здоровья. Различные виды массажа и их назначение. Основные правила здорового питания. Общие требования к полноценному питанию. Энергетически-сбалансированное питание. Калорийность пищи. Качественно-сбалансированное питание. Безвредность и усвоемость пищи. Диеты и голодание. Режим питания. Особенности питания при занятиях физическими упражнениями. Основные приемы и средства защиты организма в неблагоприятных экологических условиях. Общие принципы и методы закаливания и их действие на организм. Методика закаливания с использованием воздушных и солнечных ванн, водных процедур, банных процедур. Средства и методы повышения иммунитета. Приемы устранения нервно-эмоционального напряжения. Культура межличностного общения и психофизическая регуляция. Влияние алкоголя и табакокурения на организм.

**Интерактивная форма:** работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

**Тема 3. Здоровьесберегающие технологии в условиях современной образовательной системы.** Современное образование и здоровье обучающихся. Стратегия и технологии охраны здоровья подрастающего поколения. Здоровьесберегающая педагогика, технологии ее реализации. Принципы здоровьесберегающего образования. Проблемное поле здоровьесберегающего образования. Стратегии формирования здоровьесберегающего пространства. Взаимосвязь здоровьесберегающих технологий, применяемых в работе образовательных учреждений. Организационно-гигиенические условия обеспечения образовательного процесса в области физической культуры и спорта. Содержание здоровьесберегающей работы в процессе физкультурного образования и спортивной тренировки. Мониторинг составляющих здоровья как важное условие здоровьесбережения обучаемых. Реализация индивидуально-дифференцированного подхода в обеспечении здоровьесберегающей направленности образовательного и учебно-тренировочного процесса. Сохранение и укрепление психологического здоровья обучаемых. Современное образовательное учреждение как пространство заботы о здоровье обучаемых и воспитанников. Условия и основные направления

формирования здоровьесберегающего пространства. Валеологический мониторинг образовательного процесса; проектирование и организация здоровьесберегающей образовательной среды. Профессиональное здоровье педагога и прогнозирование развития стратегии здоровья в условиях модернизации образования.

**Интерактивная форма:** работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

#### **Тема 4. Здоровьесберегающие технологии в различные возрастные периоды.**

Алгоритмы физического развития и его особенности в зависимости от конституционального типа, возрастной группы. Особенности физического развития: влияние наследственности, окружающей среды, физических упражнений. Принципы использования здоровьесберегающих технологий у детей дошкольного возраста. Принципы организации физического воспитания у детей дошкольного возраста: распределение на медицинские группы по состоянию здоровья, клинические и параклинические методы обследования, тестирование общей физической работоспособности и функционального состояния ведущих органов и систем организма, особенности проведения занятий в специальной медицинской группе. Применение здоровьесберегающих технологий у детей школьного возраста. Принципы организации физического воспитания в школе: распределение на медицинские группы по состоянию здоровья, сроки допуска к занятиям после перенесенных заболеваний, особенности проведения занятий в специальной медицинской группе. Особенности использования здоровьесберегающих технологий у лиц старших возрастов и лиц с различными заболеваниями. Влияние физических упражнений на организм пожилого человека. Напряжение и перенапряжение различных систем организма пожилого человека, диагностика, последствия. Особенности организации медицинского контроля за лицами старших возрастов, занимающихся физической культурой и спортом, принципы нагрузочного тестирования.

**Интерактивная форма:** работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

#### **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, осуществляющую 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 устным докладам (мини-выступлениям);
- подготовка к защите реферата;
- подготовка к защите индивидуальных практических работ.

#### ***Темы рефератов (задания для контрольной работы 3 семестр)***

1. Состояние здоровья как важнейший показатель благополучия.
2. Факторы, влияющие на состояние здоровье педагога, тренера и учеников.
3. Факторы, связанные с уровнем медицинской помощи и организацией системы здравоохранения.
4. Интенсификация процесса обучения и его на здоровье обучающихся.
5. Здоровьесберегающая педагогика, технологии ее реализации.
6. Принципы здоровьесберегающего образования.
7. Проблемное поле здоровьесберегающего образования.
8. Стратегии формирования здоровьесберегающего пространства.
9. Взаимосвязь здоровьесберегающих технологий, применяемых в работе образовательных учреждений.
10. Понятие здоровьесберегающих технологий. Образовательные технологии. Психолого-педагогические и учебно-воспитательные технологии.
11. Здоровьесберегающие технологии: группировка технологий по различным основаниям: защитно-профилактические, компенсаторно-нейтрализующие, стимулирующие, информационно-обучающие.
12. Двигательная активность и здоровье обучаемых.
13. Мониторинг составляющих здоровья как важное условие здоровьесбережения обучаемых.
14. Реализация индивидуально-дифференциированного подхода в обеспечении здоровьесберегающей направленности образовательного и учебно-тренировочного процесса.
15. Забота о профессиональном здоровье тренера, педагога как предпосылка здоровья воспитанников и учащихся.
16. Общая классификация программ обучения здоровью. Определение цели системы, определение структуры системы.
17. Применение здоровьесберегающих технологий с использованием физических упражнений для улучшения функционального состояния организма в зависимости от пола, возраста занимающихся.
18. Применение здоровьесберегающих технологий с использованием физических упражнений для улучшения психофизического здоровья дошкольников.
19. Применение здоровьесберегающих технологий с использованием физических упражнений для улучшения психофизического здоровья младших школьников.
20. Применение здоровьесберегающих технологий с использованием физических упражнений для улучшения психофизического здоровья подростков.
21. Применение здоровьесберегающих технологий с использованием физических упражнений для улучшения психофизического здоровья учащихся старших классов.
22. Применение здоровьесберегающих технологий с использованием физических упражнений для улучшения психофизического здоровья учащейся молодежи.

23. Применение здоровьесберегающих технологий с использованием физических упражнений для улучшения психофизического здоровья лиц старшего возраста и лиц с различными заболеваниями.
24. Особенности организации медицинского контроля за лицами старших возрастов, занимающихся физической культурой и спортом, принципы нагрузочного тестирования.
25. Инновационный потенциал физической культуры и спорта в стратегии устойчивого развития общества.

***Тематика мини выступлений (задания для контрольной работы 3 семестр):***

1. Стратегии формирования здоровьесберегающего пространства.
2. Взаимосвязь здоровьесберегающих технологий, применяемых в работе образовательных учреждений.
3. Организационно-гигиенические условия обеспечения образовательного процесса в области физической культуры и спорта.
4. Содержание здоровьесберегающей работы в процессе физкультурного образования и спортивной тренировки.
5. Мониторинг составляющих здоровья как важное условие здоровьесбережения обучаемых.
6. Реализация индивидуально-дифференциированного подхода в обеспечении здоровьесберегающей направленности образовательного и учебно-тренировочного процесса.
7. Сохранение и укрепление психологического здоровья обучаемых.
8. Современное образовательное учреждение как пространство заботы о здоровье обучаемых и воспитанников.
9. Условия и основные направления формирования здоровьесберегающего пространства.
10. Валеологический мониторинг образовательного процесса; проектирование и организация здоровьесберегающей образовательной среды.
11. Профессиональное здоровье педагога и прогнозирование развития стратегии здоровья в условиях модернизации образования.
12. Алгоритмы физического развития и его особенности в зависимости от конституционального типа, возрастной группы.
13. Особенности физического развития: влияние наследственности, окружающей среды, физических упражнений.
14. Принципы использования здоровьесберегающих технологий у детей дошкольного возраста.
15. Принципы организации физического воспитания у детей дошкольного возраста.
16. Применение здоровьесберегающих технологий у детей школьного возраста.
17. Принципы организации физического воспитания в школе.
18. Особенности использования здоровьесберегающих технологий у лиц старших возрастов и лиц с различными заболеваниями.
19. Влияние физических упражнений на организм пожилого человека.
20. Особенности организации медицинского контроля за лицами старших возрастов, занимающихся физической культурой и спортом, принципы нагрузочного тестирования.

***Итоговая практическая работа***

***3 семестр***

1. Динамика функционального состояния и состояния здоровья.
2. Основные принципы системы оздоровительной физической тренировки.
3. Выбор физкультурно-оздоровительных технологий.
4. Использование клинических и параклинических методов исследования.
5. Инновационные здоровьесберегающие технологии в медико-биологическом обеспечении физической культуры и спорта, спортивная медицина.
6. Основные задачи медико-биологического обеспечения.

7. Технологии использования лазерного излучения в диагностике и коррекции функциональных изменений в спорте.
8. Технологии использования тепловизионной техники. Механотренажерные устройства в спорте.
9. Диагностическая аппаратура. Способы коррекции физического состояния спортсмена.
10. Понятие специальной медицинской группы. Комплектование специальных медицинских групп. Врачебно-педагогический контроль.
11. Инновационный потенциал физической культуры и спорта в стратегии устойчивого развития общества.
12. Социально-биологические факторы, влияющие на здоровье.
13. Компоненты здорового образа жизни.
14. Рациональный режим труда и отдыха.
15. Двигательная активность и её оптимальный уровень.
16. Эффективные способы укрепления здоровья.
17. Различные виды массажа и их назначение.
18. Основные правила здорового питания.
19. Особенности питания при занятиях физическими упражнениями.
20. Основные приемы и средства защиты организма в неблагоприятных экологических условиях.

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

1. Богатова С.В. Материалы для подготовки студентов факультета физической культуры и спорта по дисциплинам профессионального цикла: учебно-методическое пособие / Богатова С.В., Ключникова С.Н., Костюнина Л.И., Мангушева Н.А. - Ульяновск: ФГБОУ ВПО "УлГПУ им. И. Н. Ульянова", 2015. - 95 с.
2. Костюнина Л.И. Самостоятельная работа студентов факультета физической культуры и спорта по дисциплинам профессионального цикла: учебное пособие / Костюнина Любовь Ивановна. - Ульяновск: УлГПУ, 2012. - 168 с.
3. Сладкова Н.А.. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в клубах инвалидов / М.: Советский спорт, 2012. -215с.

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

### **Организация и проведение аттестации студента**

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

В процессе оценки студентов необходимо использовать 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: доклад, 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. 2. 3. 4.	<b>Оценочные средства для текущей аттестации</b> ОС-1 Мини выступление перед группой ОС-2 Реферат ОС-3 Защита итоговой практической работы ОС-4 Контрольная работа	OP-1 Средства и способы обучения и воспитания одаренных обучающихся и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и трудностями в обучении; систематизирует средства и способы осуществления обучения, воспитания и развития с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе всех особых образовательных потребностей обучающихся
5.	<b>Оценочные средства для промежуточной аттестации</b> <b>зачет (экзамен)</b> ОС-5 Зачет в форме устного собеседования по вопросам	OP-2 Защищать достоинство и интересы обучающихся с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей. OP-3 Современными психологопедагогическими технологиями развития личности и поведения, позволяющими учитывать различные особенности и потребности обучающихся; опытом постановки воспитательных целей, способствующих эффективному развитию обучающихся; методами диагностики индивидуальных различий и опытом самостоятельной разработки коррекционно-развивающих программ.

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 в сфере физической культуры и спорта».

***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-5 Зачет в форме устного собеседования по вопросам**

**Перечень вопросов к зачету**

1. Здоровьесберегающие технологии в сфере физической культуры и спорта.
2. Роль физической активности в жизни человека.
3. Уровень физической активности человека.
4. Исследование и оценка физического развития.
5. Механизмы влияния физической активности на организм человека.
6. Гиподинамия и гипокинезия.
7. Общая характеристика оздоровительной физической культуры.
8. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
9. Характеристика физических нагрузок.
10. Динамика функционального состояния и состояния здоровья.
11. Причины возникновения заболеваний и травм.
12. Основные принципы системы оздоровительной физической тренировки.
13. Выбор физкультурно-оздоровительных технологий.
14. Использование клинических и параклинических методов исследования.
15. Инновационные здоровьесберегающие технологии в медико-биологическом обеспечении физической культуры и спорта, спортивная медицина.
16. Основные задачи медико-биологического обеспечения.
17. Технологии использования лазерного излучения в диагностике и коррекции функциональных изменений в спорте.
18. Технологии использования тепловизионной техники. Механотренажерные устройства в спорте.
19. Диагностическая аппаратура. Способы коррекции физического состояния спортсмена.
20. Понятие специальной медицинской группы. Комплектование специальных медицинских групп. Врачебно-педагогический контроль.
21. Инновационный потенциал физической культуры и спорта в стратегии устойчивого развития общества.
22. Социально-биологические факторы, влияющие на здоровье.
23. Компоненты здорового образа жизни.
24. Рациональный режим труда и отдыха.
25. Двигательная активность и её оптимальный уровень.
26. Эффективные способы укрепления здоровья.
27. Различные виды массажа и их назначение.
28. Основные правила здорового питания. Энергетически-балансированное питание. Калорийность пищи. Режим питания.
29. Особенности питания при занятиях физическими упражнениями.
30. Основные приемы и средства защиты организма в неблагоприятных экологических условиях.
31. Общие принципы и методы закаливания и их действие на организм. Методика закаливания с использованием воздушных и солнечных ванн, водных процедур, банных процедур.
32. Средства и методы повышения иммунитета.
33. Приемы устранения нервно-эмоционального напряжения.
34. Культура межличностного общения и психофизическая регуляция.

35. Влияние алкоголя и табакокурения на организм.
36. Современное образование и здоровье обучающихся.
37. Стратегия и технологии охраны здоровья подрастающего поколения.
38. Здоровьесберегающая педагогика, технологии ее реализации.
39. Принципы здоровьесберегающего образования.
40. Проблемное поле здоровьесберегающего образования.
41. Стратегии формирования здоровьесберегающего пространства.
42. Взаимосвязь здоровьесберегающих технологий, применяемых в работе образовательных учреждений.
43. Организационно-гигиенические условия обеспечения образовательного процесса в области физической культуры и спорта.
44. Содержание здоровьесберегающей работы в процессе физкультурного образования и спортивной тренировки.
45. Мониторинг составляющих здоровья как важное условие здоровьесбережения обучаемых.
46. Реализация индивидуально-дифференциированного подхода в обеспечении здоровьесберегающей направленности образовательного и учебно-тренировочного процесса.
47. Сохранение и укрепление психологического здоровья обучаемых.
48. Современное образовательное учреждение как пространство заботы о здоровье обучаемых и воспитанников.
49. Условия и основные направления формирования здоровьесберегающего пространства.
50. Валеологический мониторинг образовательного процесса; проектирование и организация здоровьесберегающей образовательной среды.
51. Профессиональное здоровье педагога и прогнозирование развития стратегии здоровья в условиях модернизации образования.
52. Алгоритмы физического развития и его особенности в зависимости от конституционального типа, возрастной группы.
53. Особенности физического развития: влияние наследственности, окружающей среды, физических упражнений.
54. Принципы использования здоровьесберегающих технологий у детей дошкольного возраста.
55. Принципы организации физического воспитания у детей дошкольного возраста.
56. Применение здоровьесберегающих технологий у детей школьного возраста.
57. Принципы организации физического воспитания в школе.
58. Особенности использования здоровьесберегающих технологий у лиц старших возрастов и лиц с различными заболеваниями.
59. Влияние физических упражнений на организм пожилого человека.
60. Особенности организации медицинского контроля за лицами старших возрастов, занимающимися физической культурой и спортом, принципы нагрузочного тестирования.

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**

*Формирование балльно-рейтинговой оценки работы обучающихся*

		Посещение лекций	Посещение практических занятий	Работа на практических занятиях	Зачет
<b>3 семестр</b>	Разбалловка по видам работ	2 x 1=2 балла	10 x 1=10 баллов	224 балла	64 балла
	Суммарный макс. балл	2 балла max	12 баллов max	236 баллов max	300 баллов max

*Критерии оценивания работы обучающегося по итогам 3 семестра*

	<b>Баллы (3 ЗЕ)</b>
«зачтено»	более 150
«не зачтено»	150 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 задание. В течение отведенного времени на выполнение работы студент может обратиться к преподавателю за консультацией или разъяснениями. В конце занятия проводится прием выполненных работ, собеседование со студентом.

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

## **Планы практических занятий**

**Практическая работа № 1.** Введение. Понятие о здоровьесберегающих технологиях. Предмет, цели и задачи. Физическая активность и здоровье

**Цель работы:** выполнив предложенные задания, ознакомиться с здоровьесберегающие технологии в сфере физической культуры и спорта.

### **Рекомендации к самостоятельной работе**

1. Проработать материал по теме практической работы.
2. Повторить лекционный материал по теме «Введение. Понятие о здоровьесберегающих технологиях. Предмет, цели и задачи. Физическая активность и здоровье», ответить на контрольные вопросы.

### **Вопросы для обсуждения:**

1. Понятие о здоровьесберегающих технологиях. Предмет, цели и задачи.
2. Физическая активность и здоровье.
3. Здоровьесберегающие технологии в сфере физической культуры и спорта.
4. Роль физической активности в жизни человека.
5. Уровень физической активности человека.
6. Исследование и оценка физического развития.
7. Физическая активность и её тесная связь со здоровьем человека.
8. Механизмы влияния физической активности на организм человека.
9. Гиподинамия и гипокинезия.
10. Общая характеристика оздоровительной физической культуры.
11. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
12. Характеристика физических нагрузок.
13. Динамика функционального состояния и состояния здоровья.
14. Причины возникновения заболеваний и травм.
15. Использование клинических и параклинических методов исследования.

### **Форма представления отчета:**

Магистрант должен представить решение предложенных задач в устной или письменной форме.

**Практическая работа № 2.** Понятие о здоровьесберегающих технологиях. Предмет, цели и задачи. Физическая активность и здоровье

**Цель работы:** выполнив предложенные задания, ознакомиться с здоровьесберегающие технологии в сфере физической культуры и спорта.

### **Рекомендации к самостоятельной работе**

1. Проработать материал по теме практической работы.
2. Повторить лекционный материал по теме «Введение. Понятие о здоровьесберегающих технологиях. Предмет, цели и задачи. Физическая активность и здоровье», ответить на контрольные вопросы.

### **Вопросы для обсуждения:**

1. Использование клинических и параклинических методов исследования.
2. Инновационные здоровьесберегающие технологии в медико-биологическом обеспечении физической культуры и спорта, спортивная медицина.
3. Основные задачи медико-биологического обеспечения.
4. Технологии использования лазерного излучения в диагностике и коррекции функциональных изменений в спорте.
5. Технологии использования тепловизионной техники.
6. Механотренажерные устройства в спорте.
7. Диагностическая аппаратура.
8. Способы коррекции физического состояния спортсмена.

9. Понятие специальной медицинской группе.
10. Комплектование специальных медицинских групп.
11. Врачебно-педагогический контроль.
12. Инновационный потенциал физической культуры и спорта в стратегии устойчивого развития общества.

**Форма представления отчета:**

Магистрант должен представить решение предложенных задач в устной или письменной форме.

**Практическая работа № 3.** Здоровый образ жизни как условие здоровьесберегающей жизнедеятельности.

**Цель работы:** выполнив предложенные задания, изучить условия здоровьесберегающей жизнедеятельности.

**Рекомендации к самостоятельной работе**

1. Проработать материал по теме практической работы.
2. Повторить лекционный материал по теме «Здоровый образ жизни как условие здоровьесберегающей жизнедеятельности», ответить на контрольные вопросы.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Социально-биологические факторы, влияющие на здоровье.
2. Компоненты здорового образа жизни.
3. Рациональный режим труда и отдыха.
4. Двигательная активность и её оптимальный уровень.
5. Эффективные способы укрепления здоровья.
6. Различные виды массажа и их назначение.
7. Основные правила здорового питания.
8. Общие требования к полноценному питанию.
9. Энергетически-сбалансированное питание.
10. Калорийность пищи.
11. Качественно-сбалансированное питание.
12. Безвредность и усвоемость пищи.
13. Диеты и голодание.

**Форма представления отчета:**

Магистрант должен представить решение предложенных задач в устной или письменной форме.

**Практическая работа № 4.** Здоровый образ жизни как условие здоровьесберегающей жизнедеятельности.

**Цель работы:** выполнив предложенные задания, изучить условия здоровьесберегающей жизнедеятельности.

**Рекомендации к самостоятельной работе**

1. Проработать материал по теме практической работы.
2. Повторить лекционный материал по теме «Здоровый образ жизни как условие здоровьесберегающей жизнедеятельности», ответить на контрольные вопросы.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Режим питания.
2. Особенности питания при занятиях физическими упражнениями.
3. Основные приемы и средства защиты организма в неблагоприятных экологических условиях.
4. Общие принципы и методы закаливания и их действие на организм.
5. Методика закаливания с использованием воздушных и солнечных ванн, водных процедур, банных процедур.

6. Средства и методы повышения иммунитета.
7. Приемы устранения нервно-эмоционального напряжения.
8. Культура межличностного общения и психофизическая регуляция.
9. Влияние алкоголя на организм.
9. Влияние табакокурения на организм.

**Форма представления отчета:**

Магистрант должен представить решение предложенных задач в устной или письменной форме.

**Практическая работа № 5.** Здоровьесберегающие технологии в условиях современной образовательной системы.

**Цель работы:** выполнив предложенные задания, изучить здоровьесберегающие технологии в условиях современной образовательной системы.

**Рекомендации к самостоятельной работе**

1. Проработать материал по теме практической работы.
2. Повторить лекционный материал по теме «Здоровьесберегающие технологии в условиях современной образовательной системы», ответить на контрольные вопросы.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Современное образование и здоровье обучающихся.
2. Стратегия и технологии охраны здоровья подрастающего поколения.
3. Здоровьесберегающая педагогика, технологии ее реализации.
4. Принципы здоровьесберегающего образования.
5. Проблемное поле здоровьесберегающего образования.
6. Стратегии формирования здоровьесберегающего пространства.
7. Взаимосвязь здоровьесберегающих технологий, применяемых в работе образовательных учреждений.
8. Организационно-гигиенические условия обеспечения образовательного процесса в области физической культуры и спорта.

**Форма представления отчета:**

Магистрант должен представить решение предложенных задач в устной или письменной форме.

**Практическая работа № 6.** Здоровьесберегающие технологии в условиях современной образовательной системы.

**Цель работы:** выполнив предложенные задания, изучить здоровьесберегающие технологии в условиях современной образовательной системы.

**Рекомендации к самостоятельной работе**

1. Проработать материал по теме практической работы.
2. Повторить лекционный материал по теме «Здоровьесберегающие технологии в условиях современной образовательной системы», ответить на контрольные вопросы.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Содержание здоровьесберегающей работы в процессе физкультурного образования и спортивной тренировки.
2. Мониторинг составляющих здоровья как важное условие здоровьесбережения обучаемых.
3. Реализация индивидуально-дифференциированного подхода в обеспечении здоровьесберегающей направленности образовательного и учебно-тренировочного процесса.
4. Сохранение и укрепление психологического здоровья обучаемых.
5. Современное образовательное учреждение как пространство заботы о здоровье обучаемых и воспитанников.
6. Условия и основные направления формирования здоровьесберегающего пространства.

7. Валеологический мониторинг образовательного процесса; проектирование и организация здоровьесберегающей образовательной среды.
8. Профессиональное здоровье педагога и прогнозирование развития стратегии здоровья в условиях модернизации образования.

**Форма представления отчета:**

Магистрант должен представить решение предложенных задач в устной или письменной форме.

**Практическая работа № 7.** Здоровьесберегающие технологии в различные возрастные периоды.

**Цель работы:** выполнив предложенные задания, изучить здоровьесберегающие технологии в различные возрастные периоды.

**Рекомендации к самостоятельной работе**

1. Проработать материал по теме практической работы.
2. Повторить лекционный материал по теме «Здоровьесберегающие технологии в различные возрастные периоды», ответить на контрольные вопросы.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Алгоритмы физического развития и его особенности в зависимости от конституционального типа, возрастной группы.
2. Особенности физического развития: влияние наследственности, окружающей среды, физических упражнений.
3. Принципы использования здоровьесберегающих технологий у детей дошкольного возраста.
4. Принципы организации физического воспитания у детей дошкольного возраста.
5. Распределение на медицинские группы по состоянию здоровья.
6. Клинические и параклинические методы обследования.
7. Тестирование общей физической работоспособности и функционального состояния ведущих органов и систем организма.
8. Особенности проведения занятий в специальной медицинской группе.

**Форма представления отчета:**

Магистрант должен представить решение предложенных задач в устной или письменной форме.

**Практическая работа № 8.** Здоровьесберегающие технологии в различные возрастные периоды.

**Цель работы:** выполнив предложенные задания, изучить здоровьесберегающие технологии в различные возрастные периоды.

**Рекомендации к самостоятельной работе**

1. Проработать материал по теме практической работы.
2. Повторить лекционный материал по теме «Здоровьесберегающие технологии в различные возрастные периоды», ответить на контрольные вопросы.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Применение здоровьесберегающих технологий у детей школьного возраста.
2. Принципы организации физического воспитания в школе.
3. Распределение на медицинские группы по состоянию здоровья.
4. Сроки допуска к занятиям после перенесенных заболеваний.
5. Особенности проведения занятий в специальной медицинской группе.
6. Особенности использования здоровьесберегающих технологий у лиц старших возрастов и лиц с различными заболеваниями.
7. Влияние физических упражнений на организм пожилого человека.

8. Напряжение и перенапряжение различных систем организма пожилого человека, диагностика, последствия.

9. Особенности организации медицинского контроля за лицами старших возрастов, занимающихся физической культурой и спортом, принципы нагрузочного тестирования.

#### **Форма представления отчета:**

Магистрант должен представить решение предложенных задач в устной или письменной форме.

#### **Подготовка к устному докладу.**

Доклады делаются по каждой теме с целью проверки теоретических знаний обучающегося, его способности самостоятельно приобретать новые знания, работать с информационными ресурсами и извлекать нужную информацию.

Доклады заслушиваются в начале практического занятия после изучения соответствующей темы. Продолжительность доклада не должна превышать 7 минут. Тему доклада студент выбирает по желанию из предложенного списка.

При подготовке доклада студент должен изучить теоретический материал, используя основную и дополнительную литературу, обязательно составить план доклада (перечень рассматриваемых им вопросов, отражающих структуру и последовательность материала), подготовить раздаточный материал или презентацию. План доклада необходимо предварительно согласовать с преподавателем.

Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Преподаватель следит, чтобы выступление не сводилось к простому воспроизведению текста, не допускается простое чтение составленного конспекта доклада. Выступающий также должен быть готовым к вопросам аудитории и дискуссии.

#### **Выполнение итоговой практической работы.**

Для закрепления практических навыков по использованию информационных технологий студенты выполняют итоговое задание - самостоятельно или работая в малых группах по 2 человека, под руководством преподавателя.

Текущая проверка разделов работы осуществляется в ходе выполнения работы на занятиях и на консультациях. Защита итоговой работы проводится на последнем занятии или на консультации преподавателя. Для оказания помощи в самостоятельной работе проводятся индивидуальные консультации.

#### **Подготовка к тесту.**

При подготовке к тесту необходимо изучить теоретический материал по дисциплине. С целью оказания помощи студентам при подготовке к тесту преподавателем проводится групповая консультация с целью разъяснения наиболее сложных вопросов теоретического материала.

## **7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, Интернет-ресурсов, необходимой для освоения дисциплины**

### **Основная литература**

1. 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. д-ра пед. наук. проф. Е.А. Левановой. - Москва: МПГУ 2017. - 148 с. - ISBN 978-5-4263-0490-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1316696>

2. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник / Н.М. Агарков, С.Н. Гонтарев, Н.Н. Зубарева, В.Ф. Куликовский, Д.И. Кича. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 560 с. - (Высшее образование: Специалитет).- DOI 10.12737/textbook\_5ce7fa7a9a02b5.37927752. - ISBN 978-5-16-015317-9. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1062142>

### **Дополнительная литература**

1. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: / С.П. Евсеев. – Москва: Спорт, 2016. – 616 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238>
2. Куршев, А.В. Оздоровительная гимнастика для студентов вуза, имеющих отклонения в состоянии здоровья: учебное пособие / А.В. Куршев; Казанский национальный исследовательский технологический университет. – Казань: Казанский научно-исследовательский технологический университет (КНИТУ), 2019. – 212 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=612414>

### **Интернет-ресурсы**

<a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru:</a>	Федеральный российский общеобразовательный портал
<a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru:</a>	Федеральный портал «Российское образование»
<a href="http://www.uroki.ru">http://www.uroki.ru:</a>	Образовательный портал «Учеба»
<a href="http://www.vestnik.edu.ru">http://www.vestnik.edu.ru:</a>	Электронный журнал «Вестник образования»
<a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru:</a>	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
<a href="http://minst.m.gov.ru/">http://minst.m.gov.ru/:</a>	Министерство спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации
<a href="http://www.mifkis.ru">http://www.mifkis.ru/:</a>	Московский институт физической культуры и спорта
<a href="http://www.vniifk.ru">http://www.vniifk.ru/:</a>	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта

Лист согласования рабочей программы  
учебной дисциплины (практики)

**Направление подготовки:** 44.04.01 Педагогическое образование

**Профиль:** Теоретико-методологические подходы к системе физического воспитания и спортивной подготовки

**Рабочая программа** Здоровьесберегающие технологии в сфере физической культуры и спорта

**Составитель:** А.Ф. Чарыкова – Ульяновск: УлГПУ, 2023.

Программа составлена с учетом федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование, утверждённого Министерством образования и науки Российской Федерации, и в соответствии с учебным планом.

Составители Чарыкова А.Ф. Чарыкова  
(подпись)

Рабочая программа учебной дисциплины (практики) одобрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности "16" мая 2023 г., протокол № 11

Заведующий кафедрой

Л.И. Костюнина 16.05.2023 г.  
личная подпись расшифровка подписи дата

Рабочая программа учебной дисциплины (практики) согласована с библиотекой

Сотрудник библиотеки

Мамбетова О.И. 06.04.2023  
личная подпись расшифровка подписи дата

Программа рассмотрена и одобрена на заседании ученого совета факультета физической культуры и спорта "23" мая 2023 г., протокол № 9

Председатель ученого совета факультета физической культуры и спорта

А.Н. Илькин 23.05.2023 г.  
личная подпись расшифровка подписи дата