



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Дальневосточный федеральный университет»  
(ДВФУ)

**Школа искусств и гуманитарных наук**

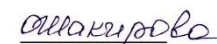
Согласовано  
Школа искусств и гуманитарных наук  
Руководитель ОПОП

 \_\_\_\_\_ Журавская Н.С.

подпись) (Ф.И.О.)

« 05 » 07 2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор департамента  
физической культуры и спорта

 Шакирова О.В.  
(подпись) (Ф.И.О. зав. каф.)  
« 05 » 07 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Здоровьесберегающие технологии**

**Направление подготовки 49.04.02. Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)**

**Магистерская программа «Адаптивное физическое воспитание»**

**Форма подготовки очная**

курс 1 семестр 2

лекции 0 час

практические занятия 18 час

лабораторные работы \_\_\_\_\_ час.

в том числе с использованием МАО лек. \_\_\_\_\_ /пр. \_\_\_\_\_ /лаб. \_\_\_\_\_ час.

всего часов аудиторной нагрузки 18 час

в том числе с использованием МАО 0 час.

самостоятельная работа 18 час.

в том числе на подготовку к экзамену 0 час.

контрольные работы (количество)

курсовая работа / курсовой проект \_\_\_\_\_ семестр

зачет \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ семестр

экзамен \_\_\_\_\_ семестр

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями стандарта ДВФУ по направлению подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), принят решением Ученого совета ДВФУ протокол №01-16 от 28.01.2016, и введен в действие приказом ректора ДВФУ от 10 марта 2016 г. № 12-13-391. Рабочая программа обсуждена на заседании департамента протокол № 12 от 05.07.2019г.

Директор Департамента Шакирова О.В.

Составитель: д.м.н., профессор Шакирова О.В.

**Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физической культуры и спорта:**

**Протокол от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г. № \_\_\_\_\_**

**Директор Департамента \_\_\_\_\_  
(подпись) (и.о. фамилия)**

**Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физической культуры и спорта:**

**Протокол от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г. № \_\_\_\_\_**

**Директор Департамента \_\_\_\_\_  
(подпись) (и.о. фамилия) (**

## АННОТАЦИЯ

Рабочая программа учебной дисциплины «Здоровьесберегающие технологии» предназначена для направления подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура), магистерская программа « Адаптивное физическое воспитание».

Трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа). Учебным планом предусмотрены практические занятия (18 часов) и самостоятельная работа студентов (54 часа). Дисциплина реализуется на 1-м курсе во 2-м семестре и входит в блок факультативных дисциплин в учебном плане. В учебном плане дисциплина соответствует индексу ФТД.В.02.

Дисциплина логически и содержательно связана с такими учебными курсами, как «Коррекционная педагогика и частные методики адаптивной физической культуры», «Теоретико-методологические основы оздоровительной деятельности и физической реабилитации», «Лечебная физическая культура при травмах и заболеваниях».

**Целью** освоения дисциплины является изучение закономерностей проявления, механизмов и способов поддержания, укрепления и сохранения здоровья человека.

### **Задачи:**

1. В результате изучения дисциплины студент должен понять, что главное в жизни это здоровье. В связи с этим, необходимо гармонично сочетать социальные, физические, интеллектуальные, эмоциональные и духовные элементы в жизни. При этом каждая личность должна обладать способностью совершенствоваться и развивать свой интеллектуальный и общекультурный уровень, добиваться нравственного и физического совершенствования своей личности и быть готовым оказывать личным примером позитивное воздействие на окружающих, с точки зрения соблюдения норм и рекомендаций здорового образа жизни.

2. Использовать знания анатомии, физиологии и гигиены для

понимания морфо-функциональных закономерностей организма и соблюдения научно-обоснованных правил личной и общественной гигиены, быть здоровым, физически развитым и обладать способностью управлять своим физическим и психическим состоянием в целях повышения результативности.

3. Глубоко познать основные функции обеспечения жизнедеятельности организма, признаки психического здоровья и сексуальной культуры, быть здоровым и физически развитым. Обладать способностью разрабатывать целевые программы привлечения населения к активным занятиям физической культурой и спортом – гарантом здоровья.

4. Овладеть навыками психологической установки человека на долгую жизнь, обучению быть здоровым. Владеть критериями психического здоровья, рационального питания и поддержания хорошей физической формы. Знаниями по профилактике в борьбе с наркоманией, алкоголизмом и табакокурением. Обладать высоким уровнем знаний в области пропаганды физической культуры и спорта среди населения (новейшими теориями, интерпретациями, методами и технологиями).

Для успешного изучения дисциплины «Здоровьесберегающие технологии» у обучающихся должны быть сформированы следующие предварительные компетенции:

- умеет использовать разнообразные формы и виды адаптивной физкультурной деятельности для организации физической реабилитации;
- владеет основными методами укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

В результате изучения данной дисциплины у студентов формируются следующие компетенции:

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
Обладание высоким уровнем знаний и опытом творческой работы в сфере адаптивной физической культуры (ОПК-3)	Знает	<ul style="list-style-type: none"> <li>- передовой опыт и предлагаемые инновации в сфере социально-психологических особенностей рекреации спортсменов – инвалидов;</li> <li>- инновационные методы научного исследования в сфере патологических изменений опорно-двигательного аппарата спортсменов инвалидов;</li> <li>- передовой опыт и предлагаемые инновации в сфере рекреации систем организма в оздоровительной и спортивной тренировках</li> </ul>
	Умеет	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять поиск и проводить анализ эффективности передовых научных методов исследования в процессе спортивного совершенствования;</li> <li>- самостоятельно приобретать и определять новые знания, в том числе в смежных междисциплинарных областях знаний;</li> <li>- обеспечивать условия для наиболее полного устранения ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением или временной утратой функций организма человека</li> </ul>
	Владеет	<ul style="list-style-type: none"> <li>- широким спектром как традиционных, так и инновационных научных</li> </ul>

		<p>рекомендаций по оптимизации процесса физической реабилитации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стратегией и навыками самообучения;</li> <li>- навыками планирования и эффективной организации своей профессиональной деятельности при решении проблем физкультурно-оздоровительной деятельности в гендерных группах;</li> <li>- широким спектром как традиционных, так и инновационных научных рекомендаций по оптимизации тренировочного процесса в оздоровительной и спортивной тренировке</li> </ul>
<p>Способность использовать современные средства и методы научного и практического решения актуальных проблем в каждом из видов адаптивной физической культуры (ОПК-4)</p>	<p>Знает</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимосвязь физических нагрузок и функциональных возможностей организма с позиции этиопатогенеза;</li> <li>- принципы и технологии внедрения результатов современных научных исследований в организацию занятий оздоровительной направленности;</li> <li>- методику подготовки и отбора занимающихся по различным критериям</li> </ul>
	<p>Умеет</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать знания, полученные в процессе изучения курса, для подбора наиболее эффективных средств и методов адаптивной физической</li> </ul>

		<p>культуры, рационализации процесса физической реабилитации в зависимости от поставленных задач и индивидуальных особенностей занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать эффективность физической реабилитации;</li> <li>- интерпретировать полученные результаты</li> </ul>
	Владеет	<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками анализа и интерпретации результатов врачебного контроля на различных этапах подготовки спортсменов-инвалидов;</li> <li>- методиками анализа и контроля продуктивности реабилитационной деятельности при организации тренировочного процесса на занятиях адаптивной физической культурой;</li> <li>- научными знаниями по целесообразности внедрения в тренировочный процесс щадящего режима продолжительности и интенсивности тренировок</li> </ul>
Способность проводить комплексные мероприятия по предупреждению прогрессирувания	Знает	<ul style="list-style-type: none"> <li>- традиционные и инновационные методы научного исследования в сфере патологических изменений опорно-двигательного аппарата спортсменов на фоне полного восстановления в достижении наибольшего эффекта от</li> </ul>

основного заболевания (ОПК-8)		занятий адаптивной физической культурой; - принципы технологии и внедрения результатов современных научных исследований в процесс физической реабилитации
	Умеет	- анализировать и контролировать продуктивности рекреационной и культурно-просветительской деятельности при организации процесса физической реабилитации; - доказывать адекватность принятых решений, приводить доводы в защиту своих убеждений в целях повышения эффективности реабилитационного процесса
	Владеет	- стратегией и навыками творческого решения задач максимального устранения ограничений жизнедеятельности; - методиками анализа и контроля продуктивности реабилитационной деятельности при организации тренировочного процесса в адаптивной физической культуре- научными знаниями по целесообразности внедрения в тренировочный процесс щадящего режима продолжительности и интенсивности тренировок и



## **I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ КУРСА НЕ ПРЕДУСМОТРЕНА**

## **II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА**

### **Практические занятия (18 часов)**

#### **Занятие 1. Валеология как наука о здоровье. Роль академика ДВО РАН**

#### **И.И. Брехмана в развитии валеологии. Препарадигмальный период создания науки валеологии, трёхфазность течения адаптивной реакции в онтогенезе ( 2 часа)**

Вопросы для обсуждения:

1. Расскажите о роли учёных в становлении науки валеологии
2. Дайте характеристику энергетическим правилам и законам, присущим живым организмам
3. Раскройте понятие адаптация по Г. Селье
4. Дайте характеристику трёхфазности течения адаптивной реакции онтогенеза
5. Раскройте определение понятия норма.

#### **Занятие 2. Основы здоровья человека (2 часа)**

Вопросы для обсуждения:

1. Определить понятия физического, психического и социального здоровья
2. Дайте характеристику основным составляющим здорового образа жизни
3. Дайте характеристику определения здоровья по ВОЗ
4. Дайте оценку признакам здоровья
5. Перечислите факторы риска развития заболеваний
6. Дайте характеристику основным составляющим здорового образа жизни
7. В чём заключаются социальные условия формирования здорового образа жизни?

**Занятие 3. Организм человека как единая биологическая система.  
Уровни организации человеческого организма и морфофункциональная  
характеристика органного и системного уровней организации организма  
(2 часа)**

Вопросы для обсуждения:

1. Дайте характеристику шести уровням организации человеческого организма
2. Раскройте основные функции обеспечения жизнедеятельности организма
3. Возрастная периодизация в онтогенезе, и ее разделы
4. Перечислите разделы биологии, изучающие функции организма
5. Дайте характеристику основным функциям обеспечения жизнедеятельности человека
6. Дайте характеристику всем периодам возрастной периодизации.

**Занятие 4. Психика и здоровье. Принципы стресса (2 часа)**

Вопросы для обсуждения:

1. Дайте характеристику признакам психического здоровья
2. Дайте характеристику борьбы со стрессом и стрессовыми факторами здоровья
3. Перечислите способы эффективной борьбы со стрессом
4. В чём заключается понятие стресс, эустресс и дистресс
5. Дайте характеристику способам быстрого снятия стресса

**Занятие 5. Питание и здоровье (2 часа)**

Вопросы для обсуждения:

1. Какова структура пищевых веществ и других компонентов пищи, способствующих поддержанию здоровья человека
2. Дайте характеристику значения макро- и микронутриентов в пищевом рационе человека, ведущего здоровый образ жизни
3. Дайте оценку требованиям и правилам питания
4. Дайте определение нутрициологии
5. Дайте оценку макро- и микронутриентов

6. Перечислите правила питания и требования к рациону

### **Занятие 6. Физическая культура и здоровье (2 часа)**

Вопросы для обсуждения:

1. В чём заключаются критерии хорошей физической формы?
2. В чём преимущества людей, регулярно занимающихся спортом?
3. Дайте характеристику выбору индивидуальной программы физической нагрузки
4. Расскажите о рекомендациях по поддержанию физической формы.

### **Занятие 7. Сексуальная культура и здоровье. Гигиена человека (2 часа)**

Вопросы для обсуждения:

1. Расскажите о возрастных закономерностях проявления сексуальности обоих полов
2. Каковы особенности сексуальной зрелости и сексуальной ориентации?
3. Каковы методы планирования семьи?
4. Расскажите о патологической направленности венерических болезней для здоровья нации
5. Раскройте комплекс мероприятий по соблюдению правил личной гигиены
6. Дайте определение понятию сексуальность
7. Дайте характеристику понятию сублимация
8. В чём заключаются понятия сексуальной зрелости и сексуальной ориентации?

### **Занятие 8. Профилактика вредных привычек (2 часа)**

Вопросы для обсуждения:

1. Раскройте патологическое воздействие наркомании на организм человека
2. Рассмотрите программу отказа от курения, разработанную в ЦНИЛ г. Москва
3. Раскройте особенности патологической зависимости алкоголизма и наркомании
4. Дайте определение понятиям абстиненция и наркомания
5. В чём заключается вредность табачного дыма?

6. Дайте характеристику программы «Малых шагов» для курильщиков
7. Раскройте механизм развития алкогольной и наркотической зависимости
8. Перечислите стадии течения болезни и опишите внешний вид наркомана
9. Перечислите признаки передозировки наркотиков

### **Занятие 9. Значение закаливания в здоровом образе жизни человека (2 часа)**

Вопросы для обсуждения:

1. Раскройте принципы закаливания организма человека
2. Рассмотрите особенности механизмов закаливания воздухом, водой и солнцем
3. Дайте определение понятию закаливание
4. Перечислите принципы закаливания
5. Каковы механизмы закаливания носоглотки?

### **III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы, студентов по дисциплине «Здоровьесберегающие технологии» представлено в Приложении 1 и включает в себя:

- план-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине, в том числе примерные нормы времени на выполнение по каждому заданию;
- характеристику заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению;
- требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы;
- критерии оценки выполнения самостоятельной работы.

### **IV. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА**

№ п/	Контролируемы е разделы	Коды и этапы	Оценочные средства - наименование

п	дисциплины	формирования компетенций		текущий контроль	промежуточная аттестация
1	Введение. Валеология, исторический аспект. Определение здоровья по ВОЗ	ОПК-3	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передовой опыт и предлагаемые инновации в сфере социально-психологических особенностей рекреации спортсменов инвалидов;</li> <li>- инновационные методы научного исследования в сфере патологических изменений опорно-двигательного аппарата спортсменов инвалидов.</li> </ul>	УО-1 Собеседование	УО-3 (вопросы к зачёту № 1,21)
			<p>Умеет</p> <p>осуществлять поиск и проводить анализ эффективности передовых научных методов</p>	ПР-1 Тест	УО-3 (вопросы к зачёту № 1,3)

			исследования в процессе спортивного совершенствования.		
			<p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- широким спектром как традиционных, так и инновационных научных рекомендаций по оптимизации процесса физической реабилитации;</li> <li>- стратегией и навыками самообучения;</li> <li>- навыками планирования и эффективной организации своей профессиональной деятельности при решении проблем физкультурно-оздоровительной деятельности в</li> </ul>	УО-6 Доклад	УО-3 (вопросы к зачёту № 3,4)

			гендерных группах.		
2	Стресс. Теория Г.Селье. Психическое здоровье	ОПК- 4	Знает: - передовой опыт и предлагаемые инновации в сфере рекреации систем организма в оздоровительной и спортивной тренировках; - традиционные и инновационные методы научного исследования в сфере патологических изменений опорно-двигательного аппарата спортсменов на фоне полного восстановления в достижении наибольшего эффекта от занятий адаптивной физической культурой.	УО-1 Собеседование	УО-3 (вопросы к зачёту № 5,6,7,8)

			<p>Умеет:</p> <p>самостоятельно приобретать и определять новые знания, в том числе в смежных междисциплинарных областях знаний</p>	<p>ПР-1</p> <p>Тест</p>	<p>УО-3</p> <p>(вопросы к зачёту № 9,10,11)</p>
			<p>Владеет:</p> <p>- широким спектром как традиционных, так и инновационных научных рекомендаций по оптимизации тренировочного процесса в оздоровительной и спортивной тренировке;</p> <p>- стратегией и навыками творческого решения задач максимального устранения ограничений</p>	<p>УО-6</p> <p>Доклад</p>	<p>УО-3</p> <p>(вопросы к зачёту № 12,13)</p>



			жизнедеятельности		
3	Сексуальная ориентация.Профилактика венерических болезней.Алкоголизм, наркомания	ОПК-8	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы и технологии внедрения результатов современных научных исследований в организацию занятий оздоровительной направленности;</li> <li>- методику подготовки и отбора занимающихся по различным критериям</li> </ul>	УО-1 Собеседование	УО-3 (вопросы к зачёту № 12,13)
			<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать эффективность физической реабилитации;</li> <li>- интерпретировать полученные результаты;</li> <li>- доказывать</li> </ul>	ПР-4 Реферат	УО-3 (вопросы к зачёту № 20,21,22,23)

			<p>адекватность принятых решений, приводить доводы в защиту своих убеждений в целях повышения эффективности реабилитационног о процесса</p>		
			<p>Владеет: - методиками анализа и контроля продуктивности реабилитационной деятельности при организации тренировочного процесса на занятиях адаптивной физической культурой; - научными знаниями по целесообразности внедрения в тренировочный процесс щадящего</p>	<p>ПР-1 Тест</p>	<p>УО-3 (вопросы к зачёту № 25)</p>

			режима продолжительност и и интенсивности тренировок		
4	Принципы здоровья. Нарушение психического здоровья	ОПК- 3	Знает: - передовой опыт и предлагаемые инновации в сфере социально- психологических особенностей рекреации спортсменов – инвалидов; - инновационные методы научного исследования в сфере патологических изменений опорно- двигательного аппарата спортсменов инвалидов.	УО-1 Собеседо вание	УО-3 (вопросы к зачёту № 1,2,3,4,5)
			Умеет: осуществлять поиск и проводить анализ эффективности	УО-1 Собеседо вание	УО-3 (вопросы к зачёту № 6,7)

			<p>передовых научных методов исследования в процессе спортивного совершенствования.</p>		
			<p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- широким спектром как традиционных, так и инновационных научных рекомендаций по оптимизации процесса физической реабилитации;</li> <li>- стратегией и навыками самообучения;</li> <li>- навыками планирования и эффективной организации своей профессиональной деятельности при решении проблем физкультурно-</li> </ul>	<p>ПР-1 Тест</p>	<p>УО-3 (вопросы к зачёту № 8,9)</p>

			оздоровительной деятельности в гендерных группах.		
5	Принципы закаливания организма	ОПК-4	Знает: - принципы технологии и внедрения результатов современных научных исследований в процесс физической реабилитации; - методику подготовки и отбора занимающихся по возрастным критериям	УО-6 Доклад	УО-3 (вопросы к зачёту № 12,13,15,17)
			Умеет: - анализировать и контролировать продуктивности рекреационной и культурно-просветительской деятельности при	ПР-1 Тест	УО-3 (вопросы к зачёту № 21,24,25)

			<p>организации  процесса  физической  реабилитации;  - обеспечивать  условия для  наиболее полного  устранения  ограничений  жизнедеятельности  , вызванных  нарушением или  временной утратой  функций  организма  человека</p>		
			<p>Владеет:  - методиками  анализа и контроля  продуктивности  реабилитационной  деятельности при  организации  тренировочного  процесса в  адаптивной  физической  культуре;  - научными</p>	<p>УО-1  Собеседо  вание</p>	<p>УО-3  (вопросы к  зачёту №  22,26)</p>

			<p>знаниями по целесообразности внедрения в тренировочный процесс щадящего режима продолжительност и и интенсивности тренировок и рационального питания</p>		
--	--	--	---	--	--

Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков и опыта деятельности, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 2.

## **V. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Основная литература**

1. Воронков Ю.И. Медико-биологические и психолого-педагогические проблемы здоровья и долголетия в спорте. — М.: Советский спорт, 2014. — 228 с. [http://e.lanbook.com/books/element.php?p11\\_id=4116](http://e.lanbook.com/books/element.php?p11_id=4116)
2. Дудченко З.Ф. Валеология: учебное пособие. — СПб.: ИЭО САУ, 2014. — 150 с. [http://e.lanbook.com/books/element.php?p11\\_id=63751](http://e.lanbook.com/books/element.php?p11_id=63751)
3. Каргаманов А.И. Педагогическая валеология: учебное пособие. — БГПУ, 2013. — 274 с. [http://e.lanbook.com/books/element.php?p11\\_id=56690](http://e.lanbook.com/books/element.php?p11_id=56690)
4. Клейменов В.Н., Шалагинова И.Г. Валеология с основами деонтологии. — Калининград: БФУ, 2016. — 12 с.

[http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=13144](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=13144)

5. Мархоцкий Я.Л. Валеология: учебное пособие. — Минск: Вышэйшая школа, 2015. — 288 с. [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=65199](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=65199).

#### **Дополнительная литература:**

1. Брехман И.И. Валеология. Диагностика, средства и практика здравоохранения. СПб.: Наука, 1993. — 268 с.

2. Кон И.И. Введение в сексологию. — М., 2012.

3. Медик В.А. Статистика здоровья населения и здравоохранения: учебное пособие. — М.: Финансы и статистика, 2009. — 365 с.

[http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=1047](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=1047)

4. Петленко В.П. Валеология здорового человека: здоровье, любовь, красота. — СПб., 1998.

5. Яшин В.Н. ОБЖ: Здоровый образ жизни: учебное пособие. — М.: ФЛИНТА, 2011. — 127 с. [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=3758](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=3758).

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети**

##### **«Интернет»**

1. EvidenceBasedMedicine <https://ebm.bmj.com>

2. Ежегодный справочник «Доказательная медицина»  
<http://www.mediasphera.ru/books/>

3. Кунсткамера <http://www.biometrica.tomsk.ru/kk.htm>

4. Международный журнал медицинской практики  
<http://www.biometrica.tomsk.ru/gitiki.htm>

5. Патентная деятельность ФИБС <http://www.fips.ru/ruptor>

6. Медлайн <http://www.pubmed.com>

#### **Перечень информационных технологий и программного обеспечения**

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используется следующее



программное обеспечение: Microsoft Office (Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д.), Open Office, Skype, программное обеспечение электронного ресурса сайта ДВФУ, включая ЭБС ДВФУ.

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используются следующие информационные справочные системы:

1. ЭБС ДВФУ - <https://www.dvfu.ru/library/electronic-resources/>
2. Электронная библиотека диссертаций РГБ - <http://diss.rsl.ru/>
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY - <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
4. Электронно-библиотечная система издательства "Лань" - <http://e.lanbook.com/>
5. Электронная библиотека "Консультант студента" - <http://www.studentlibrary.ru/>
6. Электронно-библиотечная система IPRbooks - <http://www.iprbookshop.ru/>
7. Информационная система "ЕДИНОЕ ОКНО доступа к образовательным ресурсам" - <http://window.edu.ru/>
8. Доступ к Антиплагиату в интегрированной платформе электронного обучения Blackboard ДВФУ - <https://bb.dvfu.ru/>
9. Доступ к электронному заказу книг в библиотеке ДВФУ - <http://lib.dvfu.ru:8080/search/query?theme=FEFU>
10. Доступ к рассылке писем. <http://mail.dvfu.ru/>

## **VI. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Успешное усвоение курса предполагает активное, творческое участие студента на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы.

*Общие рекомендации:* изучение дисциплины следует начинать с

проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделяется целям, задачам, структуре и содержанию курса. Наличие словаря определяет степень готовности студента к зачету и работает как допуск к заключительному этапу аттестации. Необходимо систематически готовиться к практическим занятиям, изучать рекомендованные к прочтению статьи и другие материалы.

### *Изучение и конспектирование научной литературы*

Наиболее распространенным видом самостоятельной работы является конспектирование научной литературы. Конспект – это наиболее совершенная форма записей. Это слово произошло от лат (conspectus), что означает обзор, изложение. В конспекте, составленном по правилам, сосредоточено самое главное, основное в изучаемой теме, разделе или произведении. В нем сосредоточено внимание на самом существенном, в кратких обобщенных формулировках приведены важнейшие теоретические положения. Конспектирование способствует глубокому пониманию и прочному усвоению изучаемого материала; помогает выработке умений и навыков правильного, грамотного изложения в письменной форме теоретических и практических вопросов; формирует умения ясно излагать чужие мысли своими словами.

Конспект может быть текстуальным и тематическим. В текстуальном конспекте сохраняется логика и структура изучаемого текста. Запись делается в соответствии с расположением материала в тексте или книге. В тематическом конспекте это делается иначе: за его основу берется не план произведения, а содержание темы, проблемы.

Текстуальный конспект. Этапы работы.

1. Конспектирование делается только после того, как прочитано, усвоено и продумано все произведение.

2. Необходимо мысленно или письменно составить план произведения.

По этому плану и будет строиться текстуальный конспект далее.

3. Составление самого конспекта. Можно сказать, что конспект – это расширенные тезисы, дополненные рассуждениями и доказательствами, содержащимися в произведении, а также собственными мыслями и положениями составителя конспекта. Конспект также включает и выписки. В него могут включаться отдельные дословно цитируемые места произведения или материала, а также примеры, цифры, факты, схемы, взятые из конспектируемого произведения. Конспект требует большего наполнения знаниями, чем только фиксация неких сведений. Поэтому для полноценного и успешного конспектирования требуется дальнейшая работа над материалом и определения, связи того или иного произведения с другими в данной тематике или проблематике.

4. Оформление конспекта. Приступая к конспектированию, следует подумать и о его оформлении. Для этого требуется указать:

- имя автора,
- полное название работы,
- место и год издания,
- для статьи указывается, где и когда она была напечатана,
- страницы изучаемого произведения, чтобы можно было, руководствуясь записями, быстро отыскать в тексте нужное место.

Писать конспект рекомендуется четко и разборчиво. Небрежная запись со временем становится малопонятной даже для ее автора. Существует общее правило: конспект, составленный для себя, должен быть написан так, чтобы его легко прочитал кто-нибудь другой.

При конспектировании допускается сокращение слов, но здесь следует допускать известную осторожность и меру. Использование общеупотребительных сокращений не вызывает сомнений и опасений. В большинстве же случаев каждый составитель вырабатывает свои сокращения. Однако если они не систематизированы, то лучше их не применять. Случайные сокращения ведут к тому, что спустя некоторое время конспект становится непонятным и неудобочитаемым. Недопустимы

сокращения в наименованиях и фамилиях.

В конспекте можно выделять места текста в зависимости от их значимости. Для этого применяются различного размера буквы, подчеркивания, замечания на полях. В конспекте могут быть диаграммы, таблицы, схемы, которые придают ему наглядность, способствуют лучшему усвоению изучаемого материала. Конспект, обычно ведется в тетрадях или на отдельных листках.

Записи в тетрадях легче оформить, они занимают меньше места, их удобно брать и носить с собой на семинары и т.д. Рекомендуется оставлять в тетрадях поля для последующей работы над конспектом, для дополнительных записей, замечаний, пунктов плана. Тетрадный конспект вести намного легче, чем конспектировать на листках. Однако конспект в тетради имеет и недостатки: в нем мало место для пополнения новыми сведениями, материалами, выводами, обобщениями.

Конспект на отдельных листках. Из него удобно извлечь отдельную, понадобившуюся запись; его можно быстро пополнить листками с новыми сведениями и материалами, выводами и обобщениями; при подготовке выступлений лекций, докладов легко подобрать листики из различных конспектов, свести их вместе; в результате конспект может стать тематическим. Недостатки конспекта на отдельных листках: а) необходимы папки для их хранения, которые можно перепутать, рассыпать; б) возникает также необходимость писать на них порядковый номер или какой-нибудь индекс, название конспектируемого произведения. Однако такая затрата времени окупается мобильными и удобными преимуществами.

### **Методические указания по проведению практических занятий**

В учебном процессе высшего учебного заведения выделяют следующие виды учебной работы:

- аудиторная (практическая);
- внеаудиторная (самостоятельная).

Аудиторная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях

под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию. В течение недели студенту необходимо выбрать время (1-3 часа) для работы с литературой в библиотеке. При подготовке к практическим занятиям следующего дня, необходимо сначала прочитать основные понятия и подходы по теме практического занятия. При подготовке к выполнению практических заданий нужно сначала понять, что и как требуется сделать, какой теоретический материал нужно использовать, наметить план решения задачи.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Содержание внеаудиторной самостоятельной работы определяется в соответствии с рекомендуемыми видами заданий, согласно рабочей программы учебной дисциплины. Для внеаудиторной самостоятельной работы могут быть использоваться следующие методы:

- *для овладения знаниями*: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); конспектирование текста; работа со словарями и справочниками; ознакомление с нормативными документами; учебно-исследовательская работа; использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернета и др.;
- *для закрепления и систематизации знаний*: работа с конспектом лекции (обработка текста); повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей); составление плана и тезисов ответа; составление таблиц для систематизации учебного материала; изучение нормативных материалов; ответы на контрольные вопросы; аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование, контент-анализ и др.); подготовка сообщений к выступлению на семинаре, конференции; подготовка рефератов, докладов; составление библиографии, тематических кроссвордов; тестирование и др.;
- *для формирования умений*: решение задач и упражнений по образцу;

решение вариативных задач и упражнений; выполнение схем; решение ситуационных профессиональных задач; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности.

## **VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Материально-техническое обеспечение дисциплины представляет собой учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Перечень материально-технического обеспечения включает в себя спортивные залы, плавательные бассейны, другие спортивные сооружения, необходимые для проведения практических занятий по спортивно-педагогическим дисциплинам, отвечающие действующим санитарным нормам и принадлежащие вузу.

Практические занятия по дисциплине «Здоровьесберегающие технологии» проходят в аудиториях, оборудованных компьютерами типа Lenovo C360G-i34164G500UDK с лицензионными программами Microsoft Office 2010 и аудио-визуальными средствами: проектор Panasonic DLP Projector PT-D2110XE, плазма LGFLATRON M4716CCBAM4716CJ. Для выполнения самостоятельной работы студентов жилые корпуса ДВФУ обеспечены системой Wi - Fi.

Помещения для проведения практических занятий укомплектованы специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации студенческой аудитории.

Для проведения занятий предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочей учебной программе дисциплины.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет.



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Дальневосточный федеральный университет»  
(ДВФУ)

---

---

**ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ  
РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**  
по дисциплине «Здоровьесберегающие технологии»  
Направление подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с  
отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)  
Магистерская программа «Адаптивное физическое воспитание»  
Форма подготовки очная

**Владивосток  
2018**



### План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине

№ п/п	Дата/сроки выполнения	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы времени на выполнение (час)	Форма контроля
1.	К 4-му, 8-му , 10-му занятию	ПР-7  Изучение литературного источника по дисциплине с подготовкой конспекта	1	Проверка конспекта  Письменный опрос по теме семинарского занятия
2.	Не позднее 2-х недель до окончания семестра	ПР-4  Написание реферата	2	Оценивание и защита реферата
3.	Не позднее 2-х недель до окончания семестра	ПР-3  Подготовка эссе	2	Публичное выступление на практическом занятии
4.	На 10-й, 12-й неделе семестра	ПР-1  Выполнение тестов	0,3 – 0,5	Проверка тестов
5.	Не позднее 2-х недель до окончания семестра	УО-6  Подготовка к практическому занятию – доклад с презентацией	2	Публичное выступление на практическом занятии
6.	В течение	УО-1	1 (на одно	Устный опрос на

	семестра	Подготовка к практическим занятиям	занятие)	семинарах, консультация с преподавателем
7.	Последняя неделя семестра	Подготовка к зачету	5	Сдача зачета

### **Характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению**

Самостоятельная работа студентов состоит из подготовки к практическим занятиям, подготовки презентаций, докладов, рефератов, выполнения заданий к практическим занятиям.

Самостоятельная работа по подготовке к практической работе считается зачтенной в случае ее выполнения и получения оценок более 60 баллов в 100-балльной системе.

#### **Виды заданий для самостоятельного выполнения**

1. Проведение анализа передового опыта высокопродуктивной профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта
2. Подготовка презентаций и докладов с использованием мультимедийного оборудования
3. Подготовка (по заданию преподавателя) фрагмента учебно-тренировочного занятия с учетом нормальной и чрезмерной физической нагрузки
4. Подготовка реферата
5. Теоретические вопросы для самостоятельного изучения.

#### **Теоретические вопросы для самостоятельного изучения:**

1. Наука валеология, её цели и задачи.
2. Здоровье, определение по ВОЗ
3. Физическое здоровье и образ жизни
4. Факторы риска для здоровья
5. Основные составляющие здорового образа жизни.

6. Признаки здоровья и их характеристика.
7. Уровни организации человеческого организма
8. Онтогенез, его возрастные периоды.
9. Характеристика основных функций обеспечения жизнедеятельности организма.
10. Признаки здоровья.
11. Характеристика метаболизма организма.
12. Периоды овуляции и их характеристика.
13. Особенности строения и функции мужских и женских половых органов.
14. Гомеостаз и его значение.
15. Признаки психического здоровья.
16. Общие принципы борьбы со стрессом.

### **Работа с литературными источниками**

В процессе подготовки к практическим занятиям (вопросы к ним даны в основном тексте программы), написанию реферата, сдаче экзамена или консультации с преподавателем, студентам необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической (а также научной и популярной) литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме. Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем по каждой теме практического занятия, что позволяет студентам проявить свою индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

## **Тематика докладов и рефератов**

1. Признаки психического здоровья.
2. Общие принципы борьбы со стрессом.
3. Способы быстрого снятия стресса.
4. Принципы полноценного питания.
5. Основные требования к правилам питания.
6. Критерии хорошей физической формы.
7. Сексуальная ориентация и зрелость.

### ***Методические рекомендации для подготовки доклада***

Доклад оформляется на одной стороне листа белой бумаги формата А 4 (размер 210 на 297 мм) в соответствии со следующими требованиями:

- интервал междустрочный – полуторный;
- шрифт – Times New Roman;
- размер шрифта - 14 пт;
- 3-3,5 страницы (все листы обязательно нумеруются и не скрепляются).

Доклад длится не более 5 мин.

### **Методические указания к выполнению реферата**

#### **Цели и задачи реферата**

Реферат (от лат. refero — докладываю, сообщаю) представляет собой краткое изложение проблемы практического или теоретического характера с формулировкой определенных выводов по рассматриваемой теме. Избранная студентом проблема изучается и анализируется на основе одного или нескольких источников. В отличие от курсовой работы, представляющей собой комплексное исследование проблемы, реферат направлен на анализ одной или нескольких научных работ.

*Целями* написания реферата являются:

- развитие у студентов навыков поиска актуальных проблем физической культуры и спорта;

- развитие навыков краткого изложения материала с выделением лишь самых существенных моментов, необходимых для раскрытия сути проблемы;
- развитие навыков анализа изученного материала и формулирования собственных выводов по выбранному вопросу в письменной форме, научным, грамотным языком.

*Задачами* написания реферата являются:

- научить студента максимально верно передать мнения авторов, на основе работ которых студент пишет свой реферат;
- научить студента грамотно излагать свою позицию по анализируемой в реферате проблеме;
- подготовить студента к дальнейшему участию в научно – практических конференциях, семинарах и конкурсах;
- помочь студенту определиться с интересующей его темой, дальнейшее раскрытие которой возможно осуществить при написании курсовой работы или диплома;
- уяснить для себя и изложить причины своего согласия (несогласия) с мнением того или иного автора по данной проблеме.

### **Основные требования к содержанию реферата**

Студент должен использовать только те материалы (научные статьи, монографии, пособия), которые имеют прямое отношение к избранной им теме. Не допускаются отстраненные рассуждения, не связанные с анализируемой проблемой. Содержание реферата должно быть конкретным, исследоваться должна только одна проблема (допускается несколько, только если они взаимосвязаны). Студенту необходимо строго придерживаться логики изложения (начать с определения и анализа понятий, перейти к постановке проблемы, проанализировать пути ее решения и сделать соответствующие выводы). Реферат должен заканчиваться выведением выводов по теме.

По своей *структуре* реферат состоит из:

1. Титульного листа.

2. Введения, где студент формулирует проблему, подлежащую анализу и исследованию.

3. Основного текста, в котором последовательно раскрывается избранная тема. В отличие от курсовой работы, основной текст реферата предполагает разделение на 2-3 параграфа без выделения глав. При необходимости текст реферата может дополняться иллюстрациями, таблицами, графиками, но ими не следует "перегружать" текст.

4. Заключения, где студент формулирует выводы, сделанные на основе основного текста

5. Списка использованной литературы. В данном списке называются как те источники, на которые ссылается студент при подготовке реферата, так и иные, которые были изучены им при подготовке реферата.

Объем реферата составляет 10-15 страниц машинописного текста, но в любом случае не должен превышать 15 страниц. Интервал – 1,5, размер шрифта – 14, поля: левое — 3см, правое — 1,5 см, верхнее и нижнее — 1,5см. Страницы должны быть пронумерованы. Абзацный отступ от начала строки равен 1,25 см.

### **Порядок сдачи реферата и его оценка**

Реферат пишется студентами в течение семестра в сроки, устанавливаемые преподавателем по конкретной дисциплине, и сдается преподавателю, ведущему дисциплину. При оценке реферата учитываются соответствие содержания выбранной теме, четкость структуры работы, умение работать с научной литературой, умение ставить проблему и анализировать ее, умение логически мыслить, владение профессиональной терминологией, грамотность оформления.

### **Методические рекомендации для подготовки презентаций**

Общие требования к презентации:

- для доклада могут использоваться презентации, подготовленные в Microsoft Power Point или в других программных оболочках
- презентация не должна быть меньше 10 слайдов;

- первый лист – это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены: название проекта; фамилия, имя, отчество автора;
- следующим слайдом должно быть содержание, где представлены основные этапы (моменты) презентации;
- желательно, чтобы из содержания по гиперссылке можно перейти на необходимую страницу и вернуться вновь на содержание;
- дизайн - эргономические требования: сочетаемость цветов, ограниченное количество объектов на слайде, цвет текста;
- последними слайдами презентации должны быть глоссарий и список литературы.
- при подготовке докладов следует выписывать полные ссылки из тех источников, которыми воспользовались. Это позволит преподавателю проверить качество выполненной работы.

#### **Темы презентаций:**

1. Общие принципы борьбы со стрессом.
2. Способы быстрого снятия стресса.
3. Принципы полноценного питания.
4. Основные требования к правилам питания.
5. Критерии хорошей физической формы.
6. Сексуальная ориентация и зрелость.
7. Профилактика венерических заболеваний.
8. Профилактика табакокурения.
9. Профилактика алкоголизма.
10. Наркомания: особенности зависимости, течение болезни, первая помощь, при передозировке и профилактика.
11. Принципы закаливания организма.

#### **Критерии оценки выполнения самостоятельной работы**

Оценивается умение использовать полученные теоретические знания при выполнении заданий для самостоятельной работы; соблюдение

требований оформления и сроков представления результатов самостоятельной работы. Самостоятельная работа заключается в подготовке к практическим занятиям (которая считается выполненной, если практические занятия набрали балл выше 60,0), а также в подготовке и защите презентаций (оценка более 6 баллов в 100-балльной системе).

На этапе подготовки к зачёту, студенты систематизируют и интегрируют информацию, относящуюся к разным разделам изученного материала, лучше понимает взаимосвязь различных фактов и положений дисциплины, восполняет пробелы в своих знаниях.





МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Дальневосточный федеральный университет»  
(ДФУ)

---

**ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
по дисциплине «Здоровьесберегающие технологии»  
Направление подготовки 49.04.02 Физическая культура  
для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая  
культуры)  
Магистерская программа «Адаптивное физическое воспитание»  
Форма подготовки очная

Владивосток  
2018

## ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

В рамках курса «Здоровьесберегающие технологии» используются следующие формы контроля:

- 1) Устный опрос (УО):
  - Собеседование (консультация с преподавателем) (ОУ-1)
  - Зачет (УО-3)
  - Доклад (УО-6)
- 2) Письменные работы (ПР):
  - Тестирование (ПР-1)
  - Реферат (ПР-4)
  - Конспект (ПР-7)

Конкретная привязка выполняемой студентом работы дана в таблице «Контроль достижений целей курса» и «План-график выполнения самостоятельной работы студента».

### Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине «Здоровьесберегающие технологии»

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
Обладание высоким уровнем знаний и опытом творческой работы в сфере адаптивной физической культуры (ОПК-3)	Знает	- передовой опыт и предлагаемые инновации в сфере социально-психологических особенностей рекреации спортсменов – инвалидов; - инновационные методы научного исследования в сфере патологических изменений опорно-двигательного аппарата спортсменов инвалидов; - передовой опыт и предлагаемые инновации в сфере рекреации систем организма в оздоровительной и спортивной тренировках

	Умеет	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять поиск и проводить анализ эффективности передовых научных методов исследования в процессе спортивного совершенствования;</li> <li>- самостоятельно приобретать и определять новые знания, в том числе в смежных междисциплинарных областях знаний;</li> <li>- обеспечивать условия для наиболее полного устранения ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением или временной утратой функций организма человека</li> </ul>
	Владеет	<ul style="list-style-type: none"> <li>- широким спектром как традиционных, так и инновационных научных рекомендаций по оптимизации процесса физической реабилитации;</li> <li>- стратегией и навыками самообучения;</li> <li>- навыками планирования и эффективной организации своей профессиональной деятельности при решении проблем физкультурно-оздоровительной деятельности в гендерных группах;</li> <li>- широким спектром как традиционных, так и инновационных научных рекомендаций по оптимизации тренировочного процесса в</li> </ul>

		оздоровительной и спортивной тренировке
Способность использовать современные средства и методы научного и практического решения актуальных проблем в каждом из видов адаптивной физической культуры (ОПК-4)	Знает	<ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимосвязь физических нагрузок и функциональных возможностей организма с позиции этиопатогенеза;</li> <li>- принципы и технологии внедрения результатов современных научных исследований в организацию занятий оздоровительной направленности;</li> <li>- методику подготовки и отбора занимающихся по различным критериям</li> </ul>
	Умеет	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать знания, полученные в процессе изучения курса, для подбора наиболее эффективных средств и методов адаптивной физической культуры, рационализации процесса физической реабилитации в зависимости от поставленных задач и индивидуальных особенностей занимающихся;</li> <li>- оценивать эффективность физической реабилитации;</li> <li>- интерпретировать полученные результаты</li> </ul>
	Владеет	<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками анализа и интерпретации результатов врачебного контроля на различных этапах подготовки спортсменов-инвалидов;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- методиками анализа и контроля продуктивности реабилитационной деятельности при организации тренировочного процесса на занятиях адаптивной физической культурой;</li> <li>- научными знаниями по целесообразности внедрения в тренировочный процесс щадящего режима продолжительности и интенсивности тренировок</li> </ul>
<p>Способность проводить комплексные мероприятия по предупреждению прогрессирования основного заболевания (ОПК-8)</p>	Знает	<ul style="list-style-type: none"> <li>- традиционные и инновационные методы научного исследования в сфере патологических изменений опорно-двигательного аппарата спортсменов на фоне полного восстановления в достижении наибольшего эффекта от занятий адаптивной физической культурой;</li> <li>- принципы технологии и внедрения результатов современных научных исследований в процесс физической реабилитации</li> </ul>
	Умеет	<ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать и контролировать продуктивности рекреационной и культурно-просветительской деятельности при организации процесса физической реабилитации;</li> <li>- доказывать адекватность принятых решений, приводить доводы в защиту</li> </ul>

		своих убеждений в целях повышения эффективности реабилитационного процесса
	Владеет	- стратегией и навыками творческого решения задач максимального устранения ограничений жизнедеятельности; - методиками анализа и контроля продуктивности реабилитационной деятельности при организации тренировочного процесса в адаптивной физической культуре- научными знаниями по целесообразности внедрения в тренировочный процесс щадящего режима продолжительности и интенсивности тренировок и рационального питания

### Перечень оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций	Оценочные средства - наименование	
			текущий контроль	промежуточная аттестация
1	Введение. Валеология, исторический аспект. Определение здоровья по ВОЗ	ОПК-3	Знает: - передовой опыт и предлагаемые инновации в сфере социально-психологических	УО-1 Собеседование УО-3 (вопросы к зачёту № 1,21)

			<p>особенностей рекреации спортсменов инвалидов; - инновационные методы научного исследования в сфере патологических изменений опорно- двигательного аппарата спортсменов инвалидов.</p>		
			<p>Умеет осуществлять поиск и проводить анализ эффективности передовых научных методов исследования в процессе спортивного совершенствовани я.</p>	<p>ПР-1 Тест</p>	<p>УО-3 (вопросы к зачёту № 1,3)</p>
			<p>Владеет: - широким спектром как</p>	<p>УО-6 Доклад</p>	<p>УО-3 (вопросы к зачёту № 3,4)</p>

			<p>традиционных, так и инновационных научных рекомендаций по оптимизации процесса физической реабилитации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стратегией и навыками самообучения;</li> <li>- навыками планирования и эффективной организации своей профессиональной деятельности при решении проблем физкультурно-оздоровительной деятельности в гендерных группах.</li> </ul>		
2	<p>Стресс. Теория Г.Селье. Психическое здоровье</p>	ОПК-4	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передовой опыт и предлагаемые инновации в сфере рекреации систем организма в</li> </ul>	УО-1 Собеседование	УО-3 (вопросы к зачёту № 5,6,7,8)



			<p>оздоровительной и спортивной тренировках;</p> <p>- традиционные и инновационные методы научного исследования в сфере патологических изменений опорно-двигательного аппарата спортсменов на фоне полного восстановления в достижении наибольшего эффекта от занятий адаптивной физической культурой.</p>		
			<p>Умеет:</p> <p>самостоятельно приобретать и определять новые знания, в том числе в смежных междисциплинарных областях</p>	<p>ПР-1</p> <p>Тест</p>	<p>УО-3</p> <p>(вопросы к зачёту № 9,10,11)</p>

			знаний		
			<p>Владеет:</p> <p>- широким спектром как традиционных, так и инновационных научных рекомендаций по оптимизации тренировочного процесса в оздоровительной и спортивной тренировке;</p> <p>- стратегией и навыками творческого решения задач максимального устранения ограничений жизнедеятельности</p>	УО-6 Доклад	УО-3 (вопросы к зачёту № 12,13)
3	Сексуальная ориентация.Профилактика венерических болезней.Алкоголизм, наркомания	ОПК-8	<p>Знает:</p> <p>- принципы и технологии внедрения результатов современных научных</p>	УО-1 Собеседование	УО-3 (вопросы к зачёту № 12,13)

			<p>исследований в  организацию  занятий  оздоровительной  направленности;  - методику  подготовки и  отбора  занимающихся по  различным  критериям</p>		
			<p>Умеет:  - оценивать  эффективность  физической  реабилитации;  - интерпретировать  полученные  результаты;  - доказывать  адекватность  принятых  решений,  приводить доводы  в защиту своих  убеждений в целях  повышения  эффективности  реабилитационног</p>	<p>ПР-4  Реферат</p>	<p>УО-3  (вопросы к  зачёту №  20,21,22,23)</p>

			о процесса		
			Владеет: - методиками анализа и контроля продуктивности реабилитационной деятельности при организации тренировочного процесса на занятиях адаптивной физической культурой; - научными знаниями по целесообразности внедрения в тренировочный процесс щадящего режима продолжительности и интенсивности тренировок	ПР-1 Тест	УО-3 (вопросы к зачёту № 25)
4	Принципы здоровья. Нарушение психического здоровья	ОПК-3	Знает: - передовой опыт и предлагаемые инновации в сфере социально-	УО-1 Собеседование	УО-3 (вопросы к зачёту № 1,2,3,4,5)

			<p>психологических особенностей рекреации спортсменов – инвалидов; - инновационные методы научного исследования в сфере патологических изменений опорно-двигательного аппарата спортсменов инвалидов.</p>		
			<p>Умеет: осуществлять поиск и проводить анализ эффективности передовых научных методов исследования в процессе спортивного совершенствования.</p>	<p>УО-1 Собеседование</p>	<p>УО-3 (вопросы к зачёту № 6,7)</p>
			<p>Владеет: - широким</p>	<p>ПР-1 Тест</p>	<p>УО-3 (вопросы к</p>

			<p>спектром как традиционных, так и инновационных научных рекомендаций по оптимизации процесса физической реабилитации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стратегией и навыками самообучения;</li> <li>- навыками планирования и эффективной организации своей профессиональной деятельности при решении проблем физкультурно-оздоровительной деятельности в гендерных группах.</li> </ul>		зачёту № 8,9)
5	Принципы закаливания организма	ОПК-4	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы технологии и внедрения результатов</li> </ul>	УО-6 Доклад	УО-3 (вопросы к зачёту № 12,13,15,17)

			<p>современных научных исследований в процесс физической реабилитации;</p> <p>- методику подготовки и отбора занимающихся по возрастным критериям</p>		
			<p>Умеет:</p> <p>- анализировать и контролировать продуктивности рекреационной и культурно-просветительской деятельности при организации процесса физической реабилитации;</p> <p>- обеспечивать условия для наиболее полного устранения ограничений</p>	<p>ПР-1 Тест</p>	<p>УО-3 (вопросы к зачёту № 21,24,25)</p>

			<p>жизнедеятельности , вызванных нарушением или временной утратой функций организма человека</p>		
			<p>Владеет: - методиками анализа и контроля продуктивности реабилитационной деятельности при организации тренировочного процесса в адаптивной физической культуре; - научными знаниями по целесообразности внедрения в тренировочный процесс щадящего режима продолжительност и и интенсивности тренировок и</p>	<p>УО-1 Собеседо вание</p>	<p>УО-3 (вопросы к зачёту № 22,26)</p>



			рационального питания		
--	--	--	--------------------------	--	--

### Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции		критерии	показатели	Баллы
Обладание высоким уровнем знаний и опытом творческой работы в сфере адаптивной физической культуры (ОПК-3)	знает (пороговый уровень)	передовой опыт и предлагаемые инновации в сфере здоровьесберегающих технологий	Знание анатомо-морфологических, биомеханических и психологических особенностей лиц с нарушениями в состоянии здоровья	Способность учитывать морфофункциональные особенности разных гендерных групп при внедрении здоровьесберегающих технологий	45-64
	умеет (продвинутый уровень)	осуществлять подбор и проводить анализ эффективности и современных здоровьесберегающих технологий	Умение работать с электронными базами данных и библиотечными каталогами	Способность: - обосновать необходимость применения здоровьесберегающих технологий; - самостоятельно сформулировать объект и предмет научного исследования, обосновать его актуальность	65-84

	владеет (высокий уровень)	широким спектром как традиционны х, так и инновационн ых здоровьесбере гающих технологий	Владение методами внедрения здоровьесберега ющих технологий в реабилитационн ый процесс	Способность обоснованно применять здоровьесберегаю щие технологии на различных этапах спортивной подготовки	85- 100
Способность использовать современны е средства и методы научного и практическо го решения актуальных проблем в каждом из видов адаптивной физической культуры (ОПК-4)	знает (порогов ый уровень)	взаимосвязь физических нагрузок и функциональ ных возможностей организма с позиции этио патогенеза	Знание анатомических процессов, обеспечивающи х выполнение мышечной работы	Способность: - выбирать наиболее эффективные средств и методы тренировки; - рационализироват ь тренировочный процесс в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся	45-64
	умеет (продви нутый уровень)	разрабатывать комплексы физических упражнений и физических методов воздействия на организм человека в процессе реабилитацио	Умение: - подобрать наиболее эффективные средств и методы тренировки; - рационально планировать тренировочный процесс в	Способность подбирать адекватные средства и методы контроля эффективности используемых здоровьесберегаю щих технологий	65-84

		нных мероприятий	зависимости от задач тренировки и индивидуальных особенностей занимающихся		
	владеет (высокий уровень)	- знаниями об анатомических механизмах, обеспечивающих переносимость тренировочных нагрузок различной метаболической направленности; - инновационными методами научного исследования в сфере физической реабилитации	Владение: - передовым опытом и инновациями в сфере рекреации, оздоровительной и спортивной тренировок; - методами научного поиска, анализа и обобщения современной информации об эффективности применения здоровьесберегающих технологий для восстановления и повышении спортивной работоспособности	Способность: - анализировать и оценивать результаты врачебного контроля на различных этапах процесса физической реабилитации; - интерпретировать получаемые в ходе исследований результаты; - дать заключение о рациональности питания и регуляции психического состояния	85-100

<p>Способность проводить комплексные мероприятия по предупреждению прогрессирования основного заболевания (ОПК-8)</p>	<p>знает (пороговый уровень)</p>	<p>- современные концепции и принципы технологий реабилитации программ; - стратегию и навыки решения задачи максимально устранения ограничений жизнедеятельности</p>	<p>Знание: - методов проведения научных исследований; - характера и глубины биохимических изменений в организме при выполнении физической нагрузки</p>	<p>Способность самостоятельно составить комплекс здоровьесберегающих технологий для улучшения спортивных результатов и обосновать его актуальность</p>	<p>45-64</p>
	<p>умеет (продвинутый уровень)</p>	<p>- сформулировать задание по научному исследованию ; - представлять результаты собственных исследований по оценке эффективности и современных здоровьесберегающих</p>	<p>Умение применять здоровьесберегающие технологии для нестандартного решения поставленных задач</p>	<p>Способность самостоятельно приобретать и определять новые знания, в том числе в смежных междисциплинарных областях знаний</p>	<p>65-84</p>

		технологий			
	владеет (высокий уровень)	навыками планирования и эффективной организации своей профессионал ьной деятельности при решении проблем ограничений жизнедеятель ности, вызванных нарушением здоровья	Владение методами изучения эффективности применения программных комплексов для повышения выносливости спортсменов в соревновательны й период	Способность проводить самостоятельные исследования эффективности использования здоровьесберегаю щих технологий и представлять их результаты в докладах и публикациях	85- 100

### **Методические рекомендации, определяющие процедуры оценивания результатов освоения дисциплины**

Промежуточная аттестация студентов проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной. По вышеуказанной дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация в виде зачёта.

При подготовке к зачету обучающийся в короткий срок прорабатывает содержание изученного материала по своему конспекту и, при необходимости, по рекомендованным учебникам. На каждый вопрос обучающийся должен написать план ответа, кратко перечислить и запомнить основные факты и положения. На этапе подготовки к зачёту обучающийся систематизирует и интегрирует информацию, относящуюся к разным

разделам изученного материала, лучше понимает взаимосвязь различных фактов и положений дисциплины, восполняет пробелы в своих знаниях.

### **Вопросы к зачёту**

1. Наука «валеология». её цели и задачи.
2. Здоровье, определение по ВОЗ.
3. Физическое здоровье и образ жизни.
4. Факторы риска развития заболеваний.
5. Основные составляющие здорового образа жизни.
6. Признаки здоровья и их характеристика.
7. Уровни организации человеческого организма
8. Онтогенез, его возрастные периоды.
9. Характеристика основных функций обеспечения жизнедеятельности организма.
10. Признаки здоровья.
11. Характеристика метаболизма организма.
12. Периоды овуляции и их характеристика.
13. Особенности строения и функции мужских и женских половых органов.
14. Гомеостаз и его значение.
15. Признаки психического здоровья.
16. Общие принципы борьбы со стрессом.
17. Способы быстрого снятия стресса.
18. Принципы полноценного питания.
19. Основные требования к правилам питания.
20. Критерии хорошей физической формы.
21. Сексуальная ориентация и зрелость.
22. Профилактика венерических заболеваний.
23. Профилактика табакокурения.
24. Профилактика алкоголизма.
25. Наркомания: особенности зависимости, течение болезни, первая помощь, при передозировке и профилактика.

## 26. Принципы закаливания организма.

### Критерии выставления оценки студенту на экзамене по дисциплине «Здоровьесберегающие технологии»:

<b>Баллы</b>	<b>Оценка экзамена</b>	<b>Требования к сформированным компетенциям</b>
100-86	«зачтено» («отлично»)	Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, знания, умения и навыки всех компетенций дисциплины исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.
85-56	«зачтено» («хорошо»)	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.
55 и 50	«зачтено» («удовлетвор	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного

	ительно»)»)	материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.
Менее 50	«неудовлетворительно»	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

## **КОМПЛЕКСЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ**

### **Вопросы для собеседования по дисциплине «Здоровьесберегающие технологии»**

1. Факторы риска развития основных заболеваний
2. Основные составляющие здорового образа жизни.
3. Признаки здоровья и их характеристика.
4. Уровни организации человеческого организма
5. Онтогенез, его возрастные периоды.
6. Характеристика основных функций обеспечения жизнедеятельности организма.
7. Признаки здоровья.
8. Характеристика метаболизма организма
9. Периоды овуляции и их характеристика.



10. Особенности строения и функции мужских и женских половых органов.
11. Гомеостаз и его значение.
12. Признаки психического здоровья.

### **Критерии оценки собеседования:**

100-86 баллов выставляется, если студент/группа выразили своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировали его, точно определив ее содержание и составляющие. Продемонстрировано знание и владение навыком самостоятельной исследовательской работы по теме исследования; методами и приемами анализа международно-политической практики. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет

85-76 баллов – работа студента/группы характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет.

75-61 баллов – проведен достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимание базовых основ и теоретического обоснования выбранной темы. Привлечены основные источники по рассматриваемой теме. Допущено не более 2 ошибок в смысле или содержании проблемы.

60-50 баллов – ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа; незнание современной проблематики изучаемой области.

### **Перечень рефератов по дисциплине «Здоровьесберегающие технологии»**

1. Принципы полноценного питания.
2. Основные требования к правилам питания.
3. Критерии хорошей физической формы.
4. Сексуальная ориентация и зрелость.
5. Профилактика венерических заболеваний.
6. Профилактика табакокурения.
7. Профилактика алкоголизма.
8. Наркомания: особенности зависимости, течение болезни, первая помощь при передозировке и профилактика.
9. Принципы закаливания организма.

**Тематика докладов:**

1. Основные составляющие здорового образа жизни.
2. Признаки здоровья и их характеристика.
3. Уровни организации человеческого организма .
4. Онтогенез, его возрастные периоды.
5. Характеристика основных функций обеспечения жизнедеятельности организма.
6. Признаки здоровья.
7. Характеристика метаболизма организма
8. Периоды овуляции и их характеристика.

**Критерии оценки презентации доклада:**

<b>Оценка</b>	<b>50-60 баллов (неудовлетворительно)</b>	<b>61-75 баллов (удовлетворительно)</b>	<b>76-85 баллов (хорошо)</b>	<b>86-100 баллов (отлично)</b>
<b>Критерии</b>	<b>Содержание критериев</b>			

<b>Раскрытие проблемы</b>	Проблема не раскрыта. Отсутствуют выводы	Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы	Проблема раскрыта. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Не все выводы сделаны и/или обоснованы	Проблема раскрыта полностью. Проведен анализ проблемы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы
<b>Представление</b>	Представляемая информация логически не связана. Не использованы профессиональные термины	Представляемая информация не систематизирована и/или не последовательна как к использованию 1-2 профессиональных термина	Представляемая информация не систематизирована и последовательна . Использовано более 2 профессиональных терминов	Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Использовано более 5 профессиональных терминов
<b>Оформление</b>	Не использованы технологии PowerPoint. Больше 4 ошибок в представляемой информации	Использованы технологии PowerPoint частично. 3-4 ошибки в представляемой информации	Использованы технологии PowerPoint. Не более 2 ошибок в представляемой информации	Широко использованы технологии (PowerPoint и др.). Отсутствуют ошибки в представляемой информации

<b>Ответы на вопросы</b>	Нет ответов на вопросы	Только ответы на элементарные вопросы	Ответы на вопросы полные и/или частично полные	Ответы на вопросы полные, с приведением примеров и/или пояснений
--------------------------	------------------------	---------------------------------------	--	--

### **Задания для самостоятельной работы**

Задания для самостоятельной работы со студентами разрабатываются и распределяются на занятиях.

1. Изучение и анализ литературных данных и опыта работы специалистов по вопросам здорового образа жизни
2. Обработка результатов по изучению факторов риска при использовании в подготовке спортсмена интенсивных мышечных нагрузок
3. Поиск источников наиболее наукоемкой информации с помощью современных информационных технологий.
4. Подготовка научно-методических докладов.
5. Участие в научных практических конференциях, конкурсах.
6. Участие в научно-исследовательской работе студентов и научно-исследовательской работе кафедры.

### **Темы самостоятельной работы студентов:**

1. Здоровье, его определение по ВОЗ
2. Физическое здоровье и образ жизни.
3. Факторы риска развития основных заболеваний
4. Основные составляющие здорового образа жизни.
5. Признаки здоровья и их характеристика.
6. Уровни организации человеческого организма
7. Онтогенез, его возрастные периоды.
8. Характеристика основных функций обеспечения жизнедеятельности организма.
9. Признаки здоровья.

10. Характеристика метаболизма организма
11. Периоды овуляции и их характеристика.
12. Особенности строения и функции мужских и женских половых органов.
13. Гомеостаз и его значение.
14. Признаки психического здоровья.

#### **Критерии оценки:**

100-85 баллов выставляется студенту, если ответ показывает прочные знания основных процессов, изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; за умения объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа; умение приводить примеры современных проблем изучаемой области;

85-76 баллов – ответ, обнаруживающий прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе;

75-61 баллов – оценивается ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько

ошибок в содержании ответа; неумение привести пример развития ситуации, провести связь с другими аспектами изучаемой области;

60-50 баллов – ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности.