



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

**«Дальневосточный федеральный университет»**

(ДВФУ)

**ШКОЛА ПЕДАГОГИКИ**

СОГЛАСОВАНО

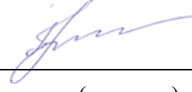
Руководитель образовательной  
программы

  
(подпись)

Т.Н. Власенко  
(И.О. Фамилия)

УТВЕРЖДАЮ

И.О. Директора департамента  
валеологии

  
(подпись)

Т.Н. Власенко  
(И.О. Фамилия)

«18» января 2023 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

*Здоровьесберегающие технологии в физической культуре и спорте*  
*Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование Современные*  
*технологии физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности*  
*Форма подготовки: очная*

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями *Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 126.*

Рабочая программа обсуждена на заседании *департамента валеологии, протокол «18» января 2023 г. № 4.*

*И.О. Директора департамента валеологии*  
*Составитель: канд. пед. наук, доцент*

*Т.Н. Власенко*  
*Т.Н. Власенко*

Владивосток  
2023

1. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента/кафедры/отделения (реализующего дисциплину) и утверждена на заседании Департамента/кафедры/отделения (выпускающего структурного подразделения), протокол от «  
\_\_\_\_\_» 202\_\_ г. №

2. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента/кафедры/отделения (реализующего дисциплину) и утверждена на заседании Департамента/кафедры/отделения (выпускающего структурного подразделения), протокол от «\_»  
\_\_\_\_\_ 202\_\_ г. №

3. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента/кафедры/отделения (реализующего дисциплину) и утверждена на заседании Департамента/кафедры/отделения (выпускающего структурного подразделения), протокол от «\_»  
\_\_\_\_\_ 202\_\_ г. №

4. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента/кафедры/отделения (реализующего дисциплину) и утверждена на заседании Департамента/кафедры/отделения (выпускающего структурного подразделения), протокол от «\_»  
\_\_\_\_\_ 202\_\_ г. №

5. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента/кафедры/отделения (реализующего дисциплину) и утверждена на заседании Департамента/кафедры/отделения (выпускающего структурного подразделения), протокол от «\_»  
\_\_\_\_\_ 202\_\_ г. №

## I. Цели и задачи освоения дисциплины:

**Цель:** Сформировать у студентов компетентностный подход к проблеме использования здоровьесберегающих технологий в физической культуре и спорте на различных ступенях физкультурного образования.

### **Задачи:**

1. Проанализировать научно обоснованные Здоровьесберегающие технологии в физической культуре и спорте.
2. Изучить и проанализировать положительные и отрицательные стороны использования здоровьесберегающих технологий в физической культуре и спорте в системе общего образования и спортивной подготовки для ведения успешной педагогической деятельности.
3. Научить студентов аргументировать применение здоровьесберегающих технологий в учебном процессе образовательных учреждений различного типа (дошкольное, школьное, средне профессиональное, высшее, дополнительное и др.).
4. Сформировать профессиональные компетенции по внедрению здоровьесберегающих технологий в учебном процессе образовательных учреждений различного типа.

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируется универсальная и профессиональная компетенции

Результаты обучения по дисциплине «Здоровьесберегающие технологии в физической культуре и спорте» должны быть соотнесены с установленными в ОПОП индикаторами достижения компетенций.

Совокупность запланированных результатов обучения по дисциплине «Здоровьесберегающие технологии в физической культуре и спорте» должна обеспечивать формирование у выпускника всех компетенций, установленных ОПОП.

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируется универсальная УК-1 и профессиональная компетенция ПК-1

Наименование категории (группы)	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по
---------------------------------	--	--	--

универсальных компетенций	(результат освоения)		дисциплине
Системное и критическое мышление	УК-1- Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработать стратегию действий	<p>УК-1.1-Выявляет проблемную ситуацию в процессе анализа проблемы, определяет этапы ее разрешения с учетом выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации</p>	<p>Знает проблемную ситуацию в процессе анализа проблемы занятий физической культурой и спортом, определяет этапы ее разрешения с учетом выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации</p> <p>Умеет применять нетрадиционные средства и формы физической культуры и спорта для решения проблемных ситуаций</p>
		<p>УК-1.2- Рассматривает различные варианты решения проблемной ситуации на основе системного подхода, оценивает их преимущества и риски</p>	<p>Знает варианты решения проблемной ситуации на основе системного подхода, оценивает их преимущества и риски применения нетрадиционных видов и форм физической культуры и спорта</p> <p>Умеет выбрать наиболее подходящие виды и формы физической культуры и спорта на основе системного подхода, оценить их преимущества и риски применения</p>
		<p>УК-1.3- Грамотно, логично, аргументировано формулирует собственные суждения и оценки. Предлагает стратегию действий и оценивает их практические последствия</p>	<p>Знает как грамотно, логично, аргументировать применение выбранных нетрадиционных видов и форм физической культуры и спорта,</p>

			отстоять собственные суждения и оценки.
			Умеет предложить стратегию действий и оценить практические последствия применения выбранных нетрадиционных видов и форм физической культуры и спорта, отстоять собственные суждения и оценки.
психолого-педагогический	ПК-1 Способен к проектированию и реализации образовательных программ по предметным областям, соответствующим профессиональной подготовке	ПК-1.1-Способен к проектированию и реализации образовательных программ по предметным областям, соответствующим профессиональной подготовке	Умеет проектировать и реализовывать образовательные программы по физической культуре и спорту
			Владеет навыками применения нетрадиционных видов и форм физической культуры и спорта при проектировании и реализации образовательных программ
		ПК -1.2 - Разрабатывает соответствующее содержание, средства, методы и приемы реализации программ обучения в области физической культуры и спорта, средства диагностики и оценки результатов освоения обучающимися соответствующих программ	Умеет разрабатывать содержание, средства, методы и приемы реализации программ обучения в области физической культуры и спорта, средства диагностики и оценки результатов освоения обучающимися соответствующих программ

			Владеет навыками применения нетрадиционных видов и форм физической культуры и спорта при разработке содержания, средств, методов и приемов реализации программ обучения в области физической культуры и спорта, средств диагностики и оценки результатов освоения обучающимися соответствующих программ
		ПК -1.3 - Реализует рациональные и эффективные технологии в области обучения и воспитания в физической культуре и спорте	Владеет навыками реализации рациональных и эффективных технологий нетрадиционных видов и форм физической культуры и спорта в системе обучения и воспитания в физической культуре и спорте

Для формирования вышеуказанных компетенций в рамках дисциплины применяются следующие образовательные технологии и методы активного/интерактивного обучения: деловая игра, работа в малых группах, круглый стол.

## II. Трудоемкость дисциплины и видов учебных занятий по дисциплине

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 144 часа. Аудиторная нагрузка составляет 54 часов (18 часов – лекции, 36 часов – практические занятия), самостоятельная работа составляет

63 часов. Дисциплина реализуется на 2 курсе в 3 семестре. Изучение дисциплины заканчивается экзаменом.

Видами учебных занятий и работы обучающегося по дисциплине являются:

Обозначение	Виды учебных занятий и работы обучающегося
Лек	Лекции
Пр	Практические занятия
СР:	Самостоятельная работа обучающегося в период теоретического обучения
в том числе контроль	Самостоятельная работа обучающегося и контактная работа обучающегося с преподавателем в период промежуточной аттестации
	И прочие виды работ

III. Структура дисциплины:  
Форма обучения – *очная*.

№	Наименование раздела дисциплины	С е м е с т р	Количество часов по видам учебных занятий и работы обучающегося						Формы промежуточной аттестации
			Лек	Лаб	Пр	ОК	СР	Конт роль	
1	Здоровьесберегающие технологии физической культуры и спорта» в системе профессионального образования		4						
2	Понятийный аппарат («технологии», «здоровьесберегающие технологии», «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «рекреация» «здоровье», «болезнь» и др.)		2						
3	Классификация здоровьесберегающих технологий		4						
4	Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании		4						
5	Здоровьесберегающие технологии в спорте		2						
6	Здоровьесберегающие технологии в рекреации		2						
7	Составление классификации здоровьесберегающих технологий				2				
8	Основные здоровьесберегающие требования к проведению комплексов общеразвивающих упражнений				2				
9	Основные				2				

	здоровьесберегающие требования к построению урока по физической культуре								
10	Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня дошкольного образовательного учреждения				2				
11	Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе современной школы				4				
12	Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе студентов				4				
13	Организация тренировочного процесса спортсменов на разных этапах подготовки с учетом здоровьесберегающих технологий				4				
14	Здоровьесберегающие технологии в рекреативной деятельности				2				
15	Определение уровня здоровья				2				
16	Организация физкультурно-спортивной деятельности с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья				2				
17	Составление групповых, дифференцированных и индивидуальных фитнес программ с учетом возраста, пола и физического состояния				6				
	Итого:		18		36		63	27	144

#### **IV. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА**

(лекции 18 часов, 6 часов с использованием MAO)

**Тема 1.** Предмет «Здоровьесберегающие технологии физической культуры и спорта» в системе профессионального образования (4 часа) с использованием MAO «Мозговой штурм» (4 часа).

**Тема 2.** Понятийный аппарат («технологии», «здоровьесберегающие технологии», «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «рекреация» «здоровье», «болезнь» и др.) (2 часа) с использованием MAO «Древовидный граф» (2 часа).



### **Тема 3. Классификация здоровьесберегающих технологий (4 часа)**

Классификация здоровьесберегающих технологий:

- медико-профилактические технологии,
- физкультурно-оздоровительные технологии,
- здоровьесберегающие образовательные технологии,
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка.

Основные компоненты здоровьесберегающих технологий.

### **Тема 4. Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании (4 часа).**

Основные задачи физического воспитания учащихся. Требования к оздоровительному уроку физической культуры. Содержание и организационно-методические особенности построения урока физической культуры.

### **Тема 5. Здоровьесберегающие технологии в спорте (2 часа).**

### **Тема 6. Здоровьесберегающие технологии в рекреации (2 час.).**

Проблемы старения женского организма. Организация самостоятельных рекреативных занятий. Краткая характеристика современных фитнес технологий.

## **V. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ (практические занятия 36 часов)**

**Практическое занятие №1. Составление классификации здоровьесберегающих технологий (2/2 часа) с использованием метода активного обучения «мозговой штурм».**

1. Вывить основные виды здоровьесберегающих технологий (медико-профилактические технологии, физкультурно-оздоровительные технологии, здоровьесберегающие образовательные технологии, технологии обеспечения социально-психологического благополучия).

2. Описать суть каждого вида технологий с точки зрения физкультурного и тренировочного процессов для различных возрастных групп (дошкольники, школьники, студенты, взрослые).
3. Использование здоровьесберегающих технологий на подготовительном и начальном этапах подготовки 4-8 лет.

Самостоятельно выбрать тему и подготовить доклад с презентацией

### **Тематика докладов**

#### **«Современные здоровьесберегающие технологии в физической культуре и спорте»:**

1. Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в дошкольных учреждениях,
2. Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в образовательном процессе школьников на уроках физической культуры.
3. Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в образовательном процессе студентов на занятиях по физической культуре.
4. Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в режиме дня школьника.
5. Современные здоровьесберегающие технологии, используемые людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья

**Практическое занятие №2 Основные здоровьесберегающие требования к проведению комплексов общеразвивающих упражнений (2/2 часа) с использованием метода активного обучения «мастер класс».**

1. Запрещенные упражнения.
2. Последовательность включения основных видов упражнений.
3. Составление и проведение комплексов ОРУ.

**Практическое занятие №3. Основные здоровьесберегающие требования к построению урока по физической культуре (2/2 часа) с использованием метода активного обучения «мастер класс».**

1. Требования к построению урока.
2. Требования к организации ОФП и СФП.
3. Требования к построению заключительной части.
4. Составление конспекта и проведение урока по физической культуре со здоровьесберегающей направленностью.

**Практическое занятие №4. Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня дошкольного образовательного учреждения (2 часа).**

1. Организация утренней вводной гимнастики.
2. Организация физкультминуток и физкультпауз.
3. Организация профилактических мероприятий в режиме дня дошкольников.
4. Организация физкультурных праздников с образовательно-развивающей направленностью на здоровый образ жизни.

Самостоятельно подготовить конспект урока физической культуры с применением здоровьесберегающих технологий.

**Практическое занятие №5,6. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе современной школы (4 часа)**

1. Организация здоровьесберегающих мероприятий в режиме дня школы (начальная школа, средняя, старшая).
2. Организация массовых физкультурно-спортивных праздников с образовательно-развивающей направленностью на ЗОЖ.
3. Оформление уголков здоровья.
4. Основные вопросы формирования здорового образа жизни старшеклассников (вредные привычки, правильное питание, формирование культуры тела, гигиенические основы занятий ФК и С)

Самостоятельно подготовить конспект одного вида неурочного занятия:  
физкультпаузы, физкультминутки, спортивные праздники с  
профилактической направленностью

**Практическое занятие №7,8. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе студентов (4 часа)**

1. Составление дневника здоровья студента.
2. Выявление отклонений в состоянии здоровья.
3. Составление программы оздоровления (режим дня, коррекция фигуры, программа питания, тренировочных программ и т.п.).

**Практическое занятие № 9,10. Организация тренировочного процесса спортсменов на разных этапах подготовки с учетом здоровьесберегающих технологий (4 часа).**

1. Использование здоровьесберегающих технологий на подготовительном и начальном этапах подготовки 4-8 лет.
2. Использование здоровьесберегающих технологий на этапе спортивной специализации 10-14 лет.
3. Использование здоровьесберегающих технологий на этапе совершенствования спортивного мастерства 15-17 лет.
4. Использование здоровьесберегающих технологий на этапе высшего спортивного мастерства.

**Практическое занятие № 11,12. Организация общефизической и специальной физической подготовки спортсменов разных специализаций с учетом здоровьесберегающих технологий (4 часа)**

1. Развитие силовых способностей у спортсменов разных возрастных групп с учетом здоровьесберегающих технологий (правильный выбор позы, безопасного положения, выбор нагрузки, использование тренажерных устройств).
2. Развитие скоростно-силовых способностей.
3. Развитие гибкости.
4. Развитие силовой выносливости.

**Практическое занятие № 13. Здоровьесберегающие технологии в рекреативной деятельности (2 часа).**

1. Ознакомление с основными видами двигательной рекреации.
2. Выявить положительные и отрицательные стороны различных видов фитнес программ.

Самостоятельно подготовить конспект по физической культуре для занимающихся различных возрастных категорий (дошкольники, школьники, студенты, взрослое население) с использованием здоровьесберегающих технологий

**Практическое занятие №14. Определение уровня здоровья (2 часа).**

1. Проведение основных контрольно-измерительных тестов по состоянию здоровья (рост, вес, ЖЕЛ, АД систолическое, АД диастолическое, динамометрия, ЧСС в покое, ЧСС в нагрузке, время восстановления после нагрузки).
2. Расчет основных индексов здоровья и определения уровня:
  - весо-ростовой индекс;
  - жизненный индекс;
  - силовой индекс;
  - функциональный индекс;
  - индекс восстановления.
3. Определение уровня здоровья по Аппанасенко.

**Практическое занятие № 15. Организация физкультурно-спортивной деятельности с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья (2 часа).**

1. Основные виды заболеваний.
2. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом.
3. Требования к подбору средств физической культуры для занятий с людьми с различными отклонениями в состоянии здоровья.

Самостоятельно вставить анализ использования здоровьесберегающих технологий во время проведения занятия другим студентом

**Практическое занятие № 16, 17, 18. Составление групповых, дифференцированных и индивидуальных фитнес программ с учетом возраста, пола и физического состояния (6 часов).**

Самостоятельно подготовить доклад с презентацией «Здоровьесберегающие технологии в спорте»

**«Здоровьесберегающие технологии в спорте»:**

1. Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в подготовительной части тренировки,
2. Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в образовательном процессе спортсменов в процессе физической подготовки.
3. Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в образовательном процессе спортсменов на различных этапах подготовки.

## **VI. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА**

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Код и наименование индикатора достижения	Результаты обучения	Оценочные средства	
				текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	<b>Здоровьесберегающие технологии физической культуры и спорта» в системе профессионального образования</b>	УК-1.1-Выявляет проблемную ситуацию в процессе анализа проблемы, определяет этапы ее разрешения с учетом выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации	Знает проблемную ситуацию по здоровьесбережению в процессе занятий физической культурой и спортом, определяет этапы ее разрешения с учетом выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации	УО-1 собеседование	-

			Умеет применять здоровьесберегающие средства и методы физической культуры и спорта для решения проблемных ситуаций	УО-1 собеседование	
2	<b>Понятийный аппарат («технологии», «здоровьесберегающие технологии», «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «рекреация» «здоровье</b>	УК-1.1-Выявляет проблемную ситуацию в процессе анализа проблемы, определяет этапы ее разрешения с учетом выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации	Знает проблемную ситуацию по здоровьесбережению в процессе занятий физической культурой и спортом, определяет этапы ее разрешения с учетом выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации	УО-1 собеседование	-
			Умеет применять здоровьесберегающие средства и методы физической культуры и спорта для решения проблемных ситуаций	УО-4 круглый стол	
3	<b>Классификация здоровьесберегающих технологий .)</b>	УК-1.2-Рассматривает различные варианты решения проблемной ситуации на основе системного подхода, оценивает их преимущества и риски	Знает варианты решения проблемной ситуации на основе системного подхода, оценивает их преимущества и риски применения здоровьесберегающих технологий на занятиях физической культурой и спортом	УО-1 собеседование	-
			Умеет выбрать наиболее подходящие здоровьесберегающие технологии физической культуры и спорта на основе системного подхода, оценить их преимущества и риски применения	УО-1 собеседование	

4	<b>Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании</b>	<p>УК-1.3- Грамотно, логично, аргументировано формулирует собственные суждения и оценки.</p> <p>Предлагает стратегию действий и оценивает их практические последствия</p>	<p>Знает как грамотно, логично, аргументировать применение выбранных здоровьесберегающих технологий физической культуры и спорта, отстаивать собственные суждения и оценки.</p> <p>Умеет предложить стратегию действий и оценить практические последствия применения выбранных здоровьесберегающих технологий физической культуры и спорта, отстаивать собственные суждения и оценки.</p>	<p>УО-1 собеседование</p> <p>ПР-13 Творческое задание</p>	-
5	<b>Здоровьесберегающие технологии в спорте</b>	<p>ПК -1.2 - Разрабатывает соответствующее содержание, средства, методы и приемы реализации программ обучения в области физической культуры и спорта, средства диагностики и оценки результатов освоения обучающимися соответствующих программ</p>	<p>Умеет разрабатывать содержание, средства, методы и приемы реализации программ обучения в области физической культуры и спорта, средства диагностики и оценки результатов освоения обучающимися соответствующих программ</p> <p>Владеет навыками применения нетрадиционных видов и форм физической культуры и спорта при разработке содержания, средств, методов и приемов реализации программ обучения в области физической культуры и спорта, средств диагностики и оценки результатов освоения обучающимися соответствующих программ</p>	<p>УО-1 собеседование</p> <p>ПР-13 Творческие задание</p>	-



			программ		
7	<b>Здоровьесберегающие технологии в рекреации</b>	ПК -1.3 - Реализует рациональные и эффективные технологии в области обучения и воспитания в физической культуре и спорте	Знает как грамотно, логично, аргументировать применение выбранных здоровьесберегающих технологий физической культуры и спорта, отстаивать собственные суждения и оценки.	УО-1 собеседование ПР-13 Творческое задание	-
8	<b>Основные здоровьесберегающие требования к проведению комплексов общеразвивающих упражнений</b>	ПК-1.1- Способен к проектированию и реализации образовательных программ по предметным областям, соответствующим профессиональной подготовке	Умеет предложить стратегию действий и оценить практические последствия применения выбранных здоровьесберегающих технологий физической культуры и спорта, отстаивать собственные суждения и оценки.	УО-1 собеседование	-
			Владеет навыками применения нетрадиционных видов и форм физической культуры и спорта при проектировании и реализации образовательных программ	ПР-13 Творческое задание	
9	<b>Основные здоровьесберегающие требования к построению урока по физической культуре</b>	ПК-1.1- Способен к проектированию и реализации образовательных программ по предметным областям, соответствующим профессиональной подготовке	Умеет проектировать и реализовывать образовательные программы по физической культуре и спорту	ПР-7 Конспект	-
			Владеет навыками применения нетрадиционных видов и форм физической культуры и спорта при проектировании и реализации	ПР-13 Творческое задание	

			образовательных программ		
10	<b>Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня дошкольного образовательного учреждения</b>	УК-1.3- Грамотно, логично, аргументировано формулирует собственные суждения и оценки. Предлагает стратегию действий и оценивает их практические последствия	Знает как грамотно, логично, аргументировать применение выбранных здоровьесберегающих технологий физической культуры и спорта, отстаивать собственные суждения и оценки.	УО-1 собеседование	-
			Умеет предложить стратегию действий и оценить практические последствия применения выбранных здоровьесберегающих технологий физической культуры и спорта, отстаивать собственные суждения и оценки.	ПР-10 Ролевая игра	
11	<b>Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе современной школы</b>	УК-1.1-Выявляет проблемную ситуацию в процессе анализа проблемы, определяет этапы ее разрешения с учетом выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации	Знает проблемную ситуацию по здоровьесбережению в процессе занятий физической культурой и спортом, определяет этапы ее разрешения с учетом выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации	УО-1 собеседование	-
			Умеет применять здоровьесберегающие средства и методы физической культуры и спорта для решения проблемных ситуаций	ПР-13 Творческое задание	
12	<b>Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе студентов</b>	УК-1.1-Выявляет проблемную ситуацию в процессе анализа	Знает проблемную ситуацию по здоровьесбережению в процессе	УО-1 собеседование	-

		проблемы, определяет этапы ее разрешения с учетом выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации	занятий физической культурой и спортом, определяет этапы ее разрешения с учетом выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации		
			Умеет применять здоровьесберегающие средства и методы физической культуры и спорта для решения проблемных ситуаций	ПР-7 Конспект	
13	<b>Организация тренировочного процесса спортсменов на разных этапах подготовки с учетом здоровьесберегающих технологий</b>	ПК -1.3 - Реализует рациональные и эффективные технологии в области обучения и воспитания в физической культуре и спорте	Владет навыками реализации рациональных и эффективных здоровьесберегающих технологий в системе обучения и воспитания в физической культуре и спорте	ПР-13 Творческое задание	-
15	<b>Определение уровня здоровья</b>	УК-1.3- Грамотно, логично, аргументировано формулирует собственные суждения и оценки. Предлагает стратегию действий и оценивает их практические последствия	Знает как грамотно, логично, аргументировать применение выбранных здоровьесберегающих технологий физической культуры и спорта, отстаивать собственные суждения и оценки. Умеет предложить стратегию действий и оценить практические последствия применения выбранных здоровьесберегающих технологий физической культуры и спорта, отстаивать собственные суждения и оценки.	УО-1 собеседование УО-1 собеседование	-

16	<b>Организация физкультурно-спортивной деятельности с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья</b>	ПК -1.3 - Реализует рациональные и эффективные технологии в области обучения и воспитания в физической культуре и спорте	Владеет навыками реализации рациональных и эффективных здоровьесберегающих технологий в системе обучения и воспитания в физической культуре и спорте	ПР-13 Творческое задание	-
17	<b>Составление групповых, дифференцированных и индивидуальных фитнес программ с учетом возраста, пола и физического состояния</b>	ПК -1.2 - Разрабатывает соответствующее содержание, средства, методы и приемы реализации программ обучения в области физической культуры и спорта, средства диагностики и оценки результатов освоения обучающимися соответствующих программ	Умеет разрабатывать содержание, средства, методы и приемы реализации программ обучения в области физической культуры и спорта, средства диагностики и оценки результатов освоения обучающимися соответствующих программ	УО-1 собеседование	-
		Владеет навыками применения здоровьесберегающих технологий физической культуры и спорта при разработке содержания, средств, методов и приемов реализации программ обучения в области физической культуры и спорта, средств диагностики и оценки результатов освоения обучающимися соответствующих программ	ПР-7 конспект		
	Экзамен	УК-1.1;УК-1.2; УК-1.3; ПК-1.1; ПК-1.2; ПК-1.3		-	ПР-1

## VII. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Самостоятельная работа определяется как индивидуальная или коллективная учебная деятельность, осуществляемая без непосредственного руководства педагога, но по его заданиям и под его контролем. Самостоятельная работа – это познавательная учебная деятельность, когда последовательность мышления студента, его умственных и практических операций и действий зависит и определяется самим студентом.

Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровней, что в итоге приводит к развитию навыка самостоятельного планирования и реализации деятельности.

Целью самостоятельной работы студентов является овладение необходимыми компетенциями по своему направлению подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности.

Формы самостоятельной работы студентов:

- работа с основной и дополнительной литературой, интернет-ресурсами;
- самостоятельное ознакомление с лекционным материалом, представленным на электронных носителях, в библиотеке образовательного учреждения;
- подготовка реферативных обзоров источников периодической печати, опорных конспектов, заранее определенных преподавателем;
- поиск информации по теме с последующим ее представлением в аудитории в форме доклада, презентаций;
- подготовка к выполнению аудиторных контрольных работ;
- выполнение домашних контрольных работ;
- выполнение тестовых заданий, решение задач;
- составление кроссвордов, схем;

- подготовка сообщений к выступлению на семинаре, конференции;
- заполнение рабочей тетради;
- написание эссе, курсовой работы;
- подготовка к деловым и ролевым играм;
- составление резюме;
- подготовка к зачетам и экзаменам;
- другие виды деятельности, организуемые и осуществляемые образовательным учреждением и органами студенческого самоуправления.

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

### **Основная литература**

1. Морозов, В. О. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе школы (теоретико-практические аспекты) : монография / В. О. Морозов. - 3-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2020. - 188 с. - ISBN 978-5-9765-2442-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1149681>
2. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании : монография / Н. В. Полтавцева, М. Ю. Стожарова, Р. С. Краснова, И. А. Гаврилова. - 4-е изд., стер. - Москва : Флинта, 2021. - 263 с. - ISBN 978-5-9765-1142-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1844039>
3. Булгакова, О. В. Фитнес-аэробика : учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 112 с. - ISBN 978-5-7638-4017-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816599>

### **Дополнительная литература**

1. Лечебная физическая культура при заболеваниях детского возраста : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 223 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1042604. - ISBN 978-5-16-015588-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1838747>
2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141>
3. Булгакова, О. В. Фитнес-тренинг формирования готовности студентов вуза к выполнению комплекса ГТО : монография / О. В. Булгакова, В. С. Близневская, В. В. Пономарев. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2018. - 140 с. - ISBN 978-5-7638-4056-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1818750> .
4. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>
5. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 280 с. — 978-5-906839-23-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55566.html>

### **Нормативно-правовые материалы**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" Режим доступа:

<http://ivo.garant.ru/#/document/70291362/paragraph/1123:2>

2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" – Режим доступа: <http://ivo.garant.ru/#/document/12157560/paragraph/141302:4>

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Сайт учителей физической культуры «Физкультура на 5». Научно-популярный сайт об инновационных технологиях, программах, элективных курсах. Режим доступа: <http://fizkultura-na5.ru/>

2. Сайт «Библиотека международной спортивной информации» (БМСИ). Режим доступа: <http://bmsi.ru/doc/321977e5-d094-43f7-9c9b-ec8559a1a88c>

3. Интернет-университет информационных технологий (электронные и видео-курсы по отраслям знаний). Режим доступа: <http://www.intuit.ru>

4. Российская государственная библиотека (РГБ) (библиографические записи на все виды документов). Режим доступа: [www.pnb.rsl.ru](http://www.pnb.rsl.ru)

5. Интернет-библиотека образовательных изданий (учебники, учебные и справочные пособия). Поиск по ключевым словам, темам, отраслям знаний. Режим доступа: <http://www.iqlib.ru>

6. Журнал «Физическая культура. Образование, воспитание, тренировка». Режим доступа: <http://www.infosport.ru/press/fkvot>

7. Журнал «Физическая культура в школе». Режим доступа: <http://www.shkola-press.ru>

8. Журнал «Теория и практика физической культуры». Режим доступа: <http://www.infosport.ru/press/tpfk>

### **Информационные технологии:**

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

- Интегрированная платформа электронного обучения Blackboard ДВФУ. Сублицензионное соглашение Blackboard № 2906/1 от 29.06.2012.
- Microsoft Teams - рабочее пространство на основе чата в Office 365
- Сервис для групповой коммуникации Google Meet
- Универсальные офисные прикладные программы и средства ИКТ: текстовые редакторы, электронные таблицы, программы подготовки



презентаций, системы управления базами данных, органайзеры, графические пакеты и т.п.;

- глобальная компьютерная сеть Интернет, позволяющая получать доступ к мировым информационным ресурсам (электронным библиотекам, базам данных, хранилищам файлов и т.д.);

- автоматизированные поисковые системы;

- образовательные электронные издания.

### **Программное обеспечение**

- Браузер Google Chrome – свободное ПО;

- Браузер Mozilla Firefox – свободное ПО.

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

Методические рекомендации по подготовке к практическим

занятиям, экзаменам

Приступая к изучению новой учебной дисциплины, студенты должны ознакомиться с учебной программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке ДВФУ, получить в библиотеке рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

Помимо учебной, научной литературы студентами должны активно использоваться хрестоматии – сборники текстов, иллюстрирующих содержание учебника, а также словари, справочники. В хрестоматиях собраны материалы, которые позволяют расширить кругозор. При подготовке к семинарским занятиям, экзаменам, экзаменам следует в полной мере использовать академический курс учебника, рекомендованного преподавателем. Они дают более углубленное представление о проблемах, получивших систематическое изложение в учебнике.

Работа с хрестоматией позволит студенту самостоятельно изучить документы, фрагменты источников, другие произведения, разъясняющие сущность изучаемого вопроса. Студентам рекомендуется самостоятельно выполнять доклады, готовить презентации, индивидуальные письменные задания (составление плана конспекта, комплексов упражнений), предлагаемые при подготовке к практическим занятиям.

Доклад – это вид самостоятельной работы студентов, заключающийся в разработке студентами темы на основе изучения литературы и развернутом публичном сообщении по данной проблеме. Отличительными признаками доклада являются: - передача в устной форме информации; - публичный характер выступления; - стилевая однородность доклада; - четкие формулировки и сотрудничество докладчика и аудитории; - умение в сжатой форме изложить ключевые положения исследуемого вопроса и сделать выводы.

Тестирование ориентировано в целом на проверку блоков проблем, способствует систематизации изученного материала, проверке качества его усвоения. Серьезная и методически грамотно организованная работа по подготовке к практическим занятиям, написанию письменных работ значительно облегчит подготовку к экзаменам. Основными функциями экзамена являются: обучающая, оценочная и воспитательная.

#### Практические занятия

Параллельно с изучением теоретического материала студенты осваивают практические навыки проведения урочных и неурочных форм физической культуры и спорта, навыки владения традиционными средствами физической культуры. В ходе практических занятий студенты начнут разбираться в современных видах физической активности (в современных фитнес программах). Научатся проводить нетрадиционные занятия по физической культуре с различным контингентом занимающихся (дошкольники, школьники, взрослые).

Активная работа на практических занятиях - одно из решающих условий качественного овладения студентами знаний, формирования необходимых профессиональных умений и навыков. Активное вовлечение в учебную деятельность должно приобрести характер поиска ответов на поставленные преподавателем вопросы.

Рекомендуется конспектировать упражнения и задания, использованные на практических занятиях, фиксировать рекомендуемую дозировку и количество отдыха.

Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами документальных видеофильмов и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения умениями, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме.

Работа с литературой заключается в ее поиске, чтении, анализе, выделении главного, синтезе, обобщении главного и конспектировании. Студенты могут использовать как основную, так и дополнительную литературу, а также самостоятельно найденные источники.

Если студент на занятии должен делать доклад, то работа с литературой предполагает более серьезную подготовку, так как студент уже должен не только участвовать в дискуссии, но и отвечать на вопросы по теме доклада, то есть необходимо:

- отбирать существенную информацию, отделять ее от второстепенной;
- лексически перерабатывать материал;
- составлять словарь понятий по каждой теме;
- схематизировать и структурировать прочитанный материал;
- формулировать выводы по прочитанному материалу.

При изучении дисциплины можно использовать следующие правила планирования времени:

1. Формировать рабочие блоки, в которые надо включать выполнение крупных или сходных по характеру заданий.
2. Придерживайтесь принципа установления приоритетов при выполнении всех видов работ.
3. Сложные упражнения разбивать на части.

4. Последовательно изучать виды легкой атлетики от простого к сложному.

Экзамены позволяют выработать ответственность, трудолюбие, принципиальность. При подготовке к экзамену студент повторяет, как правило, ранее изученный материал. В этот период сыграют большую роль правильно подготовленные заранее записи и конспекты. Студенту останется лишь повторить пройденное, учесть, что было пропущено, восполнить пробелы при подготовке к семинарам, закрепить ранее изученный материал.

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

Для освоения дисциплины «Здоровьесберегающие технологии в физической культуре и спорте» необходима аудитория с видеопроектором, спортивный зал с магнитофоном или акустической системой и спортивный инвентарь (гимнастические коврики, гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические скамейки, спортивные конусы).

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

Учебные занятия по дисциплине проводятся в помещениях, оснащенных соответствующим оборудованием и программным обеспечением.

Перечень материально-технического и программного обеспечения дисциплины приведен в таблице.

### Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
<p>690922, г. Владивосток, о. Русский, п. Аякс д.10, корпус D, ауд. D741, Лекционная аудитория с мультимедийным оборудованием</p> <p>Примечание: 36 мест</p>	<p>Помещение укомплектовано специализированной учебной мебелью (посадочных мест – 36) Оборудование: "Мультимедийное оборудование: Экран проекционный ScreenLine Trim White Ice 50 см черная кайма сверху, размер рабочей области 236x147 см Документ-камера Avervision CP355AF ЖК-панель 47"" , Full HD, LG</p>	<p>1) Microsoft Office, Microsoft Visual Studio, Microsoft Teams, Microsoft Visio. Торговый посредник: JSC "Softline Trade". Номер лицензии Standard Enrollment 65961241. Дата окончания 30.11.2023. 2) MathCad Education University Edition. Номер лицензии Academic Mathcad License 14.0 EERU-09/071- 1. Лицензия бессрочно. 3) LabVIEW Student Edition.</p>

	<p>M4716 CCBA  Мультимедийный проектор,  Mitsubishi EW330U, 3000 ANSI  Lumen, 1280x800 Сетевая  видеокамера Multipin MP-  HD718" Доска аудиторная,  переносной компьютер  (ноутбук Lenovo) с сумкой – 1  шт</p>	<p>Договор №ЭА-442-15 от 18.01.16  лот 6. Поставщик АО «Софт Лайн  Трейд». Лицензия бессрочно.  4) VirtualBox. Свободное  программное обеспечение.  5) Logisim. Свободное  программное обеспечение.</p>
<p>690922, г. Владивосток, о.  Русский, п. Аякс д.10, корпус  D, ауд. D742,  Лекционная аудитория с  мультимедийным  оборудованием</p> <p>Примечание: 25 мест</p>	<p>Помещение укомплектовано  специализированной учебной  мебелью (посадочных мест – 25)  Оборудование:  "Мультимедийное  оборудование: Экран  проекторный ScreenLine Trim  White Ice 50 см черная кайма  сверху, размер рабочей области  236x147 см Документ-камера  Avervision CP355AF ЖК-панель  47"', Full HD, LG M4716 CCBA  Мультимедийный проектор,  Mitsubishi EW330U, 3000 ANSI  Lumen, 1280x800 Сетевая  видеокамера Multipix MP-  HD718" Доска аудиторная,  переносной компьютер (ноутбук  Lenovo) с сумкой – 1 шт</p>	<p>1) Microsoft Office, Microsoft Visual  Studio, Microsoft Teams, Microsoft  Visio. Торговый посредник: JSC  "Softline Trade". Номер лицензии  Standard Enrollment 65961241. Дата  окончания 30.11.2023.  2) MathCad Education University  Edition. Номер лицензии Academic  Mathcad License 14.0 EERU-09/071-  1. Лицензия бессрочно.  3) LabVIEW Student Edition.  Договор №ЭА-442-15 от 18.01.16  лот 6. Поставщик АО «Софт Лайн  Трейд». Лицензия бессрочно.  4) VirtualBox. Свободное  программное обеспечение.  5) Logisim. Свободное  программное обеспечение.</p>
<p>690922, г. Владивосток, остров  Русский, полуостров  Саперный, поселок Аякс, 10,  корпус А - уровень 10, каб.  А1042, помещение для  самостоятельной работы  Читальный зал гуманитарных  наук с открытым доступом  Научной библиотеки</p>	<p>Моноблок Lenovo C360G-  i34164G500UDK – 115 шт.  Интегрированный сенсорный  дисплей Polymedia FlipBox  Копир-принтер-цветной сканер в  e-mail с 4 лотками Xerox  WorkCentre 5330 (WC5330C  Полноцветный копир-принтер-  сканер Xerox WorkCentre 7530  (WC7530CPS  Оборудование для инвалидов и  лиц с ограниченными  возможностями здоровья:  Дисплей Брайля Focus-40 Blue –  3 шт.  Дисплей Брайля Focus-80 Blue  Рабочая станция Lenovo  ThinkCentre E73z – 3 шт.  Видео увеличитель ONYX  Swing-Arm PC edition  Маркер-диктофон Touch Memo  цифровой  Устройство портативное для  чтения плоскочетных текстов  PEarl  Сканирующая и читающая  машина для незрячих и  слабовидящих пользователей  SARA</p>	<p>Microsoft Office. Номер лицензии  Standard Enrollment 62820593. Дата  окончания 2020-06-30.  Родительская программа Campus 3  49231495. Торговый посредник:  JSC «Softline Trade». Номер заказа  торгового посредника:  Tr000270647-18.  ESET NOD32 Secure Enterprise.  Контракт с ООО «Софтлайн  Проекты» № ЭА-091-18 от  24.04.2018. Дата окончания  01.03.2019.  BLACKBOARD Learn.  Сублицензионное соглашение  BLACKBOARD с ООО  «Отраслевые порталы» №2906/1 от  29.06.2012, постоянное  (бессрочное) исключительное  право на использование  программного обеспечения. Заказ  на покупку 032901.</p>

	<p>Принтер Брайля Emprint SpotDot - 2 шт. Принтер Брайля Everest - D V4 Видео увеличитель ONYX Swing-Arm PC edition Видео увеличитель Topaz 24” XL стационарный электронный Обучающая система для детей тактильно-речевая, либо для людей с ограниченными возможностями здоровья Увеличитель ручной видео RUBY портативный – 2шт. Экран Samsung S23C200B Маркер-диктофон Touch Мемо цифровой</p>	
--	--	--