

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Российский государственный профессионально-педагогический университет"

Институт физической культуры, спорта и здоровья

Кафедра теории и методики физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.ДВ.01.01 ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

Направление подготовки: 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)

Профиль подготовки: Современные фитнес-технологии

Формы обучения: очная, заочная

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр

Объем: в зачетных единицах: 3 з.е.
в академических часах: 108 ак.ч.

Проректор по образовательной
деятельности

Л. К. Габышева

Разработчики:

Заведующий кафедрой теорий и методик физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент
Андрюхина Т. В.

Доцент кафедры теории и методики физической культуры,
кандидат педагогических наук, доцент Кетриш Е. В.

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины - формирование профессиональных компетенций через усвоение студентами знаний и овладение умениями и навыками в области организации и проведении здоровьесберегающей деятельности в организациях различных типов и видов.

Задачи изучения дисциплины:

- обеспечение понимания значимости здоровьесберегающей деятельности;

- обеспечение знаниями общих основ организации и проведения здоровьесберегающей деятельности.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Компетенции, индикаторы и результаты обучения

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности

Знать:

УК-7.1/Зн1 Роль и место физической культуры и спорта в жизни и развитии человека

УК-7.1/Зн2 Средства, методы и принципы физической культуры и спорта

УК-7.1/Зн3 Общую и частную анатомию и физиологию человека, физиологию высшей нервной деятельности

УК-7.1/Зн4 Возрастные особенности строения и работы физиологических систем организма

УК-7.1/Зн5 Методики самооценки функционального состояния организма

УК-7.1/Зн6 Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности

Уметь:

УК-7.1/Ум1 Проводить оценку уровня здоровья

УК-7.1/Ум2 Осуществлять самооценку физического развития, функционального состояния и физической подготовленности организма

Владеть:

УК-7.1/Нв1 Навыками сохранения, укрепления и развития здоровья, совершенствования физических качеств

УК-7.1/Нв2 Методиками оценки уровня здоровья

3. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина (модуль) Б1.В.ДВ.01.01 «Основы здоровьесбережения» относится к формируемой участниками образовательных отношений части образовательной программы и изучается в семестре(ах): очная форма обучения - 2, заочная форма обучения - 2, 3.

Предшествующие дисциплины (практики) по связям компетенций:

Б1.О.04.01 Возрастная физиология и психофизиология;

Б1.О.03.02 Физическая культура и спорт;

Б1.О.03.04 Элективные курсы по физической культуре и спорту;

Последующие дисциплины (практики) по связям компетенций:

Б3.01(Д) Выполнение и защита выпускной квалификационной работы;

Б1.В.ДВ.01.02 Основы валеологии;

Б1.О.05.01 Педагогика профессионального образования;

Б2.О.02(П) Педагогическая практика;

Б2.О.04(Пд) Преддипломная практика;

Б1.О.05.02 Психология профессионального образования;

Б1.О.04.05 Психолого-педагогические основы инклюзивного образования;

Б1.О.08.01 Современные фитнес-технологии;

Б1.О.03.04 Элективные курсы по физической культуре и спорту

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и образовательной программой.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы, всего)	Лекционные занятия (часы)	Практические занятия (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация (часы)
Второй семестр	108	3	48	16	32	51	Экзамен (9)
Всего	108	3	48	16	32	51	9

Заочная форма обучения

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы, всего)	Лекционные занятия (часы)	Практические занятия (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация (часы)
Первый триместр	36	1	2	2		34	
Второй триместр	72	2	6		6	57	Контрольная работа зфо Экзамен (9)
Всего	108	3	8	2	6	91	9

5. Содержание дисциплины

5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

Очная форма обучения

Наименование раздела, темы	Всего	Лекционные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа
Раздел 1. Основы современного научного знания в сфере формирования здоровья человека	36	6	12	18
Тема 1.1. Понятие о здоровье и его основных составляющих. Педагогический подход	12	2	4	6
Тема 1.2. Диагностика и оценка уровня здоровья	12	2	4	6
Тема 1.3. Характеристика факторов, оказывающих неблагоприятное воздействие на здоровье учащихся. Концепция факторов риска	12	2	4	6
Раздел 2. Возрастные основы здоровья	63	10	20	33
Тема 2.1. Основы возрастного развития человека	12	2	4	6

Тема 2.2. Основы психофизиологического развития и образ жизни ребенка в различные возрастные периоды	12	2	4	6
Тема 2.3. Возрастные особенности процессов адаптации организма детей и подростков к действию факторов окружающей среды	12	2	4	6
Тема 2.4. Мотивация здорового образа жизни	12	2	4	6
Тема 2.5. Роль педагога в обеспечении здоровья обучающихся	15	2	4	9
Итого	99	16	32	51

Заочная форма обучения

Наименование раздела, темы	Всего	Лекционные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа
Раздел 1. Основы современного научного знания в сфере формирования здоровья человека	40	2	4	34
Тема 1.1. Понятие о здоровье и его основных составляющих. Педагогический подход	12	2		10
Тема 1.2. Диагностика и оценка уровня здоровья	14		2	12
Тема 1.3. Характеристика факторов, оказывающих неблагоприятное воздействие на здоровье учащихся. Концепция факторов риска	14		2	12
Раздел 2. Возрастные основы здоровья	59		2	57
Тема 2.1. Основы возрастного развития человека	12			12
Тема 2.2. Основы психофизиологического развития и образ жизни ребенка в различные возрастные периоды	12			12
Тема 2.3. Возрастные особенности процессов адаптации организма детей и подростков к действию	10			10

факторов окружающей среды				
Тема 2.4. Мотивация здорового образа жизни	12		2	10
Тема 2.5. Роль педагога в обеспечении здоровья обучающихся	13			13
Итого	99	2	6	91

5. Содержание разделов, тем дисциплин

Раздел 1. Основы современного научного знания в сфере формирования здоровья человека

Тема 1.1. Понятие о здоровье и его основных составляющих. Педагогический подход

Понятие «здоровье», его сущность, многообразие формулировок. Уровни изучения здоровья: общественное здоровье, групповое здоровье, индивидуальное здоровье. Понятие об инфотоме здоровья как информационной модели, отражающих текущее состояние здоровья человека.

Составляющие здоровья человека, их сущность и основа: соматический (телесный) компонент, физический компонент, психический компонент, нравственный компонент. Специфические черты педагогического подхода к изучению здоровья: антропологичность, интегральность, личностно-ориентированная направленность, педагогическая направленность, гуманистичность.

Тема 1.2. Диагностика и оценка уровня здоровья

Сложность оценки состояния здоровья человека. Основные характеристики здоровья по признакам: уровень жизнеобеспечивающих систем, гармоничное физическое развитие, приспособление организма (адаптация), умственная и физическая работоспособность, резистентность. Медико-гигиенические критерии индивидуальной оценки здоровья детей и подростков С.М. Громбаха. Методы оценки уровня здоровья и физического развития. Комплексные методы оценки индивидуального здоровья (по методу Г.Л. Апанасенко, В.И. Белову). Особенности индивидуальной комплексной оценки состояния здоровья детей и подростков в условиях образовательного учреждения.

Тема 1.3. Характеристика факторов, оказывающих неблагоприятное воздействие на здоровье учащихся. Концепция факторов риска

Понятие о факторах риска заболеваемости. Биологические и социальные факторы риска, их характеристики. Концепция факторов риска. Образ жизни как ведущий фактор, обуславливающий состояние здоровья человека в современных условиях. Система образования как один из весомых социальных факторов, влияющих на показатели здоровья детей и подростков. Основные группы факторов риска внутришкольной среды, их характеристика: гигиенические факторы, учебно-организационные факторы (зависящие от деятельности администрации учебного заведения), психолого-педагогические факторы (зависящие от педагогов, работающих с детьми). Факторы риска как направления здоровьесберегающей деятельности в образовательном учреждении.

Раздел 2. Возрастные основы здоровья

Тема 2.1. Основы возрастного развития человека

Роль наследственности и среды в развитии детей и подростков. Возрастная последовательность в становлении некоторых физиологических, интеллектуальных, эмоциональных и других способностей человека.

Понятие о гетерохронности и гармоничности развития организма. Понятие о паспортном и биологическом возрасте.

Особенности детей с замедленным и ускоренным темпом биологической развития. Схемы возрастной периодизации, их значение для педагога в разработке научно обоснованной системы охраны здоровья детей и подростков, приемов воспитания и обучения, адекватных каждой возрастной ступени и способствующих оптимальному развитию физических и психических возможностей детей и подростков.

Тема 2.2. Основы психофизиологического развития и образ жизни ребенка в различные

возрастные периоды

Основные этапы развития ребенка: внутриутробный, постнатальный. «Критические периоды» в постнатальном развитии, их характеристика: первый критический период (от 2 до 3 лет), второй критический период (начало школьного обучения, 6-8 лет), третий критический период (пубертатный, 11-15 лет). Возрастные изменения показателей психофизического развития детей и подростков, особенности образа жизни: новорожденность (до 10 дней), грудной период (до 1 года), раннее детство (1-3 года), первое детство (4-7 лет), второе детство (8-11 лет – девочки, 8-12 лет – мальчики), подростковый период (12-15 лет – девочки, 13-16 лет – мальчики), юношеский возраст (16-20 лет – девушки, 17-21 год – юноши).

Тема 2.3. Возрастные особенности процессов адаптации организма детей и подростков к действию факторов окружающей среды

Понятие физиологической адаптации. Биологические механизмы адаптации. Проблема адаптации детей и подростков к учебному и воспитательному процессам в дошкольных и школьных учреждениях. Адаптационные возможности детей и подростков. Медико-биологические исследования процессов адаптации детей. Адаптационные возможности организма детей и подростков в критические периоды развития.

Тема 2.4. Мотивация здорового образа жизни

Понятие о мотивации как побуждении, вызывающем активность организма и определяющее направленность этой активности. Основные потребности, лежащие в основе формирования здорового стиля жизни, их характеристики.

Зависимость периода жизни человека и его возраста от выбора мотивации к ведению здорового образа жизни.

Тема 2.5. Роль педагога в обеспечении здоровья обучающихся

Необходимость формирования у педагога компетентности в сфере охраны здоровья, как сознательного, самодетерминирующего поведения по отношению к своему здоровью и здоровью своих воспитанников.

Понятие о валеологической компетентности. Содержание валеологической компетентности, ее характеристика: знания о здоровье человека, способах его обеспечения, формирования и сохранения в конкретных условиях жизнедеятельности; практические умения использовать технологии «первичного конструирования», формирования здоровья и расширения резервных возможностей организма (увеличение количества и качества здоровья). Основные задачи педагога в здоровьесберегающей деятельности. Основные направления здоровьесберегающей деятельности, их характеристика: построение образовательного процесса в соответствии с целями гуманистического образования; создание у учащихся устойчивой мотивации на здоровье и формирование навыков здоровой жизнедеятельности; создание здоровьесберегающей образовательной среды; формирование у обучающихся общей культуры и как ее неотъемлемой части - культуры здоровья.

6. Рекомендуемые образовательные технологии

Для изучения дисциплины используются различные образовательные технологии:

1. Технологии проведения занятий в форме диалогового общения, которые переводят образовательный процесс в плоскость активного взаимодействия обучающегося и педагога. Обучающийся занимает активную позицию и престаает быть просто слушателем семинаров или лекций. Технологии представлены: групповыми дискуссиями, конструктивный совместный поиск решения проблемы, тренинг (микрообучение и др.), ролевые игры (деловые, организационно-деятельностные, инновационные, коммуникативные и др.).

2. Технология обучения в сотрудничестве применяются при проведении семинарских, практических и лабораторных занятий, нацелены на совместную работу в командах или группах и достижение качественного образовательного результата.

3. Для организации процесса обучения и самостоятельной работы используются информационно-коммуникационные образовательные технологии, представленные в виде педагогических программных средств и электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС). Технологии расширяют возможности образовательной среды, как разнообразными программными средствами, так и методами развития креативности обучаемых. К числу таких программных средств относятся моделирующие программы, поисковые, интеллектуальные обучающие, экспертные системы, программы для проведения деловых игр.

При реализации образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения:

- состав видов контактной работы по дисциплине (модулю), при необходимости, может быть откорректирован в направлении снижения доли занятий лекционного типа и соответствующего увеличения доли консультаций (групповых или индивидуальных) или иных видов контактной работы;
- информационной основой проведения учебных занятий, а также организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) являются представленные в электронном виде методические, оценочные и иные материалы, размещенные в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) университета, в электронных библиотечных системах и открытых Интернет-ресурсах;
- взаимодействие обучающихся и педагогических работников осуществляется с применением ЭИОС университета и других информационно-коммуникационных технологий (видеоконференцсвязь, облачные технологии и сервисы, др.);
- соотношение контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю) может быть изменено в сторону увеличения последней, в том числе самостоятельного изучения теоретического материала.

7. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

7.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Морозов, В.О. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе школы (теоретико-практические аспекты) [Электронный ресурс] : монография — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2015. — 188 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/72664>. — Загл. с экрана.

2. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании [Электронный ресурс] : монография / Н.В. Полтавцева [и др.]. — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2016. — 262 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/85993>. — Загл. с экрана.

Дополнительная литература

1. Ерёмускин М. А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура : практическое пособие. - Москва : Спорт, 2016. - 184 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43906>.

2. Цибульникова В. Е. Технологии здоровьесбережения в образовании : учебно-методическое пособие. - Москва : Московский педагогический государственный университет, 2016. - 48 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/72519>.

3. Зайцев, Г.К. Человек, здоровье созидающий. Валеология по Брехману: учебное пособие [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Г.К. Зайцев, А.Г. Зайцев. — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2017. — 377 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97283>. — Загл. с экрана.

7.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся

Профессиональные базы данных
Не

используются.

Ресурсы «Интернет»

1. <http://elar.rsvpu.ru/> - Электронный архив РГППУ
2. <https://elibrary.ru/defaultx.asp> - Научная электронная библиотека eLIBRARY

7.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Информационные системы и платформы:

1. Система дистанционного обучения «Moodle».
2. Информационная система «Таймлайн».
3. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».

Перечень программного обеспечения

(обновление производится по мере появления новых версий программы)

Не используется.

Перечень информационно-справочных систем

(обновление выполняется еженедельно)

Не используется.

7.4. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование

Перечень материально-технического обеспечения для реализации образовательного процесса по дисциплине:

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского (практического) типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.
3. Помещения для самостоятельной работы.