

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Мурманский арктический государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «МАГУ»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.В.ДВ.02.02 Здоровьесберегающие технологии в физической  
культуре**

(название дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом)

**основной профессиональной образовательной программы  
по направлению подготовки**

**49.03.01 Физическая культура.**

**Направленность (профиль) Тренер, инструктор-методист**

(код и наименование направления подготовки  
с указанием направленности (наименования магистерской программы))

**высшее образование – бакалавриат**

уровень профессионального образования: высшее образование – бакалавриат / высшее образование –  
специалитет, магистратура / высшее образование – подготовка кадров высшей квалификации

**бакалавр**

квалификация

**заочная**

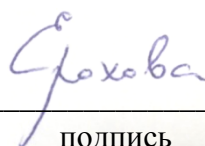
форма обучения

**2021**

год набора

**Составитель(и):** (указывается ФИО,  
ученое звание, степень, должность)  
Ерохова Н.В., канд. пед. наук, доцент,  
зав. кафедрой физической культуры,  
спорта и безопасности жизнедея-  
тельности

Утверждена на заседании кафедры  
физической культуры, спорта и безопасности  
жизнедеятельности факультета  
физической культуры  
и безопасности жизнедеятельности  
(протокол № 9 от 24.03.2021 г.)  
Переутверждена на заседании кафедры фи-  
зической культуры, спорта и безопасности  
жизнедеятельности факультета физической  
культуры и безопасности жизнедеятельности  
(протокол № 12 от 28.06.2021 г., № 9 от  
11.05.2022 г.)  
Зав. кафедрой



подпись

Ерохова Н.В.  
Ф.И.О.

**1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** - формирование представлений о сущности здоровьесберегающих технологий, убеждений в необходимости их реализации и способности направленного использования различных ЗСТ ФК в процессе будущей профессионально-педагогической деятельности.

**2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

В результате освоения дисциплины (модуля) формируются следующие компетенции:

ПК-2 Способен осуществлять организационно-методическое и консультационное обеспечение по дополнительным общеобразовательным программам

ПК-4. Способен осуществлять систематический учет, анализ обобщение результатов работы, в том числе с использованием современных информационных и компьютерных технологий

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
ПК-2 Способен осуществлять организационно-методическое и консультационное обеспечение по дополнительным общеобразовательным программам	ПК-2.1. Знает основы планирования дополнительных общеобразовательных программ.	<b>Знать:</b> - сущность здоровьесберегающих технологий, их отличительные особенности
	ПК-2.2. Умеет организовать деятельность обучающихся, направленную на освоение дополнительных общеобразовательных программ.	<b>Уметь:</b> - применять полученные знания при организации урочных и неурочных занятий физической культурой
	ПК-2.3. Владеет навыками организационно-методического и консультационного обеспечения по дополнительным общеобразовательным программам	<b>Владеть:</b> - основными навыками охраны жизни и здоровья обучающихся в образовательном учреждении
ПК-4. Способен осуществлять систематический учет, анализ обобщение результатов работы, в том числе с использованием современных информационных и компьютерных технологий	ПК-4.1. Знает методики учета и анализа результатов работы в области физической культуры и спорта. ПК-4.2. Умеет осуществлять учет и анализ результатов работы, в том числе с использованием современных информационных и компьютерных технологий. ПК-4.3. Владеет навыками учета результатов работы, в том числе с использованием современных информационных и компьютерных технологий.	<b>Знать:</b> - здоровьесберегающие условия образовательного процесса; - особенности организации различных форм занятий физической культурой с позиций здоровьесбережения <b>Уметь:</b> - разрабатывать программы реализации здоровьесберегающих технологий в будущей профессионально-педагогической деятельности <b>Владеть:</b> - средствами и методами организации физкультурно-спортивной деятельности с позиций здоровьесбережения

### 3. УКАЗАНИЕ МЕСТА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Дисциплина «Здоровьесберегающие технологии в физической культуре» относится к части программы, формируемой участниками образовательных отношений.

### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы или 108 часов (из расчета 1 ЗЕТ= 36 часов).

Курс	Сессия	Трудоемкость в ЗЕТ	Общая трудоемкость (час.)	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС		Курсовые работы	Кол-во часов на контроль	Форма контроля
				ЛК	ПР	ЛБ			общее кол-во часов на СРС	из них – на КР			
4	8	1	36	4	2	-	6	2	30	-	-	-	-
5	9	2	72	-	4	-	4	-	64	-	-	4	зачет
<b>ИТОГО в соответствии с учебным планом</b>													
<b>Итого:</b>	<b>3</b>	<b>108</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>94</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>зачет</b>	

В интерактивных формах часы используются в виде дискуссий.

### 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС	Кол-во часов на контроль
		ЛК	ПР	ЛБ				
1	Здоровьесберегающие технологии как составная часть современной образовательной системы	1	1	-	2	-	24	-
2	Формирование здоровьесберегающих условий образовательного процесса	1	2	-	3	-	24	-
3	Здоровьесберегающие технологии в физической культуре.	1	1	-	2	-	26	-
4	Организация различных форм занятий физической культурой в контексте здоровьесбережения	1	2	-	3	2	20	-

	Зачет	-	-	-	-	-	-	4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>94</b>	<b>4</b>

### Содержание дисциплины (модуля)

#### **Тема 1. Здоровьесберегающие технологии как составная часть современной образовательной системы**

Гигиенические условия обеспечения образовательного процесса. Обеспечение рационального питания. Режим двигательной активности.

#### **Тема 2. Формирование здоровьесберегающих условий образовательного процесса**

Рациональная организация учебного процесса. Организация и проведение профилактических мероприятий в образовательных учреждениях.

#### **Тема 3. Здоровьесберегающие технологии в физической культуре**

Воздействие физической культуры на организм человека. Общие рекомендации проведения занятий по физической культуре. Противопоказания для занятий физической культурой.

#### **Тема 4. Организация различных форм занятий физической культурой в контексте здоровьесбережения**

Организация урочных форм занятий физической культурой с различным контингентом занимающихся. Организация внеурочных форм занятий физической культурой с различным контингентом занимающихся.

### **6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).**

#### **Основная литература:**

1. Айзман Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании: учебное пособие для академического бакалавриата / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 282 с. <https://biblio-online.ru/viewer/E4E45D47-D530-4373-9028-969E806C052F/zdorovesberegayuschie-tehnologii-v-obrazovanii#page/1>

2. Виленская Т. Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста: учебное пособие / Т. Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 285 с. <https://biblio-online.ru/viewer/4F3C7034-BB79-449D-9C7C-618F313A2BF8/ozdorovitelnye-tehnologii-fizicheskogo-vospitaniya-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta#page/1>

3. Тихомирова Л. Ф. Здоровьесберегающая педагогика: учебник для академического бакалавриата / Л. Ф. Тихомирова, Т. В. Макеева. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 251 с. <https://biblio-online.ru/viewer/E5BD91C2-180B-4D73-AE31-F74B81F6A605/zdorovesberegayuschaya-pedagogika#page/1>

#### **Дополнительная литература:**

4. Аксенова Л. И. Ранняя помощь детям с ограниченными возможностями здоровья: учебное пособие для СПО / Л. И. Аксенова. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 377 с. <https://biblio-online.ru/viewer/C265F583-BABB-4E3D-90A8-FEA7DC4C708E/rannaya-pomosch-detyam-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovyaya#page/1>

### **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

В образовательном процессе используются:

- учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения (учебная мебель, ПК, оборудование для демонстрации презентаций, наглядные пособия, соответствующие разделам рабочей учебной программы дисциплины);

- помещение для самостоятельной работы обучающихся (мебель, компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду МАГУ).

## **7.1 ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:**

7.1.1. Лицензионное программное обеспечение отечественного производства:

Kaspersky Anti-Virus

7.1.2. Лицензионное программное обеспечение зарубежного производства:

MS Office

Windows 7 Professional

7.1.3. Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства:

7Zip;

DJVuReader;

7.1.4. Свободно распространяемое программное обеспечение зарубежного производства:

Adobe Reader;

программные средства, входящие в состав офисного пакета: LibreOffice (Writer, Calc, Base, Impress, Draw),

Текстовые редакторы: Notepad ++,

Графические редакторы: InkScape, Gimp,

Системы программирования: RGui (R), RStudio (R), IDLE (Python), Jupyter (Python),

Браузеры: Mozilla Firefox

## **7.2 ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНЫЕ СИСТЕМЫ:**

1. ЭБС «Издательство Лань» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Издательство Лань». – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>;

2. ЭБС «Электронная библиотечная система ЮРАЙТ» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>;

3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]: электронно-периодическое издание; программный комплекс для организации онлайн-доступа к лицензионным материалам / ООО «НексМедиа». – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/>.

## **7.3 СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ**

1. Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX

2. Электронная база данных Scopus

## **7.4. ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ**

1. Справочно-правовая информационная система Консультант Плюс  
<http://www.consultant.ru/>

2. ООО «Современные медиа технологии в образовании и культуре».  
<http://www.informio.ru/>

## **8. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ НА УСМОТРЕНИЕ ВЕДУЩЕЙ КАФЕДРЫ**

Не предусмотрено.

## **9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ**

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация дисциплины может осуществляться в адаптированном виде, с учетом специфики освоения и дидактических требований, исходя из индивидуальных возможностей и по личному заявлению обучающегося.