

Компонент ОПОП 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль)  
Тренер-преподаватель  
наименование ОПОП

Б1.В.ДВ.03.02  
шифр дисциплины

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины  
(модуля)

Здоровьесберегающие технологии в Арктической зоне

---

Разработчик (и):  
Ерохова Наталья Валерьевна  
ФИО

Декан факультета физической культуры и спорта  
должность

кандидат педагогических наук., доцент  
ученая степень, звание

Утверждено на заседании кафедры  
здоровьесбережения и  
адаптивной физической  
культуры  
наименование кафедры

протокол № 9 от 29.03.2024 г.

И.о. заведующего кафедрой ЗиАФК

\_\_\_\_\_ А.С. Шемереко  
подпись

Мурманск  
2024

## Пояснительная записка

Объем дисциплины 4 з.е.

### 1. Результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с индикаторами достижения компетенций, установленными образовательной программой

Компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
<p>ПК-2. Способен осуществлять организационно-методическое и консультационное обеспечение по дополнительным общеобразовательным программам</p>	<p>ИД-1ПК-2 Знает основы планирования дополнительных общеобразовательных программ. ИД-2ПК-2 Умеет организовывать деятельность обучающихся, направленную на освоение дополнительных общеобразовательных программ. ИД-3ПК-2 Владеет навыками организационно-методического и консультационного обеспечения по дополнительным общеобразовательным программам.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сущность здоровьесберегающих технологий, их отличительные особенности;</li> <li>- особенности организации различных форм занятий физической культурой с позиций здоровьесбережения;</li> <li>- основные стратегии и подходы обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся;</li> <li>- здоровьесберегающие условия образовательного процесса.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- необходимый уровень физической подготовленности для самореализации в профессиональной деятельности;</li> <li>- разрабатывать программы реализации здоровьесберегающих технологий в будущей профессионально-педагогической деятельности.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основными навыками охраны жизни и здоровья;</li> <li>- средствами и методами организации физкультурно-спортивной деятельности с позиций здоровьесбережения.</li> </ul>
<p>ПК-4. Способен осуществлять систематический учет, анализ и обобщение результатов работы, в том числе с использованием современных информационных и компьютерных технологий</p>	<p>ИД-1ПК-4 Знает методики учета и анализа результатов работы в области физической культуры и спорта ИД-2ПК-4 Умеет осуществлять учет и анализ результатов работы, в том числе с использованием современных информационных и компьютерных технологий ИД-3ПК-4 Владеет навыками учета результатов работы, в том числе с использованием современных информационных и компьютерных технологий.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сущность здоровьесберегающих технологий, их отличительные особенности;</li> <li>- особенности организации различных форм занятий физической культурой с позиций здоровьесбережения;</li> <li>- основные стратегии и подходы обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся;</li> <li>- здоровьесберегающие условия образовательного процесса.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- необходимый уровень физической подготовленности для самореализации в профессиональной деятельности;</li> <li>- разрабатывать программы реализации здоровьесберегающих технологий в будущей профессионально-педагогической</li> </ul>

		деятельности. Владеть: - основными навыками охраны жизни и здоровья; - средствами и методами организации физкультурно-спортивной деятельности с позиций здоровьесбережения.
--	--	--

## **2. 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.

## **3. Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины (модуля)**

- мультимедийные презентационные материалы по дисциплине (модулю) представлены в электронном курсе в ЭИОС МАУ;
- методические указания к выполнению практических представлены в электронном курсе в ЭИОС МАУ;
- методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) представлены на официальном сайте МАУ в разделе «Информация по образовательным программам, в том числе адаптированным».

## **4. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)**

Является отдельным компонентом образовательной программы, разработан в форме отдельного документа, включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины (модуля);
- задания текущего контроля;
- задания промежуточной аттестации;
- задания внутренней оценки качества образования.

**5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы** (печатные издания, электронные учебные издания и (или) ресурсы электронно-библиотечных систем)

### **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-vozpitanija-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-zdorovya#page/1>

## **6. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1) *Государственная система правовой информации - официальный интернет-портал правовой информации*- URL: <http://pravo.gov.ru>

2) *Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»* - URL: <http://window.edu.ru>

3) *Справочно-правовая система. Консультант Плюс* - URL: <http://www.consultant.ru/>

4) <http://www.mil.ru> – Министерство обороны Российской Федерации.

5) <http://elibrary.ru> – крупнейшая российская электронная библиотека.

## **7. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства**

1) *Офисный пакет Microsoft Office 2007*

2) *Система оптического распознавания текста ABBYY FineReader*

## **8. Обеспечение освоения дисциплины лиц с инвалидностью и ОВЗ**

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечиваются печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

**9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)** представлено в приложении к ОПОП «Материально-технические условия реализации образовательной программы» и включает:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения;



## Перечень практических занятий по формам обучения

№ п/п	Темы практических занятий
<b>1</b>	<b>2</b>
	<b>Очная форма</b>
1	Тема 1. Здоровьесберегающие технологии как составная часть современной образовательной системы.
2	Тема 2. Формирование здоровьесберегающих условий образовательного процесса.
3	Тема 3. Здоровьесберегающие технологии в физической культуре.
4	Тема 4. Организация различных форм занятий физической культурой в контексте здоровьесбережения.
	<b>Заочная форма</b>
1	Тема 1. Здоровьесберегающие технологии как составная часть современной образовательной системы.
2	Тема 2. Формирование здоровьесберегающих условий образовательного процесса.
3	Тема 3. Здоровьесберегающие технологии в физической культуре.
4	Тема 4. Организация различных форм занятий физической культурой в контексте здоровьесбережения.