

Частное образовательное учреждение
высшего образования
«Сибирский юридический университет»
(СибЮУ)

ОДОБРЕНО

на заседании кафедры педагогики и
психологии, протокол от 29.01.2024 г. № 6
Зав. кафедрой педагогики и психологии

29.01.2024 г. Т. В. Головина

УТВЕРЖДЕНО

на заседании методического совета,
протокол 29.01.2024 г. № 5
Председатель методического совета,
проректор по учебной работе – начальник
учебного управления

29.01.2024 г. Ю. А. Бурдельная

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ
ОБРАЗОВАНИИ**

Направление подготовки
Квалификация выпускника
Направленность (профиль)
программы
Форма обучения
Срок обучения
Год набора

44.03.01 Педагогическое образование
бакалавр
Правовое образование

Очная/заочная
4 года/5 лет
2024

Омск, 2024

Рабочая программа дисциплины «Здоровьесберегающие технологии в педагогическом образовании»

Программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриата по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. № 121.

Программу составил:

Синевич О. Ю., доцент кафедры педагогики и психологии ЧОУ ВО «Сибирский юридический университет», кандидат медицинских наук.

1. Цели освоения дисциплины, планируемые результаты обучения по дисциплине

Дисциплина «Здоровьесберегающие технологии в педагогическом образовании» направлена на достижение планируемых результатов основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) программы «Правовое образование» (далее соответственно – дисциплина, образовательная программа).

В результате освоения дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции, установленные образовательной программой:

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции, установленные образовательной программой	Индикаторы достижения компетенций по дисциплине
УК-6	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	ИУК-6.2. Знает субъективную значимость процесса раскрытия личностью своих способностей и возможностей в деятельности и отношениях.	ИУК-6.2. Объясняет субъективную значимость процесса раскрытия личностью своих способностей и возможностей в деятельности и отношениях через здоровьесбережение.
		ИУК-6.6. Умеет определять субъективную значимость процесса раскрытия своих способностей и возможностей в деятельности и отношениях.	ИУК-6.6. Демонстрирует умение определять субъективную значимость процесса раскрытия своих способностей и возможностей в деятельности и отношениях, в том числе посредством здоровьесбережения.
		ИУК-6.8. Владеет методами и приемами раскрытия своих способностей и возможностей в деятельности и отношениях.	ИУК-6.8. Доказывает владение методами и приемами раскрытия своих способностей и возможностей в деятельности и отношениях, в том числе посредством

			здоровьесбережения.
УК-7	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Знает возможности физической культуры и спорта в укреплении здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИУК-7.1. Приводит примеры способов и средств физической культуры и спорта в укреплении здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
		ИУК-7.2. Знает средства, обеспечивающие взаимосвязь физической и умственной деятельности человека в процессе функциональной активности.	ИУК-7.2. Называет основные средства, обеспечивающие взаимосвязь физической и умственной деятельности человека в процессе функциональной активности.
		ИУК-7.3. Знает причины понижения работоспособности в процессе профессиональной деятельности.	ИУК-7.3. Объясняет причины понижения работоспособности в процессе профессиональной деятельности.
		ИУК-7.7. Умеет составлять комплекс физических упражнений для развития и совершенствования физических качеств.	ИУК-7.7. Демонстрирует умения составлять комплекс физических упражнений для развития и совершенствования физических качеств.
		ИУК-7.10. Владеет навыками организации самостоятельных занятий физическими упражнениями	ИУК-7.10. Обосновывает необходимость владения навыками организации самостоятельных занятий физическими упражнениями

2. Объем, структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 108 часов, 3 зачетных единицы.

Реализация дисциплины обеспечивается посредством проведения учебных занятий (включая проведение текущего контроля успеваемости) и промежуточной аттестации обучающихся.

Образовательная деятельность в рамках изучения дисциплины проводится в следующих формах:

- контактная работа обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (далее - контактная работа);
- самостоятельная работа обучающихся;
- практическая подготовка, предусматривающая участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью во время проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа.

При проведении учебных занятий по дисциплине у обучающихся обеспечивается развитие навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств, включая проведение:

- интерактивных лекций;
- групповых дискуссий;
- ролевых игр;
- тренингов;
- анализ ситуаций и имитационных моделей;
- иные интерактивные формы работы.

2.1. Содержание дисциплины

Модуль 1. Теоретико-методологические аспекты здоровьесберегающей педагогики

Тема 1. Здоровье как состояние и свойство организма.

Определение и основные сведения о валеологии. Цели и задачи валеологии. Факторы, определяющие здоровье. Принципы формирования здоровья. Сущность понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», «физическое здоровье», «психическое здоровье», «духовно-нравственное здоровье». Факторы, влияющие на здоровье детей школьного возраста.

Тема 2. Здоровьесберегающая педагогика

Педагогическая сущность и предметная структура понятия «здоровье школьника». Сущность, закономерности и принципы здоровьесберегающей педагогики. Концепция здоровьесберегающего образования. Цели и задачи здоровьесбережения учащихся. Физиологические и психологические основы здоровьесбережения.

Модуль 2. Здоровьесберегающие образовательные технологии

Тема 1. Здоровьесберегающая деятельность в образовательном учреждении

Классификация здоровьесберегающих образовательных технологий (ЗОТ). Этапы и стадии проектирования здоровьесберегающих образовательных технологий. Система разработки программ содействия здоровью обучающихся. Здоровьесберегающая организация учебного процесса. Реализация

здоровьесберегающих образовательных технологий в учебном процессе. Технологии формирования здоровьесберегающих знаний у учащихся.

Тема 2. Здоровьеформирующая деятельность в образовательном учреждении
Пути и условия формирования культуры здоровья у детей. Программа создания здоровьесберегающей среды в школе. Методика и организация оздоровительной работы. Анализ здоровьесберегающего потенциала школьного урока. Здоровьесберегающие технологии в воспитательной работе. Технология развития мотивов здорового образа жизни. Приемы и методы оздоровления. Мероприятия по формированию здорового образа жизни. Профилактическая работа по профилактике вредных привычек и возможных заболеваний.

Тематический план
(очная форма обучения)

№ п / п	Наименование модуля / темы занятия	Объем и формы образовательной деятельности				Всего	Интерактивные формы работы	Оценочные средства текущего контроля / Форма промежуточной аттестации	
		Контактная работа			СРС				
		аудиторная		в том числе в ЭИОС					в том числе практическая подготовка
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа						
Модуль 1. Теоретико-методологические аспекты здоровьесберегающей педагогики									
1.	Здоровье как состояние и свойство организма.	2	4			21	27	Дискуссия	Глоссарий, конспект, практические задания, тестовые задания
2.	Здоровьесберегающая педагогика	4	4			19	27	Дискуссия , деловая игра, кейс- технологии и	Глоссарий, кейсовые задания, тестовые задания
	Всего:	6	8			40	54		
Модуль 2. Здоровьесберегающие образовательные технологии									
1.	Здоровьесберегающая деятельность в образовательно	4	6			17	27	Дискуссия, кейс- технологии	Глоссарий, мультимедийная презентация, тестовые

	м учреждении								задания
2.	Здоровьеформирующая деятельность в образовательном учреждении	4	6			17	27	Дискуссия, проект	Глоссарий, мультимедийная презентация, тестовые задания
	Всего:	8	12			34	54		
	Промежуточная аттестация								Зачет
	ИТОГО	14	20			74	108		

Тематический план
(заочная форма обучения)

№ п / п	Наименование модуля / темы занятия	Объем и формы образовательной деятельности				Всего	Интерактивные формы работы	Оценочные средства текущего контроля / Форма промежуточной аттестации	
		Контактная работа			СРС				
		аудиторная		в том числе в ЭИОС					в том числе практическая подготовка
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа						
Модуль 1. Теоретико-методологические аспекты здоровьесберегающей педагогики									
1.	Здоровье как состояние и свойство организма.	2				24	26	Дискуссия	Глоссарий, конспект, практические задания, тестовые задания
2.	Здоровьесберегающая педагогика	2	2			22	26	Дискуссия , деловая игра, кейс- технологии и	Глоссарий, кейсовые задания, тестовые задания
	Всего:	4	2			46	52		
Модуль 2. Здоровьесберегающие образовательные технологии									
1.	Здоровьесберегающая	2	2			22	26	Дискуссия, кейс-	Глоссарий, мультимедийна

	деятельность в образовательном учреждении							технологии	я презентация, тестовые задания
2.	Здоровьеформирующая деятельность в образовательном учреждении		2			24	26	Дискуссия, проект	Глоссарий, мультимедийная презентация, тестовые задания
	Всего:	2	4			46	52		
	Промежуточная аттестация						4		Зачет
	ИТОГО	6	6			92	108		

2.2. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Рекомендации по выполнению самостоятельной работы по модулям дисциплины приведены в таблице.

Вид работы	Содержание (перечень вопросов)	Рекомендации
Модуль 1. Теоретико-методологические аспекты здоровьесберегающей педагогики		
Подготовка к занятию семинарского типа	Вопросы: 1. Современные подходы к проблеме сохранения здоровья подрастающего поколения. 2. Сущность культуры здоровья и ее проявления	Тихомирова, Л.Ф. Здоровьесберегающая педагогика: учебник для вузов / Л. Ф. Тихомирова, Т. В. Макеева. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 251 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06930-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564795
Составление глоссария	1. Акселерация 2. Биологический возраст 3. Здоровый образ жизни 4. Рост 5. Развитие 6. Утомление	Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ www.biblio-onlin.ru »
Модуль 2. Здоровьесберегающие образовательные технологии		
Подготовка к занятию семинарского	Вопросы: 1. Система разработки программ содействия здоровью	Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ www.biblio-onlin.ru »

типа	обучающихся. 2. Методика и организация оздоровительной работы	
Подготовка мультимедийной презентации на тему по выбору	Тема: Современные здоровьесберегающие технологии (описание одной технологии на выбор студента).	Тихомирова, Л.Ф. Здоровьесберегающая педагогика: учебник для вузов / Л. Ф. Тихомирова, Т. В. Макеева. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 251 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06930-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564795
Подготовка к решению тестовых заданий	Темы: 1. Система разработки программ содействия здоровью обучающихся. 2. Методика и организация оздоровительной работы.	Айзман, Р.И. Здоровьесберегающие технологии в образовании: учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 282 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07354-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/538128
Подготовка к проекту	Разработать мероприятие по одному из видов профилактики вредных привычек у обучающихся	Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ www.biblio-onlin.ru »

2.3. Рекомендации для организации контактной работы в ЭИОС

Реализация образовательной программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий не предусмотрена.

Для обучающихся организация контактной в ЭИОС университета возможна в следующих случаях:

– приказ ректора университета об обучении исключительно с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (в условиях возникновения чрезвычайных ситуаций);

– заявление обучающегося с приложением документов, подтверждающих наличие у него уважительной причины личного отсутствия на учебных занятиях.

3. Требования к условиям реализации программы дисциплины

3.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Тип учебных аудиторий	Описание требований к оборудованию аудитории и техническим средствам обучения
Учебная аудитория (для проведения учебных занятий лекционного типа)	Специализированная мебель; Технические средства обучения для представления учебной информации большой аудитории, в том числе набор демонстрационного оборудования (проектор, экран, компьютер (ноутбук, неттоп, и т.п.), беспроводной пульт-указка, микрофон, усилитель трансляционный, колонки трансляционные) с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», электронно-образовательной среде университета
Учебная аудитория (для проведения учебных занятий семинарского типа)	Специализированная мебель; Технические средства обучения для представления учебной информации большой аудитории, в том числе набор демонстрационного оборудования (проектор, экран, компьютер (ноутбук, неттоп и т.п.)) с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», электронно-образовательной среде университета
Учебная аудитория (для проведения учебных занятий семинарского типа, для организации практической подготовки, компьютерный класс)	Специализированная мебель; Технические средства обучения для представления учебной информации большой аудитории, в том числе набор демонстрационного оборудования (проектор, экран, компьютер (ноутбук, неттоп и т.п.)) с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», электронно-образовательной среде университета; Компьютерная техника: системные блоки, мониторы
Помещения для самостоятельной работы	Специализированная мебель; Компьютерная техника с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета

3.2. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

3.2.1. Описание комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office;
- Система видеоконференции связи;
- SMART Learning Suite;
- Система автоматизации библиотек «ИРБИС64»;
- Электронно-библиотечная система IPRsmart;
- Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ www.biblio-onlin.ru»;
- Электронно-библиотечная система Проспект;
- иное.

3.2.2. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины

Перечень основной литературы

1. Айзман, Р.И. Здоровьесберегающие технологии в образовании: учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 282 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07354-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538128>
2. Тихомирова, Л.Ф. Здоровьесберегающая педагогика: учебник для вузов / Л. Ф. Тихомирова, Т. В. Макеева. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 251 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06930-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564795>

Перечень дополнительной литературы

1. Комплексная оценка здоровья участников образовательного процесса: учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, А. В. Лебедев, Н. И. Айзман, В. Б. Рубанович; под общей редакцией Р. И. Айзмана. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 207 с.
2. Печеркина, А.А. Профессиональное здоровье педагога: учебник для вузов / А. А. Печеркина, М. Г. Синякова, Н. И. Чуракова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09861-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564044>

3.2.3. Перечень используемых современных профессиональных баз данных и информационных справочных правовых систем

- Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ www.biblio-onlin.ru»;
- Федеральный портал Российское образование <http://www.edu.ru/>

- Электронная библиотека «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru/>

4. Оценка результатов освоения дисциплины

4.1. Текущий контроль успеваемости

4.1.1. Организация текущего контроля успеваемости

Текущий контроль успеваемости (в том числе рубежный контроль) обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины и включает в себя устный опрос, анализ ситуаций (рубежный контроль).

При освоении дисциплины в очной форме используется балльно-рейтинговая система, критерии оценивания каждого вида текущего контроля представлены в технологической карте дисциплины (приложение 2).

4.1.2. Организация текущего контроля в ЭИОС

Реализация образовательной программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий не предусмотрена.

Для обучающихся организация текущего контроля в ЭИОС университета возможна в следующих случаях:

- приказ ректора университета об обучении исключительно с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (в условиях возникновения чрезвычайных ситуаций);
- заявление обучающегося с приложением документов, подтверждающих наличие у него уважительной причины личного отсутствия на учебных занятиях.

4.2. Промежуточная аттестация обучающихся

4.2.1. Организация промежуточной аттестация обучающихся

Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине проводится в форме зачета и обеспечивает оценивание результатов обучения по дисциплине в соответствии с компетенциями, установленными образовательной программой.

Промежуточная аттестация обучающихся на основе тестов, включающих задания открытого, закрытого и комбинированного типа.

Оценивание результатов обучения по дисциплине (уровня сформированности компетенций) проводится на основе следующих критериев:

Оценка	Код компетенции	Индикаторы достижения компетенций по дисциплине	Критерии оценивания
Зачтено	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	ИУК-6.2. Объясняет субъективную значимость процесса раскрытия личности своих способностей и возможностей в деятельности и отношениях через здоровьесбережение ИУК-6.6.	В освещении вопросов не содержится грубых ошибок, полностью выполнена практическая часть заданий, выполнены требования к оформлению задания и срокам

		Демонстрирует умение определять субъективную значимость процесса раскрытия своих способностей и возможностей в деятельности и отношениях, в том числе посредством здоровьесбережения ИУК-6.8. Доказывает владение методами и приемами раскрытия своих способностей и возможностей в деятельности и отношениях, в том числе посредством здоровьесбережения ИУК-7.1. Приводит примеры способов и средств физической культуры и спорта в укреплении здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. ИУК-7.2. Называет основные средства, обеспечивающие взаимосвязь физической и умственной деятельности человека в процессе функциональной активности. ИУК-7.3. Объясняет причины понижения работоспособности в процессе	его сдачи
Не зачтено	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		Обучающийся не справился с заданием (выполнено менее 50% задания), нераскрыто основное содержание вопросов, имеются грубые ошибки в выполнении практической части задания, а также работа выполнена не полностью

		профессиональной деятельности. ИУК-7.7. Демонстрирует умения составлять комплекс физических упражнений для развития и совершенствования физических качеств. ИУК-7.10. Владеет навыками организации самостоятельных занятий физическими упражнениями	
--	--	---	--

1.2.2. Вопросы к зачету

1. Валеология как наука о здоровье.
2. Исторические предпосылки и современные направления формирования культуры здоровья в образовательных организациях.
3. Сущность, цель, задачи здоровьесберегающей педагогики.
4. Принципы здоровьесберегающей педагогики.
5. Отбор содержания и методов здоровьесбережения и здоровьесформирования.
6. Отбор и использование содержания валеологических знаний, умений и навыков.
7. Современные методологические подходы как механизмы оптимизации педагогического процесса, его эффективности и здоровьесберегающего характера.
8. Организация здоровьесбережения в российских школах.
9. Систематика и взаимосвязь здоровьесберегающих технологий.
10. Результаты здоровьесформирующей деятельности.
11. Санитарно-гигиенические нормативы.
12. Работа с родителями (организация здорового образа жизни семьи).
13. Адекватность физических и психических нагрузок функциональным возможностям организма.
14. Санитарно-гигиенические условия обучения
15. Проектирование моделей деятельности, планирование работы.

16. Проведение просветительско-профилактических, клубных, спортивных мероприятий и т.п.
17. Общая классификация программ обучения здоровью.
18. Оценка состояния физического здоровья (антропометрия, осанка, двигательное развитие, функциональное состояние организма, адаптационный потенциал системы кровообращения, хронические заболевания).
19. Оценка нервно-психического здоровья детей.
20. Оценка социального здоровья (социальные категории семей, выявление семей и детей группы риска, с вредными привычками и др.).
21. Оценка образа жизни обучающихся.
22. История возникновения ЗОТ.
23. Условия формирования здоровьесберегающего пространства образовательного учреждения.
24. Индивидуальный подход в реализации здоровьесберегающих технологий.
25. Технологии оздоровления средствами и методами дополнительного образования.
26. Психологическая коррекция и профилактика вредных привычек и девиантного поведения.

4.2.3. Типовые задания к зачету

ИУК-6.2. Объясняет субъективную значимость процесса раскрытия личностью своих способностей и возможностей в деятельности и отношениях через здоровьесбережение

Задание 1. Задание закрытого типа на установление соответствия.

Прочитайте текст и установите соответствие

В здоровьесберегающей педагогике выделяются категории, характеризующие основные виды здоровья. Соотнесите основные понятия видов здоровья с их содержанием.

К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.

№	Определение	Понятие	
1	Состояние полного душевного, физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических	Физическое здоровье	А

	дефектов		
2	Способ жизни человека и его развития, проявление внутренней свободы	Здоровье	Б
3	Состояние организма человека, характеризующееся возможностями адаптироваться к факторам среды обитания, уровнем физического развития и подготовленностью к выполнению физических нагрузок	Психическое здоровье	В
4	Состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой потенциал, противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно и плодотворно работать и вносить вклад в жизнь своего сообщества	Нравственное здоровье	Г

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами

1	2	3	4

Ключ:

1	2	3	4
Б	Г	А	В

ИУК-7.1. Приводит примеры способов и средств физической культуры и спорта в укреплении здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задание 2. Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных и обоснованием выбора

Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Урок, направленный на сохранение и укрепление здоровья школьников, должен соответствовать ряду требований, касающихся как физического, так и психологического благополучия учащихся. Рассмотрите предложенные требования к уроку и выберите те, которые будут способствовать сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

Требования к уроку, направленному на сохранение и укрепление здоровья обучающихся включает:

А) проведение урока в закрытом, непрветриваемом помещении

Б) оптимальная продолжительность и чередование видов деятельности

В) отсутствие самостоятельной работы обучающихся

Г) отсутствие в ходе урока двигательных пауз

Ответ:

Обоснование:

Ключ:

Ответ: Б

Обоснование: оптимальная продолжительность урока и чередование видов деятельности не реже, чем каждые 7-10 минут, будут способствовать поддержанию интереса обучающихся и предотвращению утомления.

ИУК-6.6. Демонстрирует умение определять субъективную значимость процесса раскрытия своих способностей и возможностей в деятельности и отношениях, в том числе посредством здоровьесбережения

Задание 3. Задания комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных и развернутым обоснованием выбора

Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов

Одним из компонентов здоровьесберегающих технологий является формирование у обучающихся положительного отношения к физической активности, рассмотрите предложенные ниже способы и определите те, которые будут способствовать формированию позитивного отношения к физической активности, обоснуйте свой ответ.

К способам формирования позитивного отношения к физической активности относятся:

А) поощрение занятий спортом

Б) правильный режим дня

В) использование подвижных игр вне урока

Г) создание позитивного психологического климата на уроках

Ответ:

Обоснование:

Ключ:

Ответ: А, В

Обоснование: поощрение занятий спортом способствует укреплению здоровья, развитию физических навыков, формирует дисциплину, силу воли и командный дух, а также положительно влияет на успеваемость и эмоциональное состояние обучающихся. Использование подвижных игр вне урока улучшают физические

качества, развивают координацию движений, расширяют кругозор и способствуют формированию навыков общения.

ИУК-7.10. Обосновывает необходимость владения навыками организации самостоятельных занятий физическими упражнениями

Задание 4. Задание открытого типа с развернутым ответом.

Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

Владение навыками организации самостоятельных занятий физическими упражнениями необходимо для поддержания здоровья, повышения работоспособности и достижения физического совершенства. Одной из форм самостоятельных занятий является утренняя гимнастика. В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Обоснованно ли выполнение упражнений статического характера, со значительными отягощениями? Объясните свой ответ.

Ответ:

Ключ:

Ответ: В комплекс утренней гимнастики не рекомендуется включать статические упражнения с отягощениями, так как это может привести к нежелательным последствиям для организма. В частности, это может вызвать повышение артериального давления, выполнение статических упражнений с отягощениями может привести к перенапряжению мышц и суставов, что увеличивает риск травм, особенно если мышцы еще не разогреты.

4.2.4. Организация промежуточной аттестация обучающихся в ЭИОС

Реализация образовательной программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий не предусмотрена.

Для обучающихся организация текущего контроля в ЭИОС университета возможна в следующих случаях:

- приказ ректора университета об обучении исключительно с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (в условиях возникновения чрезвычайных ситуаций);
- заявление обучающегося с приложением документов, подтверждающих наличие у него уважительной причины личного отсутствия на учебных занятиях.

**Технологическая карта дисциплины
(для очной формы обучения)**

Преподаватель:	Синевич О.Ю., кандидат медицинских наук, доцент	
Дисциплина:	Здоровьесберегающие технологии в педагогическом образовании	
Направление подготовки:	44.03.01 Педагогическое образование	
Квалификация:	бакалавр	
Направленность (профиль):	Правовое образование	
Срок обучения:	4 года	
Курс:	1	Семестр: 2
Количество часов:	108	
занятия лекционного типа	14	
занятия семинарского типа	20	
СРС	74	
Форма промежуточной аттестации	Зачет	

Виды контроля		Максимальное количество баллов
Текущий контроль		45
Рубежный контроль		25
Промежуточная аттестация		30
Итого по дисциплине:		100

Текущий контроль по дисциплине (не включая посещение)				
Индикаторы достижения компетенций по дисциплине		Виды учебной деятельности студентов	Критерии оценивания каждого вида учебной деятельности	Количество баллов
Модуль 1. Теоретико-методологические аспекты здоровьесберегающей педагогики				
ИУК-6.2. субъективную процесс личностью способностей и возможностей в деятельности и отношениях через здоровьесбережение	Объясняет значимость раскрытия своих и	Аудиторная деятельность	Систематизированное изложение учебного материала, решение задач, анализ ситуаций, обсуждение, моделирование	10

ИУК-6.6. Демонстрирует умение определять субъективную значимость процесса раскрытия своих способностей и возможностей в деятельности и отношениях, в том числе посредством здоровьесбережения ИУК-6.8. Доказывает владение методами и приемами раскрытия своих способностей и возможностей в деятельности и отношениях, в том числе посредством здоровьесбережения ИУК-7.1. Приводит примеры способов и средств физической культуры и спорта в укреплении здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. ИУК-7.2. Называет основные средства, обеспечивающие взаимосвязь физической и умственной деятельности человека в процессе функциональной активности. ИУК-7.3. Объясняет причины понижения работоспособности в процессе профессиональной деятельности. ИУК-7.7. Демонстрирует умения составлять комплекс физических упражнений для развития и совершенствования физических качеств.	Внеаудиторная деятельность	Работа с текстами, работа с визуальным материалом, написание проектов, докладов	10
--	-----------------------------------	--	-----------

ИУК-7.10. Владеет навыками организации самостоятельных занятий физическими упражнениями			
ИТОГО баллов по модулю 1			20
Модуль 2. Здоровьесберегающие образовательные технологии			
ИУК-6.2. Объясняет субъективную значимость процесса раскрытия личностью своих способностей и возможностей в деятельности и отношениях через здоровьесбережение	Аудиторная деятельность	Решение задач, анализ ситуаций, обсуждение, моделирование	10
ИУК-6.6. Демонстрирует умение определять субъективную значимость процесса раскрытия своих способностей и возможностей в деятельности и отношениях, в том числе посредством здоровьесбережения	Внеаудиторная деятельность	Работа с текстами, работа с визуальным материалом, написание проектов, докладов	15
ИУК-6.8. Доказывает владение методами и приемами раскрытия своих способностей и возможностей в деятельности и отношениях, в том числе посредством здоровьесбережения			
ИУК-7.1. Приводит примеры способов и средств физической культуры и спорта в укреплении здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.			
ИУК-7.2. Называет основные средства, обеспечивающие			

взаимосвязь физической и умственной деятельности человека в процессе функциональной активности. ИУК-7.3. Объясняет причины понижения работоспособности в процессе профессиональной деятельности. ИУК-7.7. Демонстрирует умения составлять комплекс физических упражнений для развития и совершенствования физических качеств. ИУК-7.10. Владеет навыками организации самостоятельных занятий физическими упражнениями			
ИТОГО баллов по модулю 2			25

Рубежный контроль по дисциплине		
Виды учебной деятельности студентов	Критерии оценивания каждого вида учебной деятельности	Количество баллов
Рубежный контроль 1. Теоретико-методологические аспекты здоровьесберегающей педагогики		
Задания открытого типа с выбором одного правильного ответа	Выполнение 90% заданий	10-8
	Выполнение 89 - 70% заданий	7 - 5
	Выполнение 69 - 51% заданий	4 - 2
	Выполнение 50% и менее % заданий	0
ИТОГО баллов		10
Рубежный контроль 2. Здоровьесберегающие образовательные технологии		
Проект	Грамотное композиционное построение, четко и логично выстроено изложение материала. Идея осмысленна автором, самостоятельно и аргументировано. Представлено менее 2 видов проектных материалов.	15

	Выдержаны требования к оформлению, соблюден принцип достаточности, менее 50% авторства при оформлении, уверенное представление проектного материала.	10
	Автор не самостоятелен в выводах, слабая аргументация. Представлен только 1 вид проектного материала.	7
	Представлена только мультимедийная презентация	5
	Проект не представлен	0
ИТОГО баллов		15

Промежуточная аттестация по дисциплине зачет		
Индикаторы достижения компетенций по дисциплине	Критерии оценивания	Количество баллов
ИУК-6.2. Объясняет субъективную значимость процесса раскрытия личностью своих способностей и возможностей в деятельности и отношениях через здоровьесбережение	В освещении вопросов не содержится грубых ошибок, полностью выполнена практическая часть заданий, выполнены требования к оформлению задания и срокам его сдачи	30
ИУК-6.6. Демонстрирует умение определять субъективную значимость процесса раскрытия своих способностей и возможностей в деятельности и отношениях, в том числе посредством здоровьесбережения	Обучающийся не справился с заданием (выполнено менее 50% задания), нераскрыто основное содержание вопросов, имеются грубые ошибки в выполнении практической части задания, а также работа выполнена не полностью	
ИУК-6.8. Доказывает владение методами и приемами раскрытия своих способностей и возможностей в деятельности и отношениях, в том числе посредством здоровьесбережения		
ИУК-7.1. Приводит примеры способов и средств физической культуры и спорта в укреплении		0

здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. ИУК-7.2. Называет основные средства, обеспечивающие взаимосвязь физической и умственной деятельности человека в процессе функциональной активности. ИУК-7.3. Объясняет причины понижения работоспособности в процессе профессиональной деятельности. ИУК-7.7. Демонстрирует умения составлять комплекс физических упражнений для развития и совершенствования физических качеств. ИУК-7.10. Владеет навыками организации самостоятельных занятий физическими упражнениями		
ИТОГО баллов	30	

Дополнительные баллы за высокую культуру учебной деятельности		
Виды учебной деятельности студентов	Критерии оценивания каждого вида учебной деятельности	Количество баллов
Научно-исследовательская деятельность	Теоретические работы, практические работы, участие в студенческих конференциях и секциях	
ИТОГО баллов		10

Дополнения и изменения к рабочей программе дисциплины

В рабочую программу внесены следующие дополнения и/или изменения:

1. Раздел 2.1.1. «Тематический план»: изменен макет тематического плана.

УТВЕРЖДЕНО

на заседании методического совета,
протокол от 10 июня 2025 г. № 6

Председатель методического совета _____

Ю. А. Бурдельная

10 июня 2025 г.