

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Горно-Алтайский государственный университет»
(ФГБОУ ВО ГАГУ, ГАГУ, Горно-Алтайский государственный университет)

Средства и системы оздоровления рабочая программа дисциплины (модуля)


| | | | |
|------------------------|---|--|--|
| Закреплена за кафедрой | кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности | | |
| Учебный план | 44.04.01_2023_1153М-3Ф.plx 44.04.01 Педагогическое образование Здоровьесберегающие технологии в образовании | | |
| Квалификация | магистр | | |
| Форма обучения | заочная | | |
| Общая трудоемкость | 4 ЗЕТ | | |

| | | |
|-------------------------|-------|--|
| Часов по учебному плану | 144 | Виды контроля на курсах: экзамены 2 |
| в том числе: | | |
| аудиторные занятия | 10 | |
| самостоятельная работа | 124,6 | |
| часов на контроль | 7,75 | |

Распределение часов дисциплины по курсам

| Курс | 2 | | Итого | |
|---|-------|-------|-------|-------|
| | УП | РП | | |
| Лекции | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Практические | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Консультации (для студента) | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 |
| Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 |
| Консультации перед экзаменом | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Итого ауд. | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Контактная работа | 11,65 | 11,65 | 11,65 | 11,65 |
| Сам. работа | 124,6 | 124,6 | 124,6 | 124,6 |
| Часы на контроль | 7,75 | 7,75 | 7,75 | 7,75 |
| Итого | 144 | 144 | 144 | 144 |

Программу составил(и):

кандидат биологических наук, доцент, Попова Е.В. 

Рабочая программа дисциплины

Средства и система оздоровления

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - магистратура по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 126)

составлена на основании учебного плана:


44.04.01 Педагогическое образование

утвержденного учёным советом вуза от 26.12.2022 протокол № 12.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от 09.03.2023 протокол № 7

Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна 

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2024 г. № ____
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2025 г. № ____
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2026 г. № ____
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2027 г. № ____
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

| 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | |
|--------------------------------------|--|
| 1.1 | <i>Цели:</i> формирование у магистрантов систематизированных знаний об основах обеспечения безопасности в образовательной среде. |
| 1.2 | <i>Задачи:</i> 1. Ознакомление с анализом и планированием мероприятий по обеспечению пожарной, электрической и технической безопасности зданий и сооружений в ОУ. 2. Изучение организации и технических средств охраны ОУ. 3. Изучение критериев оценки эффективности деятельности системы образования по формированию безопасности образовательного пространства и обеспечению безопасности и сохранению здоровья участников образовательного процесса. |

| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП | |
|--|---|
| Цикл (раздел) ООП: | Б1.В |
| 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося: | |
| 2.1.1 | Здоровьесберегающие технологии |
| 2.1.2 | Биологические и социальные аспекты здорового образа жизни |
| 2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: | |
| 2.2.1 | Технологии профилактики вредных привычек |
| 2.2.2 | Психофизиология здоровья |
| 2.2.3 | Оздоровительный массаж |
| 2.2.4 | Гигиенические аспекты питания |

| 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | |
|--|--|
| ПК-2: Готов использовать полученные теоретические и практические знания о здоровьесберегающих технологиях в преподавании программ профессионального обучения, СПО, ДПП | |
| ИД-1.ПК-2: Обладает теоретическими знаниями в области здоровьесбережения для осуществления педагогической деятельности | |
| владеет: - навыком сбора, изучения, критического анализа, обобщения и систематизации информации в области здоровьесбережения; - способен грамотно использовать полученные теоретические и практические знания о здоровьесберегающих технологиях в преподавании программ профессионального обучения, СПО, ДПП. | |
| ИД-2.ПК-2: Применяет базовые знания и умения области здоровьесбережения в педагогической деятельности | |
| умеет: - пользоваться базовыми знаниями в области здоровьесбережения, частных методик, выполняет учебно-исследовательские задачи, осознавая возможности и границы применения в педагогической деятельности; – анализировать образовательный процесс, локальные правовые акты организации, отдельные педагогические действия с точки зрения реализации функций, прав и обязанностей участников образовательных отношений. | |

| 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | | | | | | | |
|---|---|----------------|-------|------------------------|-----------------------|------------|------------|
| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература | Инте пакт. | Примечание |
| | Раздел 1. Понятие о функциональных и естественных факторах оздоровления. | | | | | | |
| 1.1 | Понятие о функциональных системах и естественных факторах оздоровления. /Лек/ | 2 | 1 | ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | 0 | |
| | Раздел 2. Характеристика оздоровительных систем. | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|---|------------------------|-----------------------|---|--------------------------|
| 2.1 | <p>Тема 1. Характеристика оздоровительных систем.</p> <p>1. Основной путь формирования резервов организма – движение и тренировка.</p> <p>2. Основные принципы занятий физическими упражнениями.</p> <p>3. Рекомендации по режиму дня, питанию и двигательной активности для «преодоления старости».</p> <p>4. Система аэробных нагрузок К. Купера.</p> <p>5. Дозирование нагрузки, оценка физической подготовленности для различных групп населения.</p> <p>6. Система естественного оздоровления Г.Шаталовой. Понятие «естественное оздоровление» и «целебное питание».</p> <p>7. Понятие «видовое питание», отличие от вегетарианства, комплексный подход к оздоровлению.</p> <p>8. Принципы жизни по законам природы (принципы здорового питания) по Г.Шаталовой.</p> <p>9. Основы оздоровления органов зрения: гигиенические правила сохранения зрения, группы упражнений для оздоровления органов зрения.</p> <p>/Пр/</p> | 2 | 2 | ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | 0 | Тестирование. Реферат |
| | Раздел 3. Методология оздоровительных систем. | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|-------|------------------------|-----------------------|---|--|
| 3.1 | <p>Тема 3. Современные технологии оздоровления детей в образовательных учреждениях в режиме дня. Круглый стол (по заранее подготовленным темам обсуждаются сообщения).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Утренняя гимнастика до учебных занятий; физкультминутки и физкультпаузы на уроках. 2. Формы организации занятий физическими упражнениями. 3. Закаливание школьников. Методики закаливающих процедур. 4. Профилактика возникновения нарушений зрения и оздоровление учащихся с миопией Профилактика возникновения нарушений опорно-двигательного аппарата и оздоровление учащихся. 5. Профилактика утомления и нарушений нервно-психического здоровья учащихся. 6. Роль рационального питания в профилактике нарушений обмена веществ и оздоровлении учащихся. 7. Витаминыпрофилактика в образовательных учреждениях. 8. Фитотерапия в в образовательных учреждениях. 9. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний у учащихся 10. Профилактика острых респираторных вирусных инфекций у учащихся. 11. Рекомендации родителям по оздоровлению учащихся в домашних условиях. /Пр/ | 2 | 1 | ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | 0 | |
| 3.2 | <p>Тема 1. Понятие о функциональных и естественных факторах оздоровления. Понятие система. Тема 2. Характеристика оздоровительных систем физических упражнений. Тема 3. Методология оздоровительных систем. Тема 4. Образ жизни и здоровье. Тема 5. Организация рационального режима дня.</p> /Ср/ | 2 | 124,6 | ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | 0 | |
| 3.3 | <p>Современные технологии оздоровления детей в образовательных учреждениях.</p> /Лек/ | 2 | 1 | ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | 0 | |
| | Раздел 4. Образ жизни и здоровье. Организация рационального режима дня. | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|--|---|------|------------------------|-----------------------|---|------------------------------------|
| 4.1 | Тема 2. Образ жизни и здоровье. Организация рационального режима дня. 1. Факторы, влияющие на здоровье человека. 2. Экономическая обеспеченность. 3. Половое воспитание. 4. Естественные универсальные средства профилактики заболеваний. 5. Рациональный режим дня. 6. Профилактика и устранение нарушений сна. /Пр/ | 2 | 3 | ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | 0 | Тестирование. Научные сообщения |
| 4.2 | Образ жизни и здоровье. Организация рационального режима дня. /Лек/ | 2 | 2 | ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | 0 | |
| Раздел 5. Консультации | | | | | | | |
| 5.1 | Консультация по дисциплине /Конс/ | 2 | 0,4 | ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2 | Л1.1Л2.1 Л2.2 | 0 | |
| Раздел 6. Промежуточная аттестация (экзамен) | | | | | | | |
| 6.1 | Подготовка к экзамену /Экзамен/ | 2 | 7,75 | ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2 | Л1.1Л2.1 Л2.2 | 0 | |
| 6.2 | Контроль СР /КСРАтт/ | 2 | 0,25 | ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2 | Л1.1Л2.1 Л2.2 | 0 | |
| 6.3 | Контактная работа /КонсЭк/ | 2 | 1 | ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2 | Л1.1Л2.1 Л2.2 | 0 | |

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Пояснительная записка

1. Назначение фонда оценочных средств
Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины Средства и системы оздоровления
2. Фонд оценочных средств включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме тестовых заданий, рефератов, вопросов к экзамену.
Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования.
Текущий контроль за самостоятельным изучением некоторых разделов дисциплины осуществляется в форме реферата, научных сообщений.
3. Структура и содержание заданий разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины Средства и системы оздоровления

5.2. Оценочные средства для текущего контроля

- Комплект тестовых заданий для промежуточной аттестации:
1. Какой метод применяют в здоровьесберегающих технологиях:
А. практический;
Б. информационно-обучающий;
В. стимулирующий;
Г. компенсаторно-нейтрализующий;
 2. Какой прием применяют в здоровьесберегающих технологиях:
А. защитно-профилактический;
Б. ситуационный метод;
В. игровой прием;
Г. познавательная игра.
 3. На что направлены здоровьесберегающие технологии:
А. на формирование ценного отношения к своему здоровью;
Б. на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью;
В. на защиту и обеспечение здоровья;
Г. нет правильного ответа.
 4. Что относится к здоровьесберегающему типу технологий:
А. физическая подготовка, физиотерапия, ароматерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия;
Б. включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла;
В. факультативные занятия по развитию личности школьников, внеклассные и внешкольные мероприятия, фестивали, конкурсы;
Г. профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания.

5. Здоровьесберегающие технологии - это:
- А. система мер по охране и укреплению здоровья обучающихся;
 - Б. техника обучения, использующая описание реальных заболеваний для профилактики их у учащихся;
 - В. методика обучения строению тела и физиологическим потребностям учащихся;
 - Г. пошаговая, заранее продуманная последовательность действий, направленных на достижение конкретного результата.
6. Что относится к критериям здоровьесбережения на уроке?
- А. поза учащегося, чередование позы;
 - Б. обстановка и гигиенические условия в классе;
 - В. наличие мотивации деятельности учащихся на уроке;
 - Г. все варианты верны.
7. Целью здоровьесберегающей деятельности является:
- А. стремление к укреплению здоровья обучающихся, развитию физических качеств;
 - Б. укрепление психофизического здоровья обучающихся, развитие потребности в самосовершенствовании;
 - В. сохранение и укрепление здоровья обучающихся, развитие потребности в здоровом образе жизни;
 - Г. нет правильного ответа.
8. К внешнему элементу здоровьесберегающей среды относится (укажите два правильных ответа):
- А. мнение окружающих;
 - Б. источники знаний по здоровьесбережению;
 - В. возможность укрепления здоровья;
 - Г. доступность современной тренажерной техники.
9. Аксиологический компонент здоровьесберегающих технологий проявляется:
- А. в усвоении системы ценностей и установок, которые формируют гигиенические навыки и умения, необходимые для нормального функционирования организма;
 - Б. в осознании учащимися высшей ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни;
 - В. в приобретении необходимых для процесса здоровьесбережения знаний и умений, познании себя, своих потенциальных способностей и возможностей;
 - Г. все варианты верны.
10. Эффектом внедрения здоровьесберегающего обучения студентов является (укажите два правильных ответа):
- А. улучшение качества инфраструктуры;
 - Б. снижение уровня заболеваемости;
 - В. стабилизация показателей психоэмоционального состояния;
 - Г. повышение качества жизни.
11. Какие из перечисленных технологий не относятся к здоровьесберегающим?
- А. технология валеологического просвещения родителей;
 - Б. медико-профилактическая технология;
 - В. технология развития критического мышления;
 - Г. технология проектная деятельность.
12. На что направлены медико-гигиенические технологии?
- А. на технологии профилактики заболеваний; коррекции и реабилитации соматического здоровья; санитарно - гигиенической деятельности;
 - Б. направлены на физическое развитие занимающихся;
 - В. направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни;
 - Г. все варианты верны.
13. Что относится к функциям здоровьесберегающих технологий:
- А. приобретением необходимых для процесса здоровьесбережения знаний и умений, познанием себя, своих потенциальных способностей и возможностей;
 - Б. трансляцию опыта ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентаций, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью, ценности каждой человеческой жизни;
 - В. заботы о здоровье студентов и педагогов
 - Г. все варианты верны.
14. Что такое здоровьесберегающее пространство образовательного учреждения?
- А. это совокупность условий, организуемых администрацией образовательного учреждения, всем педагогическим коллективом с целью обеспечения охраны и укрепления здоровья студентов, создания оптимальных условий работы педагогов;
 - Б. территория соблюдения принципов здоровьесберегающей педагогики;
 - В. образовательное учреждение, в котором удастся создать такие условия, превращается в территорию грамотной, комплексной неустанной заботы о здоровье всех субъектов образовательного процесса
 - Г. нет правильного ответа.
15. Технологической основой здоровьесберегающей педагогики являются:
- А. здоровьесберегающие образовательные технологии;
 - Б. модели здоровьесберегающего обучения;
 - В. развитие интеллектуальных и творческих способностей обучающегося;
 - Г. создание психологического комфорта.
16. Чем характеризуется критерий здоровьесбережения «Эмоциональные разрядки на уроке»:
- А. шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка;
 - Б. момент наступления утомления и снижения учебной активности;

- В. физкультминутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика;
 Г. все варианты верны.
17. К основным принципам здоровьесберегающей деятельности относятся:
 А. методическое единство, объединение, утверждение, нравственный;
 Б. комплексность, системность, динамичность, репрезентативность;
 В. психологический, моральные нормы, принципиальность;
 Г. все варианты верны.
18. К методу пропаганды ЗОЖ относится (укажите два правильных ответа):
 А. наглядный;
 Б. произвольный;
 В. комбинированный;
 Г. сочетанный.
19. Данная технология направлена на создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой:
 А. физкультурно-оздоровительные технологии;
 Б. медико-профилактические технологии;
 В. здоровьесберегающие образовательные технологии;
 Г. экологические здоровьесберегающие технологии.
20. Здоровьесберегающие образовательные технологии – это:
 А. психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на выявление личностных качеств, способствующих формированию представлений о физиологии человека, мотивацию к отказу от вредных привычек;
 Б. психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни;
 В. психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, его сохранению и укреплению, формирование представления о составных частях ЗОЖ ;
 Г. формирование правильного отношения к своему здоровью.

Критерии оценки:

«отлично», 84-100%, повышенный уровень: студент показал: прочные знания изученных тем; умеет доказательно обсуждать теоретические и практические проблемы безопасности жизнедеятельности; способен применить изученный материал для обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности самостоятельно, свободно использовать справочную литературу.

«хорошо», 66-83%, пороговый уровень: студент показал: прочные знания, умение самостоятельно ориентироваться в рекомендованной справочной литературе.

«удовлетворительно», 50-65%, пороговый уровень: студент показал: поверхностное знание; умение с помощью преподавателя ориентироваться в основных понятиях; знакомство с рекомендованной справочной литературой.

«неудовлетворительно», менее 50%, уровень не сформирован. При ответе студента выявились существенные пробелы в знаниях.

5.3. Темы письменных работ (эссе, рефераты, курсовые работы и др.)

Оценочное средство "Реферат", "Научные сообщения" (с презентацией):

1. Физкультурно-оздоровительная работа с населением: основные формы, содержание, направления и особенности деятельности.
2. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий.
3. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста: направленность; формы организации, содержание.
4. Планирование физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня дошкольного образовательного учреждения.
5. Активный отдых дошкольников.
6. Современные подходы к физкультурно-оздоровительной работе с населением на разных этапах онтогенеза.
7. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми и подростками: направленность, задачи, формы организации, содержание.
8. Планирование физкультурно-оздоровительной работы с учащимися в режиме учебного дня школы.
9. Планирование спортивно-массовых мероприятий со школьниками.
10. Оздоровительно-рекреативная физическая культура лиц юношеского возраста: возрастные особенности, направленность, содержание, методические особенности занятий.

11. Оздоровительно-рекреативная физическая культура лиц зрелого возраста: возрастные особенности, направленность, содержание, методические особенности занятий.
12. Оздоровительно-рекреативная физическая культура лиц пожилого возраста: возрастные особенности, направленность, содержание, методические особенности занятий.
13. Оздоровительные формы физкультурно-оздоровительной работы с разными возрастными группами населения.
14. Рекреационные формы физкультурно-оздоровительной работы с разными возрастными группами населения.
15. Оздоровительно-рекреативные занятия с людьми зрелого возраста.
16. Организация и методика проведения занятий в группе здоровья с людьми пожилого возраста.
17. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодёжи.
18. Особенности проведения оздоровительной тренировки с учащейся молодёжью.
19. Перспективные направления в системе физкультурно-оздоровительной работы с населением на разных этапах онтогенеза.
20. Методические особенности построения занятий различного типа при реализации физкультурно-оздоровительных технологий в работе с населением.
21. Агитационно-пропагандистские формы оздоровительной физической культуры.
22. Основные направления оздоровительной работы с лицами молодого и зрелого возраста.
23. Основные направления оздоровительной работы с лицами пожилого возраста.
24. Основные направления оздоровительной работы с детьми школьного возраста.
25. Содержание физкультурно-оздоровительной работы с детьми в режиме дня дошкольного образовательного учреждения.
26. Организация активного отдыха дошкольников в условиях дошкольного образовательного учреждения.
27. Специфика физкультурно-оздоровительной работы с учащимися в режиме учебного дня школы.
28. Организация внеклассной спортивно – массовой работы с учащимися.
29. Организационные основы физкультурно-спортивного клуба по месту жительства.
30. Содержание и организация спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в КТОС.
31. Оздоровительные и досуговые формы физкультурно-оздоровительной работы с взрослым населением.
32. Организация массовой физкультурно-оздоровительной работы в трудовых коллективах на производстве.
33. Организация и содержание деятельности физкультурно-спортивных комплексов.
34. Организация и содержание занятий в группах здоровья.
35. Особенности организации физкультурно-оздоровительных занятий с разными возрастными группами населения.
36. Основы планирования и учёта в сфере физкультурно-оздоровительной работы.
37. Организация физкультурно-оздоровительной работы с трудящимися в рамках трудового процесса и вне рабочего времени.
38. Массовая физкультурно-оздоровительная работа в рекреационных зонах.
39. Характеристика оздоровительных форм физкультурно-оздоровительной работы.
40. Характеристика основных видов спортивно-массовых мероприятий.

Перечень тем для реферата:

1. Физкультурно-оздоровительная работа с населением: основные формы, содержание, направления и особенности деятельности.
2. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий.
3. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста: направленность; формы организации, содержание.
4. Планирование физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня дошкольного образовательного учреждения.
5. Активный отдых дошкольников.
6. Современные подходы к физкультурно-оздоровительной работе с населением на разных этапах онтогенеза.
7. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми и подростками: направленность, задачи, формы организации, содержание.
8. Планирование физкультурно-оздоровительной работы с учащимися в режиме учебного дня школы.
9. Планирование спортивно-массовых мероприятий со школьниками.
10. Оздоровительно-рекреативная физическая культура лиц юношеского возраста: возрастные особенности, направленность, содержание, методические особенности занятий.
11. Оздоровительно-рекреативная физическая культура лиц зрелого возраста: возрастные особенности, направленность, содержание, методические особенности занятий.
12. Оздоровительно-рекреативная физическая культура лиц пожилого возраста: возрастные особенности, направленность, содержание, методические особенности занятий.
13. Оздоровительные формы физкультурно-оздоровительной работы с разными возрастными группами населения.
14. Рекреационные формы физкультурно-оздоровительной работы с разными возрастными группами населения.
15. Оздоровительно-рекреативные занятия с людьми зрелого возраста.
16. Организация и методика проведения занятий в группе здоровья с людьми пожилого возраста.
17. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодёжи.
18. Особенности проведения оздоровительной тренировки с учащейся молодёжью.
19. Перспективные направления в системе физкультурно-оздоровительной работы с населением на разных этапах онтогенеза.

технологий в работе с населением.

21. Агитационно-пропагандистские формы оздоровительной физической культуры.
22. Основные направления оздоровительной работы с лицами молодого и зрелого возраста.
23. Основные направления оздоровительной работы с лицами пожилого возраста.
24. Основные направления оздоровительной работы с детьми школьного возраста.
25. Содержание физкультурно-оздоровительной работы с детьми в режиме дня дошкольного образовательного учреждения.
26. Организация активного отдыха дошкольников в условиях дошкольного образовательного учреждения.
27. Специфика физкультурно-оздоровительной работы с учащимися в режиме учебного дня школы.
28. Организация внеклассной спортивно – массовой работы с учащимися.
29. Организационные основы физкультурно-спортивного клуба по месту жительства.
30. Содержание и организация спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в КТОС.
31. Оздоровительные и досуговые формы физкультурно-оздоровительной работы с взрослым населением.
32. Организация массовой физкультурно-оздоровительной работы в трудовых коллективах на производстве.
33. Организация и содержание деятельности физкультурно-спортивных комплексов.
34. Организация и содержание занятий в группах здоровья.
35. Особенности организации физкультурно-оздоровительных занятий с разными возрастными группами населения.
36. Основы планирования и учёта в сфере физкультурно-оздоровительной работы.
37. Организация физкультурно-оздоровительной работы с трудящимися в рамках трудового процесса и вне рабочего времени.
38. Массовая физкультурно-оздоровительная работа в рекреационных зонах.
39. Характеристика оздоровительных форм физкультурно-оздоровительной работы.
40. Характеристика основных видов спортивно-массовых мероприятий.

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется студентам, которые в полном объеме раскрыли тему реферата и защитили в виде доклада (5-7 мин) на занятии, изложение и оформление реферата отвечает предъявляемым требованиям
- оценка «хорошо» выставляется студентам, которые раскрыли тему реферата и защитили в виде доклада (5-7 мин) на занятии, изложение и оформление реферата отвечает основным требованиям, но при этом имеются не принципиальные замечания
- оценка «удовлетворительно» выставляется студентам, которые раскрыли тему реферата и защитили в виде доклада (5-7 мин) на занятии, изложение и оформление реферата отвечает не всем требованиям, имеются принципиальные замечания
- оценка «неудовлетворительно» выставляется студентам, не выполнившим работу.

5.4. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Оценочное средство вопросы к экзамену:

Экзамен по учебной дисциплине проводится по билетам:

1. Характеристика дыхательной функции
2. Характеристика основных показателей дыхательной системы.
3. Методика дыхательной гимнастики Стрельниковой.
4. Методика дыхательной гимнастики Бутейко
5. Виды оздоровительных систем физических упражнений
6. Значение аэробных упражнений для здоровья человека.
7. Методика оценки уровня физической подготовленности по К. Куперу.
8. Понятие индивидуального здоровья.
9. Взаимосвязь компонентов здоровья.
10. Основные пути формирования и сохранения здоровья.
11. Здоровый образ жизни как целостная система деятельности.
12. Закаливание как система оздоровления.
13. Резервные возможности человека. Понятие физического здоровья.
14. Понятие психического здоровья и пути его сохранения.
15. Нравственно-этические основы здоровья.
16. Общая характеристика оздоровительных систем.
17. Характеристика оздоровительных систем физических упражнений.
18. Основы семейного здоровья.
19. Основы профилактики вредных привычек.
20. Факторы, обуславливающие здоровье человека.
21. Влияние физических упражнений на состояние здоровья человека.
22. Общие принципы физического воспитания.
23. Дидактические принципы физического воспитания.
24. Физическое воспитание как система формирования здорового человека.
25. Физические упражнения – основное средство физического воспитания.
26. Природные и гигиенические факторы как средства физического воспитания и оздоровления.
27. Основы оздоровительной тренировки.

29. Основы поддержания здоровья позвоночника.
30. Основы оздоровления органов зрения.
31. Половое воспитание.
32. Организация режима дня.
33. Психологическое здоровье.
34. Способы восстановления здорового сна.
35. Характеристика дыхательной функции
36. Характеристика основных показателей дыхательной системы.

Пример билета:

УТВЕРЖДЕНО
на заседании кафедры
от 09.03.2023 г.
Протокол № 7
Зав. кафедрой _____
подпись
Дисциплина: Безопасность жизнедеятельности
Кафедра: Физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности
Факультет: Психолого-педагогический

Горно-Алтайский государственный университет

Экзаменационный билет № 1

1. Лечебно-оздоровительные мероприятия школьников.
2. Смысл программы оздоровительной работы образовательного учреждения.

Подпись экзаменатора _____

Критерии оценки:

- оценка «отлично» (повышенный уровень):

- 1) Студент показал прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи повышенной сложности, свободно использовать справочную литературу. Студент знает и свободно излагает теоретические сведения, что подразумевает следующие компоненты: а) дать точное определение; б) при наличии разновидностей рассматриваемого понятия необходимости представить классификацию; в) привести соответствующие примеры; д) теоретически обосновать и продемонстрировать на конкретных примерах.
- 2) Подтверждает примерами теоретический материал.
- 3) Если ответил на два вопроса и без подсказки

- оценка «хорошо» (пороговый уровень):

Студент показал прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе. В ответе студент допускает неточности фактического и теоретического плана, однако может исправить их при уточнении преподавателем.

– оценка «удовлетворительно»:

Студент показал знание основных положений учебной дисциплины, умение получить с помощью преподавателя правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой, знакомство с рекомендованной справочной литературой. В ответе на теоретические вопросы студент допускает ошибки, ответ неполный.

- оценка «неудовлетворительно» (уровень не сформирован):

При ответе студента выявились существенные пробелы в знаниях студента основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины. Студент не владеет теоретическими сведениями по указанным вопросам, затрудняется в приведении

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Эл. адрес |
|------|--|---|----------------------------------|---|
| Л1.1 | Михайлова С.А., Романенко Р.П., Шамсутдинова [и др.] Ж.Г. | Здоровье, профилактика заболеваний, неотложная помощь: учебное пособие | Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2014 | http://elib.gasu.ru/index.php?option=com_aobook&view=book&id=197:zdorove-profilaktika-zabolevanij-neotlozhnaya-pomoshch&catid=14:medicine&Itemid=156 |

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Эл. адрес |
|--|---|--|---|---|
| Л1.2 | Егорова С.А., Белова Л.В., Петрякова В.Г. | Лечебная физкультура и массаж: учебное пособие | Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2014 | http://www.iprbookshop.ru/62950.html |
| 6.1.2. Дополнительная литература | | | | |
| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Эл. адрес |
| Л2.1 | Налобина А.Н., Таламова И.Г. | Основы классического массажа: учебное пособие | Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019 | http://www.iprbookshop.ru/82672.html |
| Л2.2 | Медведев А.С. | Методологические основы системы оздоровления детей: монография | Минск: Белорусская наука, 2008 | http://www.iprbookshop.ru/12303.html |
| 6.3.1 Перечень программного обеспечения | | | | |
| 6.3.1.1 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ | | | |
| 6.3.1.2 | MS Office | | | |
| 6.3.1.3 | MS WINDOWS | | | |
| 6.3.1.4 | Яндекс.Браузер | | | |
| 6.3.1.5 | LibreOffice | | | |
| 6.3.1.6 | NVDA | | | |
| 6.3.2 Перечень информационных справочных систем | | | | |
| 6.3.2.1 | База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета» | | | |
| 6.3.2.2 | Электронно-библиотечная система IPRbooks | | | |
| 6.3.2.3 | Межвузовская электронная библиотека | | | |

| 7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ | |
|--------------------------------------|--------------|
| | тестирование |
| | реферат |

| 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | | |
|---|---|--|
| Номер аудитории | Назначение | Основное оснащение |
| 207 А4 | Компьютерный класс. Помещение для самостоятельной работы | Персональные компьютеры. Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся) |
| 307 А1 | Лаборатория безопасности жизнедеятельности. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнение курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | Рабочее место преподавателя. Посадочные места для обучающихся (по количеству обучающихся). Тренажер Максим 1-01, шина медицинская, тренажер « Степа » для отработки действий при оказании помощи в воде, фантом-система дыхания и наруж. массажа сердца, Тренажер - манекен взрослого пострадавшего «Александр», ученическая доска, столы, стулья, стенд «Приборы радиационной и химической разведки», стенд «Средства индивидуальной и групповой защиты», аптечка медицинская, шина медицинская. Интерактивная доска. проектор, ноутбук |

| 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) |
|--|
| <p>1. Цель самостоятельной работы студентов</p> <p>Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время</p> <p>Настоящие методические указания позволят студентам самостоятельно овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности, и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.</p> <p>2. Методические указания по выполнению самостоятельной работы</p> <p>Методические указания по подготовке к практическим занятиям</p> <p>Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.</p> |

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, дополнительной литературы.

Методические указания по подготовке рефератов

Под рефератом подразумевается творческая исследовательская работа, основанная, прежде всего, на изучении значительного количества научной и иной литературы по теме исследования.

Реферат, как правило, должен содержать следующие структурные элементы:

1. титульный лист;
2. содержание;
3. введение;
4. основная часть;
5. заключение;
6. список использованных источников;
7. приложения (при необходимости).

В содержании приводятся наименования структурных частей реферата, глав и параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.

Во введении необходимо обозначить обоснование выбора темы, ее актуальность, объект и предмет, цель и задачи исследования, описываются объект и предмет исследования, информационная база исследования.

В основной части излагается сущность проблемы и объективные научные сведения по теме реферата, дается критический обзор источников, собственные версии, сведения, оценки. Содержание основной части должно точно соответствовать теме проекта и полностью её раскрывать. Главы и параграфы реферата должны раскрывать описание решения поставленных во введении задач. Поэтому заголовки глав и параграфов, как правило, должны соответствовать по своей сути формулировкам задач реферата. Заголовка «ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ» в содержании реферата быть не должно.

Текст реферата должен содержать адресные ссылки на научные работы, оформленные в соответствии требованиям ГОСТ.

Также обязательно является наличие в основной части реферата ссылок на использованные источники. Изложение необходимо вести от третьего лица («Автор полагает...») либо использовать безличные конструкции и неопределенно-личные предложения («На втором этапе исследуются следующие подходы...», «Проведенное исследование позволило доказать...» и т.п.).

В заключении приводятся выводы, к которым пришел студент в результате выполнения реферата, раскрывающие поставленные во введении задачи. Список литературы должен оформляться в соответствии с общепринятыми библиографическими требованиями и включать только использованные студентом публикации. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно, для реферата их рекомендуемое количество от 10 до 20.

Список использованных источников должен формироваться в алфавитном порядке по фамилии авторов. Литература обычно группируется в списке в такой последовательности:

1. источники, законодательные и нормативно-методические документы и материалы;
2. специальная научная отечественная и зарубежная литература (монографии, учебники, научные статьи и т.п.);

Включенная в список литература нумеруется сплошным порядком от первого до последнего названия.

По каждому литературному источнику указывается: автор (или группа авторов), полное название книги или статьи, место и наименование издательства (для книг и брошюр), год издания; для журнальных статей указывается наименование журнала, год выпуска и номер. По сборникам трудов (статей) указывается автор статьи, ее название и далее название книги (сборника) и ее выходные данные.

(Например: Михайлов, Л.А. Безопасность жизнедеятельности: учебник для вузов / Л. А. Михайлов, В. П. Губанов, В. П. Соломин [и др.]; ред. Л. А. Михайлов. - 4-е изд., стереотип. - Москва : Академия, 2012. - 272 с.).

Приложения следует оформлять как продолжение реферата на его последующих страницах. Каждое приложение должно начинаться с новой страницы. Вверху страницы справа указывается слово «Приложение» и его номер. Приложение должно иметь заголовок, который располагается по центру листа отдельной строкой и печатается прописными буквами.

На все приложения в тексте работы должны быть ссылки. Располагать приложения следует в порядке появления ссылок на них в тексте.

Методические рекомендации по подготовке презентации

Компьютерную презентацию, сопровождающую выступление докладчика, удобнее всего подготовить в программе MS PowerPoint. Презентация как документ представляет собой последовательность сменяющих друг друга слайдов. Чаще всего демонстрация презентации проецируется на большом экране, реже – раздается собравшимся как печатный материал. Количество слайдов пропорционально содержанию и продолжительности выступления (например, для 5-минутного выступления рекомендуется использовать не более 10 слайдов).

На первом слайде обязательно представляется тема выступления и сведения об авторах. Следующие слайды можно подготовить, используя две различные стратегии их подготовки:

на слайды помещается фактический и иллюстративный материал (таблицы, графики, фотографии и пр.), который является

уместным и достаточным средством наглядности, помогает в раскрытии стержневой идеи выступления. В этом случае к слайдам предъявляются следующие требования:

- выбранные средства визуализации информации (таблицы, схемы, графики и т. д.) соответствуют содержанию;
- использованы иллюстрации хорошего качества (высокого разрешения), с четким изображением

Максимальное количество графической информации на одном слайде – 2 рисунка (фотографии, схемы и т.д.) с текстовыми комментариями (не более 2 строк к каждому). Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана.

Обычный слайд, без эффектов анимации, должен демонстрироваться на экране не менее 10 - 15 секунд. За меньшее время присутствующие не успеют осознать содержание слайда.

Слайд с анимациями в среднем должен находиться на экране не меньше 40 – 60 секунд (без учета времени на случайно возникшее обсуждение). В связи с этим лучше настроить презентацию не на автоматический показ, а на смену слайдов самим докладчиком.

Особо тщательно необходимо отнестись к оформлению презентации. Для всех слайдов презентации по возможности необходимо использовать один и тот же шаблон оформления, кегль – для заголовков - не меньше 24 пунктов, для информации - для информации не менее 18. В презентациях не принято ставить переносы в словах.

Наилучшей цветовой гаммой для презентации являются контрастные цвета фона и текста (белый фон – черный текст; темно-синий фон – светло-желтый текст и т. д.). Лучше не смешивать разные типы шрифтов в одной презентации. Рекомендуется не злоупотреблять прописными буквами (они читаются хуже).

Заключительный слайд презентации, содержащий текст «Спасибо за внимание» или «Конец», вряд ли приемлем для презентации, сопровождающей публичное выступление, поскольку завершение показа слайдов еще не является завершением выступления. Кроме того, такие слайды, так же как и слайд «Вопросы?», дублируют устное сообщение. Оптимальным вариантом представляется повторение первого слайда в конце презентации, поскольку это дает возможность еще раз напомнить слушателям тему выступления и имя докладчика и либо перейти к вопросам, либо завершить выступление.

Методические рекомендации по подготовке к экзамену

Готовиться к экзамену необходимо последовательно, с учетом контрольных вопросов, разработанных ведущим преподавателем кафедры. Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующем разделе темы учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить рекомендованные научные работы, соответствующие разделы рекомендованных учебников. При этом полезно делать хотя бы самые краткие выписки и заметки. Работу над темой можно считать завершенной, если вы сможете ответить на все контрольные вопросы и дать определение понятий по изучаемой теме.

Для обеспечения полноты ответа на контрольные вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед экзаменом за счет обращения не к литературе, а к своим записям.

При подготовке необходимо выявлять наиболее сложные, дискуссионные вопросы, с тем, чтобы обсудить их с преподавателем на обзорных лекциях и консультациях.

Нельзя ограничивать подготовку к экзамену простым повторением изученного материала. Необходимо углубить и расширить ранее приобретенные знания за счет новых идей и положений.

Результат по сдаче экзамена объявляется студентам, вносится в экзаменационную ведомость.

Незачет проставляется только в ведомости. После чего студент освобождается от дальнейшего присутствия на экзамене.

При получении неудовлетворительной оценки повторная сдача осуществляется в другие дни, установленные деканатом.