

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Костромской государственный университет»
(КГУ)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Здоровьесберегающие технологии

Квалификация выпускника: бакалавр

**Кострома
2021**

Рабочая программа элективной дисциплины «Здоровьесберегающие технологии» в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами

Код	Наименование направления подготовки	Выходные данные ФГОС, наименование, дата утверждения
01.03.02	Прикладная математика и информатика	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 01.03.02 Прикладная математика и информатика, утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 9 от 10.10.2018
04.03.01	Химия	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 04.03.01 Химия, утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 671 от 17.07.2017
09.03.01	Информатика и вычислительная техника	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника, утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 929 от 19.09.2017
09.03.02	Информационные системы и технологии	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии, утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 926 от 19.09.2017
09.03.03	Прикладная информатика	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика, утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 922 от 19.09.2017
29.03.02	Технологии и проектирование текстильных изделий	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 29.03.02 Технологии и проектирование текстильных изделий, утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 963 от 22.09.2017
29.03.04	Технология художественной обработки материалов	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 29.03.04 Технология художественной обработки материалов, утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 961 от 22.09.2017
29.03.05	Конструирование изделий легкой промышленности	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 29.03.05 Конструирование изделий легкой промышленности, утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 962 от 22.09.2017
35.03.02	Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих производств	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 35.03.02 Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих производств, утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 698 от 26.07.2017
42.03.01	Реклама и связи с общественностью	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 42.03.01 Реклама и связи с общественностью, утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 512 от 8.06.2018
42.03.02	Журналистика	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 42.03.02 Журналистика, утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 524 от 8.06.2017
43.03.02	Туризм	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 43.03.02 Туризм, утвержденный

		Минобрнауки России, Приказ № 516 от 8.06.2017
44.03.05	Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 125 от 22.02.2018
45.03.01	Филология	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 45.03.01 Филология, утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 323 от 24.04.2018
39.03.02	Социальная работа	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа, утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 76 от 5.02.2018
44.03.01	Педагогическое образование	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 121 от 22.02.2018
44.03.02	Психолого-педагогическое образование	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 122 от 22.02.2018
44.03.03	Специальное (дефектологическое) образование	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование, утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 123 от 22.02.2018

Разработал: Смирнова Н.О. к.п.н., доцент кафедры физической культуры и спорта
Кузьмин А.Ф. доцент, к.м.н., доцент кафедры экологии и биологии
Гелас М.В. доцент, к.п.н., доцент кафедры физической культуры и спорта
Рецензент: Смирнова Л.М. Зав. кафедрой физической культуры и спорта, к.п.н., профессор

ПРОГРАММА УТВЕРЖДЕНА:

Протокол заседания УМС № 5 от 27.04.2021

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью дисциплины - является приобретение целостного представления о здоровьесберегающих технологиях и умения их применять в профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- приобретение целостного представления о принципах здоровьесберегающего сопровождения в профессиональной деятельности, о факторах, влияющих на состояние здоровья;
- формирование готовности использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Освоить компетенцию

Код и содержание индикаторов компетенции

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

УК-7.1. Знает основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры.

Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

УК-7.2. Умеет выполнять комплекс физических упражнений.

Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности;

- использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

УК-7.3. Имеет практический опыт занятий физической культурой.

Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

Знать:

- теоретические основы и представления о здоровье; факторах, его определяющих; способах сохранения и укрепления;
- основные здоровьесберегающие технологии, используемые в профессиональной деятельности, их цели, задачи, содержание и методы достижения целей;

- принципы, схемы и модели организации здоровьесформирующей деятельности;

Уметь:

- планировать и реализовывать здоровьесберегающие мероприятия в профессиональной деятельности;

Владеть:

- опытом по сохранению и укреплению собственного здоровья, а также знаниями, необходимыми для осуществления здоровьесбережения в профессиональной деятельности;
- технологиями здоровьесберегающей деятельности;

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина «Здоровьесберегающие технологии» относится к элективным – общеуниверситетским дисциплинам части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений, изучается в 5 семестре.

Для освоения дисциплины используются знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения дисциплины обязательной части учебного плана.

Освоение данной дисциплины является основой для прохождения педагогических практик, Подготовки к сдаче государственного экзамена.

Дисциплины или иные компоненты ОП формирующие указанные выше компетенции:

4. Объем дисциплины (модуля)

4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием академических (астрономических) часов и виды учебной работы

<i>Виды учебной работы</i>	<i>Очная форма</i>	<i>Очно-заочная форма</i>	<i>Заочная форма</i>
Общая трудоемкость в зачетных единицах	3	3	3
Общая трудоемкость в часах	108	108	108
Аудиторные занятия в часах, в том числе:	32,25	16	8
Лекции	-		-
Практические занятия	32	16	8
Лабораторные занятия	-	-	-
Практическая подготовка	-	-	
Самостоятельная работа в часах	75,75	91,75	95,75
Форма промежуточной аттестации	(0,25) Зачет – 5 сем.	(0,25) зачет	(0,25) зачет

4.2. Объем контактной работы на 1 обучающегося

<i>Виды учебных занятий</i>	<i>очная форма</i>		<i>заочная форма</i>
Лекции			
Практические занятия	32	16	8
Лабораторные занятия			
Консультации			
Зачет/зачеты	0,25	0,25	0,25
Экзамен/экзамены			
Курсовые работы			
Практическая подготовка			
Всего	32,25	16,25	8,25

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам), с указанием количества часов и видов занятий

5.1. Тематический план учебной дисциплины

очная форма обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Всего з.е./час	Аудиторные занятия			Самос. работа
			Лек.	Прак.	Лаб.	
1.	Введение в курс «Здоровьесберегающие технологии»	27		2	-	25
2	Нутрициология. Основы здорового питания	39		14		25
3	Оздоровительные системы	41,75		16	-	25,75
	Форма промежуточной аттестации	0,25				
Итого:		3/108		32	-	75,75

Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Всего з.е./час	Аудиторные занятия			Самос. работа
			Лек.	Прак.	Лаб.	
1.	Введение в курс «Здоровьесберегающие технологии»	34		2	-	32
2	Нутрициология. Основы здорового питания	36		6		30
3	Оздоровительные системы	47,75		8	-	29,75
	Форма промежуточной аттестации	0,25				
Итого:		3/108		16	-	91,75

заочная форма обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Всего з.е./час	Аудиторные занятия			Самос. работа
			Лек.	Прак.	Лаб.	
1.	Введение в курс «Здоровьесберегающие технологии»	33		1	-	32
2	Нутрициология. Основы здорового питания	35		3		32
3	Оздоровительные системы	35,75		4	-	31,75
	Форма промежуточной аттестации	0,25				
Итого:		3/108		8	-	95,75

5.2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1. Введение в курс «Здоровьесберегающие технологии».

Предмет, цели и задачи дисциплины «Здоровьесберегающие технологии». Здоровье как ценность, понятие здоровьесберегающих технологий в профессиональном образовании. Физическое здоровье и его критерии. Здоровьесберегающие технологии с точки зрения системного подхода.

Тема 2. Нутрициология. Основы здорового питания.

Основы правильного питания. Понятие макронутриенты: белки, жиры, углеводы. Понятие микронутриенты: витамины минералы. Их функции в организме, нормы потребления, свойства. Нормы потребления воды основные свойства и характеристики. Изучение современных методик оценки состава тела, проведения расчетов рекомендуемой массы тела. Выбор

соотношения макронутриентов в зависимости от соматотипа. Принципы индивидуального подбора рациона, теория разработки рациона, подбор продуктов. Питание в тренировочном процессе. Научимся анализировать рацион на предмет калорийности, соотношения макро- и микронутриентов в программном обеспечении.

Строение живых систем на микроуровне, клеточную организацию, функции органелл клетки, способы питания клетки и нюансы энергообеспечения в разных условиях (тренировка, отдых и восстановление). Рассмотрим строение и функции желудочно-кишечного тракта как единой системы, а также изучим каждую ее составную часть. Знание физиологии каждого органа позволит более точно разрабатывать рацион в дальнейшем: при некоторых заболеваниях и отклонениях от нормы. Изучим метаболические пути каждого из макронутриентов: начиная с момента попадания сложного пищевого соединения в организм и заканчивая транспортом уже простейшего вещества до клетки.

Тема 4. Оздоровительные системы.

Оздоровительная система Норбекова: акупунктурный массаж, укрепление иммунной системы, физическое омоложение, устранение дефектов кожи, тренировка эмоциональных состояний, направленных на воспитание воли, тренировку воображения, выработку устойчивости к стрессам; восстановление слуха и зрения, сеансы самовнушения, направленные на излечение и улучшение здоровья различных частей организма. Система оздоровления «Детка» от Порфирия Иванова: лечебное голодание, закаливание, 12 советов от Порфирия Иванова.

Здоровьесберегающая технология оздоровительной и развивающей гимнастики с элементами Хатха-йоги

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Здоровьесберегающие технологии»

6.1. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине (модулю)

№	Название раздела, темы	Задание	Часы			Методические рекомендации	Форма контроля
			Очная форма	Очно-заочная форма	заочная форма		
1.	Введение в курс «Здоровьесберегающие технологии»	<p>Ведение записей с оценкой содержания. Интернет – обзор. не менее 3-4 интернет адресов по теме.</p> <p>Подготовка докладов по следующей тематике:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Здоровье как системное понятие. 2.Здоровье как внутренняя гармония и согласованность с позиции античной концепции здоровья. 3.Адаптационная модель здоровой личности. 4.Здоровье как приспособленность индивида к окружающей среде. 5.Здоровье как всесторонняя самореализация личности. 6. Факторы риска нарушения психологического здоровья личности. 	25	32	32	<p>При подготовке задания обучающимся необходимо использовать опорный конспект лекции, а также как рекомендованную основную и дополнительную литературу, так и самостоятельно подобранную литературу, согласно плана, заданному на лекционном занятии преподавателем.</p>	<p>Оценка письменного доклада и электронной презентации, опрос.</p>
2.	Нутрициология. Основы здорового питания	<p>Выпишите все выраженные источники белков, жиров и углеводов присутствующие в Вашем рационе.</p> <p>Сделайте расчет количества макронутриентов, исходя из предложенной калорийности и % соотношении БЖУ.</p>	25	30	32	<p>При подготовке задания обучающимся необходимо использовать опорный конспект лекции, а также как рекомендованную основную и дополнительную</p>	<p>Оценка письменного доклада и электронной презентации, опрос.</p>

		Разработайте рацион согласно цели (меню с указанием количества (вес) продуктов, блюд) на один пассивный день и один активный день (с тренировкой) для личных задач.				литературу, так и самостоятельно подобранную литературу, согласно плана, заданному на лекционном занятии преподавателем.	
3.	Оздоровительные системы	<p>Поиск научной и спортивно-педагогической информации в сетевых поисковых системах и на специализированных интернет-порталах. Интернет – обзор не менее 5-6 интернет - адресов по изучаемой теме.</p> <p>Разработка программы по оздоровлению, занимающихся физической культурой и спортом (на основе самостоятельно подобранных методов исследования) (в группе студентов)</p> <p>Подготовка докладов и презентаций по заданной тематике:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Мониторинг здоровья участников образовательного процесса. 2. Мотивация молодежи к ведению ЗОЖ. 3. Нетрадиционные физкультурно-оздоровительные технологии: цигун, ушу, хатха-йога и т.д. <p>Разработать недельный индивидуальный план-график физкультурных и медитационных занятий по оздоровлению по системе Норбекова (на основе теоретического материала).</p>	25,75	29,75	31,75	Студенты выполняют задание по заранее распределенным преподавателем теме и руководствуясь заданным на лекционном занятии планом. При подготовке задания обучающимся могут использовать опорный конспект лекции, рекомендованную, а также самостоятельно подобранную литературу и интернет-ресурсы с обязательным указанием в работе использованных источников.	Оценка реферата, доклада и презентации Оценка практического задания.

6.2. Тематика и задания для практических занятий

Тема 1. Введение в курс «Здоровьесберегающие технологии».

Вопросы для рассмотрения и обсуждения:

1. Предмет, цели и задачи дисциплины «Здоровьесберегающие технологии».
2. Здоровье как ценность, понятие здоровьесберегающих технологий

Тема 2. Нутрициология. Основы здорового питания.

Вопросы для рассмотрения и обсуждения:

1. Понятийный аппарат определений нутрициологии на основе теоретического материала (макронутриенты, микронутриенты).
2. Составление индивидуальной таблицы норм и расчета суточного потребления калорий (СПК). Разработка рациона питания (по заданию преподавателя).
3. Оценка состава тела, проведения расчетов рекомендуемой массы тела.
4. Составление таблицы для определения суточного расхода энергии.

Тема 3. Оздоровительные системы

Вопросы для рассмотрения и обсуждения:

1. Формы организации физкультурных занятий на основе здоровьесберегающих технологий.
2. Общая классификация программ обучения здоровью. Определение цели системы, определение структуры системы.
3. Проведение функциональной диагностики организма
4. Разработать план – конспект и провести занятие (микропреподавание) на основе физкультурно-оздоровительных технологий (по выбору)

6.3. Тематика и задания для лабораторных занятий

Не проводятся

6.4. Методические рекомендации для выполнения курсовых работ (проектов)

Не предусмотрены

7. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины

1. Литература.

а) основная:

1. Цибульникова, В.Е. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании : учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов / В.Е. Цибульникова, Е.А. Леванова ; под общ. ред. Е.А. Левановой ; учред. Московский педагогический государственный университет ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Факультет педагогики и психологии. - Москва : МПГУ, 2017. - 148 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4263-0490-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471794> .
2. Ланда, Б.Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология : учебное пособие / Б.Х. Ланда. - Москва : Спорт, 2017. - 129 с. : схем., табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-87-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471216> .

3. Белова, Л.В. Здоровьесберегающие технологии в системе профессионального образования : учебное пособие / Л.В. Белова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2015. - 93 с. - Библиогр. в кн.; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457868> .

б) дополнительная:

1. Поляшова, Н.В. Психологические основы здоровьесберегающего образовательного процесса в начальной школе: учебное пособие / Н.В. Поляшова, И.А. Новикова, И.Г. Маракушина ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова. - Архангельск : ИПЦ САФУ, 2012. - 147 с.: табл., ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-261-00737-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436398>.

2. Ланда, Б.Х. Мониторинг в управлении здоровьесбережением учащихся образовательных учреждений: обучающие методика и технология : учебное пособие / Б.Х. Ланда ; Институт экономики, управления и права (г. Казань). - Казань : Познание, 2014. - 66 с. : табл., схем. - (Готов к труду и обороне). - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364174>.

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

Информационно-образовательные ресурсы:

1. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/> - архив журнала «Физическая культура: образование, воспитание, тренировка».

2. <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/> - архив журнала «Теория и практика физической культуры».

3. <http://www.school.edu.ru> - справочно-информационные источники.

Электронные библиотечные системы:

1. ЭБС «Университетская библиотека online»

9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Практические занятия проводятся в аудиториях с требуемым числом посадочных мест, оборудованные мультимедиа: ауд. № 21, 23, 24 с/к «Юность» на 25-50 посадочных мест.

Оборудование: интерактивная доска, мультимедийный проектор, телевизор, компьютер, презентации к лекциям.

Необходимое программное обеспечение - офисный пакет.

Спорткомплекс «Юность»: Игровой спортивный зал -35,5 м x 17,5 м.

Спортивный инвентарь: мячи, обручи, скакалки, гимнастические палки – бодибары, степ-платформы, утяжелители, гантели, коврики, фитболы. музыкальный центр.

Видеоматериал по фитнесу.