

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Аннотация рабочей программы дисциплины  
Б1.В.ДВ.06.02 Здоровьесберегающие технологии**

Направление подготовки

**06.03.01 Биология**

Профиль подготовки

**«Общая биология»**

### **1. Цели освоения дисциплины**

**Цели освоения дисциплины:**

1. Формирование знаний основных понятий, средств и методов контроля за состоянием здоровья; методики решения оздоровительных задач применительно к определенным группам людей, условиям жизни и деятельности.

**Задачи дисциплины:**

- ознакомить с основными факторами воздействия на состояние здоровья, сформировать умение их корректировать с оздоровительной целью;
- научить самообследованию состояния своего здоровья и составлению индивидуальных оздоровительных программ;
- овладеть навыками применения физических и психолого- педагогических средств с оздоровительной целью; дидактическими умениями обучать детей и взрослых и воспитывать у них потребность в здоровом образе жизни.

### **2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Здоровьесберегающие технологии» входит в перечень дисциплин по выбору, изучаемых в вариативной части блока Б1 ОПОП по направлению подготовки 06.03.01 «Биология» и по профилю «Общая биология» (с присвоением квалификации «бакалавр») – Б1.В.ДВ.06.02.

Дисциплина «Здоровьесберегающие технологии» рассматривается как составная часть общей подготовки биологов наряду с другими общеобразовательными курсами. Изучение данной дисциплины необходимо для овладения принципами и приемами сбора, систематизации, обобщения и использования информации в сфере своей профессиональной деятельности, а также для специфики подготовки информационных и научно-методических материалов для основы научной организации труда выпускника биолога-бакалавра как педагога. При изучении дисциплины студенты опираются на знания, полученные при изучении дисциплин «Безопасность жизнедеятельности», «Биология человека», «Возрастная анатомия и физиология человека», в которых рассматриваются различные методы исследования, статистическая обработка полученных данных в результате социологических опросов населения.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет: очная форма: курс 3, семестр 6, зачетных единиц – 3, всего часов – 108, из них: лекций – 14 часов, практических занятий – 30 часов, самостоятельная работа – 64 часа, вид промежуточной аттестации – зачет.

### **3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:

**а) общекультурной (ОК):**

– способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9)

В результате освоения дисциплины «Здоровьесберегающие технологии» обучающиеся должны:

**знать:**

- основные положения и терминологию биологии человека;
- основные закономерности роста и развития организма человека;
- строение и функционирование организма здорового человека;

**уметь:**

- определять топографическое расположение и строение органов и частей тела;
- применять знания по здоровьесбережению при изучении профессиональных модулей и в профессиональной деятельности;
- оценивать факторы внешней среды с точки зрения влияния на функционирование и развитие организма человека в детском возрасте.

**владеть:**

- навыками проведения под руководством медицинского работника мероприятия по профилактике заболеваний детей;
- обеспечивать соблюдение гигиенических требований в группе при организации обучения и воспитания школьников.

**б) общепрофессиональных (ОПК)**

- способность применять принципы структурной и функциональной организации биологических объектов и владение знанием механизмов гомеостатической регуляции; владение основными физиологическими методами анализа и оценки состояния живых систем (ОПК-4);

- способность использовать знание основ и принципов биоэтики в профессиональной и социальной деятельности (ОПК-12):

В результате освоения дисциплины «Здоровьесберегающие технологии» обучающиеся должны:

**знать:**

- основные факторы воздействия на состояние здоровья и умение их корректировать с оздоровительной целью;

**уметь:**

- диагностировать состояние здоровья и составлять индивидуальные оздоровительные программы;

**владеть:**

- навыками применения физических и психолого-педагогических средств с оздоровительной целью; дидактическими умениями обучать детей и взрослых и воспитывать у них потребность в здоровом образе жизни;

**профессиональной (ПК):**

– способность применять современные методы обработки, анализа и синтеза полевой, производственной и лабораторной биологической информации, правила составления научно-технических проектов и отчетов (ПК-4).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- влияние разных факторов на состояние здоровья человека.

**Уметь:**

- использовать знания по анатомии, физиологии для объяснения механизмов развития заболеваний;
- определять основные, наиболее распространенные заболевания человека;

– применять знания анатомического строения организма для сохранения своего здоровья и здоровья других людей.

**Владеть:**

– навыками сотрудничества с другими людьми с целью поддержания атмосферы, благоприятной для сохранения психического здоровья;

**4. Структура дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, всего 108 часов.

| № п.п. | Раздел дисциплины   | семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |                      |                     |                        | Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)<br>Формы промежуточной аттестации (по семестрам) |
|--------|---|---------|--|----------------------|---------------------|------------------------|---|
|        |   |         | Лекции   | Практические занятия | Лабораторные работы | Самостоятельная работа |   |
| I      | <b><i>ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ</i></b>   |         | <b>8</b>   | <b>12</b>            |                     | <b>28</b>              | Собеседование, тестирование   |
| 1.1    | Здоровьесбережение, его компоненты и значение. Факторы здорового образа жизни. Мотивация здорового образа |         | 2  | 2                    |                     | 4                      | Собеседование, тестирование   |
| 1.2.   | Физиологические аспекты здоровья. Естественные факторы здоровья. Закаливание. Основы                      |         | 2  | 2                    |                     | 6                      | Собеседование, тестирование; творческое задание   |
| 1.3.   | Двигательная активность – как фактор здоровья   |         | 1  | 4                    |                     | 6                      | Собеседование, тестирование; деловая игра   |
| 1.4.   | Нетрадиционные методы самооздоровления. Биоритмы и здоровье человека                                      |         | 2  | 2                    |                     | 6                      | Собеседование, тестирование   |
| 1.5    | Здоровый образ жизни и профессия  |         | 1  | 2                    |                     | 6                      | Собеседование, тестирование   |
| II     | <b><i>ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ</i></b>   |         | <b>2</b>   | <b>8</b>             |                     | <b>16</b>              |   |
| 2.1    | Педагогика здоровья как наука. Психофизиологические   |         | 2  | 2                    |                     | 4                      | Собеседование, тестирование, творческое задание   |
| 2.2    | Воспитание культуры здоровья и основ здравоохранительного поведения                                       |         | -  | 2                    |                     | 6                      | Собеседование, тестирование; творческое задание   |
| 2.3    | Методика проведения и содержание уроков здоровья в школе  |         | -  | 4                    |                     | 6                      | Собеседование, тестирование; творческое задание   |
| III    | <b><i>ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ</i></b>  |         | <b>4</b>   | <b>10</b>            |                     | <b>20</b>              |   |

|     |  |  |           |           |   |           |   |
|-----|--|--|-----------|-----------|---|-----------|---|
| 3.1 | Организация службы здоровья в школе. Здоровьесберегающая диагностика учебного процесса               |  | 1         | 4         |   | 4         | Собеседование, тестирование; творческое задание |
| 3.2 | Гуманистический стиль общения как фактор здоровья школьников. Организация оздоровительной работы для |  | 2         | 2         |   | 4         | Собеседование, тестирование; творческое задание |
| 3.3 | Здравоохранительный самоанализ поведения и деятельности школьника. Дневник здоровья                  |  | 1         | 2         |   | 6         | Собеседование, тестирование; творческое задание |
| 3.4 | Здравоохранительная организация труда и отдыха педагогов   |  | -         | 2         |   | 6         | Собеседование, тестирование; творческое задание |
|     | <b>ИТОГО</b>   |  | <b>14</b> | <b>30</b> | - | <b>64</b> | <b>Экзамен (36)</b>                             |

## **5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **а) основная литература:**

1. Амонашвили Ш.А., Алексин А.Г. и др. Педагогика здоровья. М.: Педагогика, 2009.
2. Амосов Н.М. Раздумье о здоровье. М.: Физкультура и спорт, 1987.
3. Анкудинов Ф.С., Ведмицкий В.А. Сахалин – Курилы: природа, здоровье, жизнь – Южно-Сахалинск, Дальневосточное книжн. Изд-во, Сахалинское отделение, 1992. - 175с.
4. Брехман Н. И. Валеология—наука о здоровье. - М.: ФиС, 2005.

### **б) дополнительная литература:**

1. Валеологическое образование как основа здорового образа жизни населения Сахалинской области: Материалы регион. науч.-практ. конф. / Под ред. П.Н.Пасюкова – Южно-Сахалинск. Изд-во СахГУ, 1998. – 159с.
2. Ведмицкий В.А., Ватлина Г.К. На пути к здоровью: Материалы о природных лечебно-оздоровительных факторах Сахалинской области и их использовании. – Южно- Сахалинск. Дальн. книжн. изд-во. Сахалинское отделение, 1987. - 144с
3. Ендропов О.В. Валеологические аспекты двигательной активности человека. - Новосибирск: НГПУ, 1996. - 87 с.
4. Коростелев Н.Б. 50 уроков здоровья: Рассказы, - М.: Дет. Лит., 1991. – 111с.
5. Пасюков П.Н. К здоровью через образование: (проект региональной системы непрерывного валеологического образования населения Сахалинской области).- Южно- Сахалинск: Изд-во Сах. обл. ИУУ, 1998. - 28 с.

### **в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы**

1. <http://www.iprbookshop.ru>
2. <http://www.biblioclub.ru>
3. <http://elibrary.ru> 4. [www.e.lanbook.com](http://www.e.lanbook.com)
5. <http://polpred.com/>

### **Состав лицензионного программного обеспечения**


1. Windows 10 Pro

2. WinRAR
3. Microsoft Office Professional Plus 2013
4. Microsoft Office Professional Plus 2016
5. Microsoft Visio Professional 2016
6. Visual Studio Professional 2015
7. Adobe Acrobat Pro DC
8. ABBYY FineReader 12
9. ABBYY PDF Transformer+
10. ABBYY FlexiCapture 11
11. Программное обеспечение «interTESS»
12. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс», версия «эксперт»
13. ПО Kaspersky Endpoint Security
14. «Антиплагиат.ВУЗ» (интернет - версия)
15. «Антиплагиат- интернет»

### **Состав лицензионного программного обеспечения**

#### **Дополнительно для педагогов**

1. ПО для управления процессом обучения LabSoft Classroom Manager, артикул SO2001-5A

Автор  /О.Р. Кокорина /

Рецензент  /Е.Ю. Родина/

Рассмотрена на заседании кафедры биологии и химии от 06.06.2018 г., протокол № 10.  
Утверждена на совете ИЕНиТБ 19.06.2018, протокол № 7.