

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 01.02.2021 14:41:19

Уникальный программный ключ:

08303ad8de1c00b1673b1de7069ac909ac9da14374153621a0ee37e757a19

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

"Курский государственный университет"

Кафедра медико-биологических дисциплин, оздоровительной и адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДЕНО

протокол заседания

Ученого совета от 24.04.2017 г., №10

Рабочая программа дисциплины

Профилактические мероприятия и оздоровительные технологии в образовательном процессе

Направление подготовки: 49.04.01 Физическая культура

Профиль подготовки: Современные теории и технологии физической культуры и спорта

Квалификация: магистр

Факультет физической культуры и спорта

Форма обучения: очная

Общая трудоемкость 3 ЗЕТ

Виды контроля в семестрах:
экзамен(ы) 1

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
	уп	рп	уп	рп
Неделя	18			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Практические	18	18	18	18
В том числе инт.	6	6	6	6
Итого ауд.	18	18	18	18
Контактная работа	18	18	18	18
Сам. работа	54	54	54	54
Часы на контроль	36	36	36	36
Итого	108	108	108	108

Рабочая программа дисциплины Профилактические мероприятия и оздоровительные технологии в образовательном процессе / сост. к.с.-х.н., доц. Соколова И.А.; Курск. гос. ун-т. - Курск, 2017. - с.

Рабочая программа составлена в соответствии со стандартом, утвержденным приказом Минобрнауки России от 8 апреля 2015 г. № 376 "Об утверждении ФГОС ВО по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура (уровень магистратуры)" (Зарегистрировано в Минюсте России 28 апреля 2015 г. № 37043)

Рабочая программа дисциплины "Профилактические мероприятия и оздоровительные технологии в образовательном процессе" предназначена для методического обеспечения дисциплины основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура профиль Современные теории и технологии физической культуры и спорта

Составитель(и):

к.с.-х.н., доц. Соколова И.А.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	сформировать у будущих преподавателей физической культуры и тренеров знания о разнообразии технологий оздоровления населения и профилактики заболеваний, ознакомить с комплексом медико-профилактических мероприятий на основе знаний причинно-следственных связей образа жизни и состояния здоровья для их внедрения и использования в образовательном процессе
-----	--

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.4
--------------------	-----------

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ДПК-1: Способность применять знания современной биологии и медицины в тренерской деятельности

Знать:

принципы здорового образа жизни (рациональное питание, адекватная двигательная активность, психокоррекция, отказ от вредных привычек)

показания и противопоказания к применению физических и фармакологических средств

Уметь:

составлять развернутую оздоровительную программу профилактических и оздоровительных мероприятий с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, показаний и противопоказаний к применению данных методик

решать оздоровительные задачи средствами физической культуры

Владеть:

методами повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья

здоровьесберегающими технологиями, которые могут быть использованы при организации образовательного процесса, при проведении учебных занятий, внеклассных, внешкольных и воспитательных мероприятий

ПК-10: способностью устанавливать отношения с лицами, вовлеченными в процесс подготовки спортсменов с целью повышения ее эффективности

Знать:

методы оздоровления и профилактики, представленные в традиционной и нетрадиционной медицине

Уметь:

формулировать задачи, подбирать соответствующие оздоровительные технологии для их решения

Владеть:

программами профилактических мероприятий и оздоровительных технологий для лиц разного пола и возраста, с учетом показаний и противопоказаний

ПК-11: способностью управлять своим физическим и психическим состояниями в целях повышения результативности тренерской деятельности

Знать:

сущность, механизм воздействия и методические основы современных программ оздоровления и профилактики

Уметь:

использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья

Владеть:

методами повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятий	Семестр / Курс	Часов	Интеракт.
	Раздел 1.	Раздел			
1.1	Образовательное пространство: определение, структура и характеристики. Уровни образовательного пространства. Взаимодействие в образовательном пространстве. Здоровьесберегающее образование. Комфортная среда образовательного учреждения	Пр	1	2	2
1.2	Составляющие здоровья Принципы формирования здоровья. Факторы риска утраты здоровья. Профилактика вредных привычек. Факторы образовательной среды, оказывающие влияние на состояние здоровья обучающихся	Пр	1	2	2
1.3	Понятие «оздоровление». Функциональные и естественные факторы оздоровления. Системы оздоровления. Гигиеническое и физиологическое значение естественных природных факторов.	Пр	1	2	0
1.4	История формирования идей о сохранении здоровья. Показатели здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек. Общественное здоровье и факторы его определяющие. Современные проблемы укрепления здоровья и профилактики заболеваний.	Ср	1	4	0
1.5	Специальные физические упражнения для оздоровления обучающихся	Пр	1	2	2
1.6	Определение уровней физического состояния и здоровья учащихся. Группы здоровья школьников.	Пр	1	2	0
1.7	Здоровьесберегающие технологии образовательного процесса. Средства, методы и приемы здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе	Пр	1	2	0
1.8	Задачи, принципы и средства реабилитации Виды реабилитации Физиологически обоснованные педагогические принципы лечебно-восстановительной тренировки	Ср	1	4	0
1.9	Гигиеническое воспитание. Гигиеническое воспитание в образовательных учреждениях Медико-гигиенические технологии сохранения здоровья в условиях образовательного учреждения. Контроль и обеспечение гигиенических условий в соответствии с требованиями СанПиН.	Пр	1	2	0

1.10	Общие основы лечебной физкультуры. Лечебная физкультура при различных заболеваниях. Организация, труда инструктора лечебной физкультуры. Основы лечебного массажа. Влияние массажа на организм. Частные методики массажа. Техники массажа. Показания и противопоказания к ЛФК и массажу.	Ср	1	4	0
1.11	Формирование здорового образа жизни. Компоненты здорового образа жизни. Био-социальные критерии оценивания эффективности ЗОЖ	Пр	1	2	0
1.12	Основные принципы психофизической тренировки. Мышечная релаксация (расслабление мышц лица, мышц пальцев, расслабление дыханием, расслабление по методике йоги, методика релаксации по Джейкобсону). Психофизическая саморегуляция.	Ср	1	4	0
1.13	Виды дыхательной гимнастики: Дыхание по системе йоги. Дыхание по Бутейко. Дыхание по Стрельниковой. Дыхательная гимнастика Мюллера. Дыхательная гимнастика для похудения. 2.Противопоказания к занятиям дыхательной гимнастикой.	Ср	1	4	0
1.14	Виды нетрадиционного питания: вегетарианство, витарианизм, макробиотическое питание, раздельное питание, редуцированное питание, голодание. Особенности рационов долгожителей. Понятие «культура питания», формирование навыков культуры питания. Вредные привычки в питании и их последствия. Пищевые добавки. БАДы. Продукты с ГМО.	Ср	1	4	0
1.15	Мануальная терапия. Показания и противопоказания к применению. Апитерапия.Гирудотерапия. Цветотерапия. Ароматерапия. Лечение глиной. Магнитотерапия. Стоунтерапия (литотерапия). Тибетские техники здоровья и долголетия.	Ср	1	2	0
1.16	Народная медицина: сущность и история становления. Преимущества применения народных методов лечения. Народные рецепты и методы. Основные рекомендации по использованию народных средств.	Ср	1	2	0

1.17	<p>Оздоровление обучающихся образовательных учреждений с нарушениями опорно-двигательного аппарата</p> <p>Самомассаж ног при нарушениях формирования свода стопы.</p> <p>Комплексы гимнастических упражнений при плоскостопии</p> <p>Оздоровление после перенесенных острых респираторных вирусных инфекций.</p> <p>Специальные физические упражнения для оздоровления часто болеющих детей</p> <p>Оздоровление детей с избыточным весом.</p> <p>Оздоровление детей с дефицитом веса</p> <p>Оздоровление обучающихся, страдающих миопией.</p>	Ср	1	8	0
1.18	<p>Использование современных информационных технологий для составления электронных баз данных. Электронный паспорт здоровья. Использование ИТ в целях пропаганды здорового образа жизни.</p> <p>Информационное образовательное пространство как фактор воздействия на здоровье.</p>	Ср	1	4	0
1.19	<p>Природные факторы, используемые для повышения адаптационных способностей организма.</p> <p>Методы и формы закаливающих процедур.</p> <p>Основные принципы закаливания.</p> <p>Механизмы физиологического воздействия закаливания.</p> <p>Показания и противопоказания к закаливанию.</p>	Ср	1	4	0
1.20	<p>Физкультурно-оздоровительные технологии, применяемые в образовательном процессе</p>	Пр	1	2	0
1.21	<p>Понятие «физическое развитие».</p> <p>Критерии оценивания состояния физического развития.</p> <p>Взаимосвязь физического развития с состоянием здоровья.</p> <p>Адаптационный потенциал организма и методы его оценки</p>	Ср	1	4	0
1.22	<p>Понятие «образовательная среда», её компоненты.</p> <p>Факторы образовательной среды, воздействующие на обучающихся.</p> <p>Травматизм. Предупреждение и снижение уровня травматизма.</p> <p>Рационализация санитарно-гигиенических условий образовательного учреждения.</p> <p>Гигиеническое воспитание в образовательных учреждениях.</p>	Ср	1	4	0
1.23	<p>Валеология как наука о здоровье.</p> <p>Задачи валеологии.</p> <p>Валеологическая компетентность учителя</p>	Ср	1	2	0

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания для текущей аттестации

«Оценочные материалы для текущей аттестации одобрены протоколом заседания кафедры медико-биологических дисциплин от «17 апреля» 2017 года № «10» и являются приложением к рабочей программе дисциплины».

5.2. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

«Оценочные материалы для промежуточной аттестации одобрены протоколом заседания кафедры медико-биологических дисциплин от «17 апреля» 2017 года № «10» и являются приложением к рабочей программе дисциплины».

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Заглавие	Эл. адрес	Кол-
Л1.1	Пискунов В. А., Максинаева М. Р., Тупицына Л. П., и др. - Здоровый образ жизни - Москва: МПГУ, 2012.	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363869	1
Л1.2	Никитушкин В. Г. - Оздоровительные технологии в системе физического воспитания: Учебное пособие - М.: Издательство Юрайт, 2017.	http://www.biblio-online.ru/book/621988AF-9F29-4F87-A79B-E0B2460E33F2	1
Л1.3	Никитушкин В. Г. - Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: Учебное пособие - М.: Издательство Юрайт, 2017.	http://www.biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63	1

6.1.2. Дополнительная литература

	Заглавие	Эл. адрес	Кол-
Л2.1	Морозов М. А. - Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний - Санкт-Петербург: СпецЛит, 2012.	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=105041	1
Л2.2	Рипа М. Д. - Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании: Учебное пособие - М.: Издательство Юрайт, 2017.	http://www.biblio-online.ru/book/008AC822-B6A1-4642-92E8-AFFFECEBE815	1
Л2.3	Белокрылов Н.М., Мугерман Б.И., Налобина А.Н., Шаров А.В., Шарова Л.В. - Оздоровительные технологии: учебник - Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Астер, 2015.	http://www.iprbookshop.ru/70643.html	1
Л2.4	- Физкультурно-оздоровительные технологии: курс лекций - Омск: Издательство СибГУФК, 2009.	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277189	1

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	1. http://lechenie-narodom.ru/ 2. http://zdorovoepitanie.info/ 3. http://natural-medicine.ru/ 4. http://fitodoktor.info/ 5. http://eco2002ru.narod.ru/ 6. http://prozoj.ru/ 7. http://tisyachelistnik.ru/ 8. http://www.sportmed.ru 9. http://www.sportlab.ru
----	--

6.3.1 Перечень программного обеспечения

7.3.1.1	MicrosoftWindows 7 Prof
7.3.1.2	MicrosoftOfficeProfessional 2003
7.3.1.3	7-Zip
7.3.1.4	AdobeAcrobatReader DC
7.3.1.5	GoogleChrome
7.3.1.6	Gnuplot
7.3.1.7	

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

7.3.2.1	
---------	--

7.3.2.2	- Электронная библиотечная система «Научная библиотека КГУ» http://www.lib.kursksu.ru/ ;
7.3.2.3	- Электронно-библиотечная система IPRBooks http://www.iprbookshop.ru/ ;
7.3.2.4	- Электронная библиотека Юрайт http://www.biblio-online.ru/
7.3.2.5	- Российский образовательный портал http://www.school.edu.ru/default.asp ;
7.3.2.6	- Научная электронная библиотека http://elibrary.ru/ ;
7.3.2.7	- Федеральная университетская компьютерная сеть России http://www.runnet.ru/ ;
7.3.2.8	- Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" http://window.edu.ru/ .
7.3.2.9	

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, г. Курск, 305000, ул. Радищева, 33, 163
7.2	Мобильный ПК ASUSX52JB - 1 шт.
7.3	Интерактивная доска SMARTBOSRDSMB480 - 1 шт.
7.4	Плазменная панель LG 50PA4510 - 1 шт.
7.5	Комплекты учебных столов - 18 шт.
7.6	Стулья - 36 шт.
7.7	Трибуна лекторская - 1 шт.
7.8	Доска учебная - 1 шт.
7.9	Шкаф с полками - 2 шт.
7.10	Шкаф со стеклом - 1 шт.
7.11	Шкаф низкий комбинированный - 2 шт.
7.12	Антресоль - 3 шт.
7.13	Шкаф навесной - 2 шт.
7.14	Стол однотумбовый - 1 шт.
7.15	
7.16	Учебная аудитория, 305000, г. Курск, ул. Радищева, 33, 146
7.17	Столов – 61 шт.
7.18	Посадочных мест – 162.
7.19	Компьютеров:
7.20	27 моноблоков MSI - модель MS-A912, 2Гб оперативной памяти, Athlon CPU D525 1.80GHz
7.21	13 моноблоков Asus - модель ET2220I, 4Гб оперативной памяти, intelCore i3-3220 CPU 3.30 GHz
7.22	
7.23	

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1. Методические указания по освоению дисциплины (модуля)

Студентам необходимо ознакомиться с содержанием рабочей программы, с целями и задачами дисциплины, ее связями с другими дисциплинами образовательной программы, методическими разработками, имеющимся на кафедре.

1.2 Студенты должны ознакомиться с темами семинарских занятий, изучить рекомендуемую литературу и источники, сориентироваться в понятийном аппарате, подготовить выступление по теме, принимать участие в обсуждении.

1.3 Экзамен проводится в устной форме. Вопросы для подготовки к экзамену выдаются заранее.