

Директор института психологии  
и педагогики

/Меренкова В.С./



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.01.ДВ.01.02 Современные технологии оздоровления детей и подростков**

**Направление подготовки:** 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

**Направленность (профиль):** Психология образования и социальная педагогика

**Квалификация (степень):** бакалавр

**Форма обучения:** очная, очно-заочная

**Институт:** психологии и педагогики

**Кафедра:** дошкольного и специального образования

	<b>очная форма</b>	<b>очно-заочная форма</b>
<b>Курс</b>	3	3
<b>Семестр/триместр</b>	5	1112

<b>Лекций</b>	16	6
<b>Лабораторные занятия</b>		
<b>Практические (семинарские) занятия</b>	32	8
<b>Консультации</b>		
<b>Форма(ы) промежуточной аттестации</b>	Зачет с оценкой-0,2	Зачет с оценкой-0,2
<b>Контроль</b>		
<b>Иные формы работы</b>		
<b>Самостоятельная работа</b>	59,8	93,8

**Всего часов:** 108

**Трудоемкость:** 3 зачетные единицы

Разработчик рабочей программы:  
кандидат педагогических наук, доцент

С.Н. Гамова

## I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

**Цель изучения дисциплины:** формирование профессиональных навыков, необходимых для осуществления физического воспитания детей и подростков в образовательных учреждениях; обеспечение профессиональной готовности студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом современных технологий физического воспитания и развития детей и перспективных направлений развития системы образования.

**Задачи изучения дисциплины:** формирование общетеоретических, психолого-педагогических и специально-методических представлений о возможностях и особенностях физического воспитания и развития детей и подростков и педагогических условий, обеспечивающих это развитие; получение необходимых знаний о закономерностях физического воспитания детей и подростков, возрастных и индивидуальных особенностях физического развития детей; развитие аналитических, учебно-исследовательских способностей, совершенствование умения работать с учебной, научной, научно-методической литературой; формирование интереса к проблемам физического воспитания и развития детей и подростков, педагогической рефлексии, желания собственного самосовершенствования и профессионального роста.

**Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП:** реализуется в рамках части, формируемой участниками образовательных отношений Б1. Дисциплины (модули)

### Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ПКС-1	Знать: - закономерности организации образовательного процесса; - особенности проектирования основных и дополнительных образовательных программ.	Знает: - закономерности организации образовательного процесса и реализации современных технологий оздоровления детей и подростков; - особенности проектирования дополнительных оздоровительных программ.
	Уметь: - применять специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу;	Умеет: - применять специальные технологии и методы, позволяющие реализовывать современные технологии оздоровления детей и подростков.
	Владеть: - отбором содержания образовательных программ на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей детей; - методами, приемами развития детей дошкольного возраста и обучающихся в процессе образовательной деятельности.	Владеет: - отбором содержания оздоровительных программ; методами, приемами развития и оздоровления детей дошкольного возраста и обучающихся в процессе образовательной деятельности.

**II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ**  
с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу

**Очная форма обучения**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
	<b>Раздел 1. «Классификация здоровьесберегающих технологий»</b>	<b>45</b>	<b>8</b>	<b>12</b>		<b>25</b>
1.	Тема 1. «Психофизиология и гигиена умственной деятельности»	9	2	2		5
2.	Тема 2. «Психолого-гигиенические и санитарно-гигиенические условия обучения и воспитания младших школьников»	14	2	2		10
3.	Тема 3. «Школьная дезадаптация»	11	2	4		5
4.	Тема 4. «Факторы, влияющие на снижение адаптации к школьным нагрузкам»	11	2	4		5
	<b>Раздел 2. «Особенности воспитания культуры умственного труда младших школьников»</b>	<b>67,8</b>	<b>8</b>	<b>20</b>		<b>39,8</b>
5.	Тема 5. «Особенности воспитания культуры умственного труда младших школьников»	14		4		10
6.	Тема 6. «Понятие «технология». Здоровьесберегающие технологии в школе»	16	2	4		10
7.	Тема 7. «Гигиенические требования организации обучения в начальной школе»	12	2	4		6
8.	Тема 8. «Выявление умений, необходимых и достаточных для обеспечения успешной учебной деятельности»	12	2	4		6
9.	Тема 9. «Педагогическая диагностика»	13,8	2	4		7,8
10.	<i>Зачет с оценкой</i>	<i>0,2</i>				
11.	<i>Итого за 5 семестр</i>	<i>108</i>	<i>16</i>	<i>32</i>		<i>39,8</i>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>108</b>	<b>16</b>	<b>32</b>		<b>59,8</b>

**Очно-заочная форма обучения**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	

	<b>Раздел 1. «Классификация здоровьесберегающих технологий»</b>	72	6	8		58
1.	Тема 1. «Психофизиология и гигиена умственной деятельности»	19	2	2		15
2.	Тема 2. «Психолого-гигиенические и санитарно-гигиенические условия обучения и воспитания младших школьников»	17		2		15
3.	Тема 3. «Школьная дезадаптация»	19	2	2		15
4.	Тема 4. «Факторы, влияющие на снижение адаптации к школьным нагрузкам»	17	2	2		13
	<b>Итого за 11 триместр</b>	<b>72</b>	<b>6</b>	<b>8</b>		<b>58</b>
	<b>Раздел 2. «Особенности воспитания культуры умственного труда младших школьников»</b>	35,8				35,8
5.	Тема 5. «Особенности воспитания культуры умственного труда младших школьников»	7				7
6.	Тема 6. «Понятие «технология». Здоровьесберегающие технологии в школе»	7				7
7.	Тема 7. «Гигиенические требования к организации	7				7

	обучения в начальной школе»					
8.	Тема 8. «Выявление умений, необходимых и достаточных для обеспечения успешной учебной деятельности»	7				7
9.	Тема 9. «Педагогическая диагностика»	7,8				7,8
	Зачет с оценкой	0,2				
	<i>Итого за 12 триместр</i>	<i>36</i>				<i>35,8</i>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>108</b>	<b>6</b>	<b>8</b>		<b>93,8</b>

### **III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Текущая аттестация проводится в форме контрольной работы, реферата.

Типовые варианты контрольной работы

1 вариант

1. Оздоровительно-развивающая программа «Са-Фи-Дансе» (цель, задачи, отличительные особенности).
2. Методика аэрофитотерапии.

2 вариант

1. Программа «Здоровье» (цель, задачи, отличительные особенности).
2. Методика проведения водного закаливания детей.

3 вариант

1. Хатха-йога, как современная система по оздоровлению детей и подростков в образовательных учреждениях.
2. Стрейчинг, как способ оздоровления детей и подростков в образовательных учреждениях.

#### **Примерная тематика рефератов**

1. Программа «Здоровье» (цель, задачи, отличительные особенности).
2. Программа «Театр физического воспитания дошкольников» (цель, задачи, отличительные особенности).
3. Программа «Здравствуй» (цель, задачи, отличительные особенности).
4. Фитотерапия. Значение фитопрофилактики для оздоровления детей и подростков.
5. Ароматерапия. Использование ароматических масел в профилактической и лечебной медицине.
6. Оздоровительно-развивающая программа «Са-Фи-Дансе». Особенности реализации.
7. Индивидуальный подход в физическом воспитании детей и подростков.
8. Врачебно-педагогический контроль за физическим воспитанием детей и подростков
9. Оборудование и инвентарь для занятий физическими упражнениями. Их классификация и характеристика.
10. Закаливающие системы в оздоровительной работе с детьми и

подростками.

11. Возможности использования массажа и самомассажа в оздоровительной работе с детьми.

12. Варианты здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях.

13. Фитболгимнастика, как способ оздоровления детей и подростков.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме зачета с оценкой с использованием следующих оценочных материалов: *вопросы к зачету*.

**Вопросы к зачету**  
**(5 семестр, очная форма обучения;**  
**12 триместр очно-заочная форма обучения)**

1. Общая классификация программ по физическому воспитанию детей и подростков.

2. Программа воспитания и обучения в детском саду (цель, задачи, основное содержание).

3. Программа «Детство» - раздел «Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными» (цель, задачи, основное содержание).

4. Программа «Физическая культура - дошкольникам» (цель, задачи, отличительные особенности).

5. Программа «Здоровье» (цель, задачи, отличительные особенности).

6. Программа «Театр физического воспитания дошкольников» (цель, задачи, отличительные особенности).

7. Программа «Здравствуй» (цель, задачи, отличительные особенности).

8. Оздоровительно-развивающая программа «Са-Фи-Дансе» (цель, задачи, отличительные особенности).

9. Педагогические технологии физического совершенствования детей и подростков: игровой стрейчинг.

10. Педагогические технологии физического совершенствования детей и подростков: ритмопластика.

11. Педагогические технологии физического совершенствования детей и подростков: креативная гимнастика.

12. Фитотерапия. Значение фитопрофилактики для оздоровления детей и подростков.

13. Методика аэрофитотерапии.

14. Методика проведения водного закаливания детей и подростков.

15. Лечебный комплекс «сауна-бассейн-фитобар». Особенности его использования.

16. Инновационные закаливающие системы.

17. Массаж, как способ оздоровления детей и подростков.

18. Аутогенная тренировка, как способ оздоровления детей и подростков.

19. Музыкально-ритмическая гимнастика, виброгимнастика, как способ оздоровления детей и подростков.

20. Хатха-йога как современная система по оздоровлению детей и подростков.

21. Китайская оздоровительная система по оздоровлению детей и подростков.

22. Дыхательная гимнастика как современная система по оздоровлению детей и подростков.
23. Стрейчинг как способ оздоровления детей и подростков.
24. Фитболгимнастика как способ оздоровления детей и подростков.

#### **IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

##### **4.1. Основная литература**

1. Дедулевич, М.Н. Методика физического воспитания детей : учебник: / М.Н. Дедулевич, В.А. Шишкина. – Минск : РИПО, 2016. – 328 с. : ил. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463279> (дата обращения: 31.08.2020). – Библиогр.: с. 204-209. – ISBN 978-985-503-554-2. – Текст : электронный.
2. Физическая культура в школе : учебник : в 2 ч. : [16+] / А.С. Гречко, В.Г. Турманидзе, Ю.И. Сиренко, С.Г. Сорокин ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2019. – Ч. 1. – 132 с. : ил. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=575776> (дата обращения: 01.09.2020). – Библиогр.: с. 93 - 95. – ISBN 978-5-7779-2403-2. – Текст : электронный.

##### **4.2. Дополнительная литература**

1. Завьялова, Т.П. Основы теории и методики физического воспитания дошкольников : учебно-методическое пособие / Т.П. Завьялова ; Тюменский государственный университет. – Тюмень : Тюменский государственный университет, 2016. – 351 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=574378> (дата обращения: 19.08.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-400-01344-7. – Текст : электронный.
2. Зорина, И.Г. Современные аспекты гигиены детей и подростков : учебное пособие : [12+] / И.Г. Зорина, В.В. Макарова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 459 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576532> (дата обращения: 01.09.2020). – Библиогр.: с. 458-448. – ISBN 978-5-4499-1216-9. – DOI 10.23681/576532. – Текст : электронный.
3. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции : [16+] / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. – 144 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577> (дата обращения: 01.09.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-1921-3. – Текст : электронный.
4. Модели создания воспитывающей среды в образовательных организациях, организациях отдыха детей и их оздоровления: наука, технологии, практики / под ред. Т.Н. Владимировой ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Московский педагогический государственный университет, Федеральный координационный центр по подготовке и сопровождению вожатских кадров и др. – Москва : Московский

педагогический государственный университет (МПГУ), 2018. – 454 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500451> (дата обращения: 29.08.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4263-0692-9. – Текст : электронный.

5. Чеменева, А.А. Парциальная программа рекреационного туризма для детей старшего дошкольного возраста «Весёлый Рюкзачок» : методическое пособие / А.А. Чеменева, А.Ф. Мельникова, В.С. Волкова. – Москва : Русское слово — учебник, 2017. – 81 с. : табл. – (ФГОС дошкольного образования). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=485738> (дата обращения: 19.08.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-533-00349-0. – Текст : электронный.

6. Чугайнова, О.Г. Теория и технология физического воспитания детей дошкольного возраста: методические рекомендации / О.Г. Чугайнова, М.Ю. Парамонова; учред. Московский педагогический государственный университет ; Министерство образования и науки Российской Федерации. - Москва : МПГУ, 2016. - 112 с. : табл. - ISBN 978-5-4263-0370-6; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471791> (дата обращения: 19.08.2020).

#### **V. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	<a href="http://nsportal.ru">http://nsportal.ru</a>	Социальная сеть работников образования. Включает: методические рекомендации, консультации, статьи, презентации, конспекты образовательной деятельности для детей.	Свободный доступ
2.	<a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a>	Российское образование: Федеральный портал. Включает: ссылки на порталы и сайты образовательных учреждений; государственные образовательные стандарты; нормативные документы; каталог экскурсий и обучающих программ.	Свободный доступ
3.	<a href="https://cyberleninka.ru/">https://cyberleninka.ru/</a>	Научная электронная библиотека «Киберленинка». Включает: современные научно-практические статьи по зарубежным и отечественным исследованиям.	Свободный доступ



4	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>	Инфоурок: образовательный интернет-проект России. Включает: конспекты уроков, презентации, тесты, видеоуроки и другие материалы по предметам школьной программы.	Свободный доступ
---	---	--	------------------

## VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1.	<a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a>	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер.  В дальнейшем предоставляется неограниченный индивидуальный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2.	<a href="http://www.garant.ru">www.garant.ru</a>	Информационно-правовой портал	Свободный доступ
3.	<a href="http://www.elibrary.ru">www.elibrary.ru</a>	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования	Свободный доступ
4.	<a href="https://ibooks.ru">https://ibooks.ru</a>	ЭБС «Айбукс»	Регистрация через любой университетский компьютер.  В дальнейшем предоставляется неограниченный индивидуальный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет

## VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При реализации учебной дисциплины применяется следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office;
- LibreOffice и др.

## VIII. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Учебные занятия проводятся в аудиториях, укомплектованных специализированной мебелью, в том числе стационарными или переносными

техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Самостоятельная работа проводится в кабинетах, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.