

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Мордовский государственный педагогический
университет имени М. Е. Евсевьева»**

Факультет физической культуры

Кафедра теории и методики физической культуры
и безопасности жизнедеятельности

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Наименование дисциплины (модуля): Валеологическое образование в
процессе физического воспитания школьников

Уровень ОПОП: Бакалавриат

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки: Физическая культура

Форма обучения: Заочная

Разработчик:

Федотова Г. Г., д-р биол. наук, профессор

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 1
от 27.08.2018 года

Зав. кафедрой



Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании
кафедры, протокол № 1 от 31.08.2020 года

Зав. кафедрой



Якимова Е. А.

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины - формирование и систематизация знаний по охране и укреплению здоровья школьников средствами физического воспитания для активного ведения здорового образа жизни.

Задачи дисциплины:

- формирование у студентов системы основных понятий и терминов об основах валеологического образования, рассматривающего все аспекты физического воспитания подрастающего поколения;
- введение в круг важных проблем об оздоровительной эффективности физического воспитания в структуре профессиональной деятельности учителя, воспитателя;
- обучение студентов навыкам осуществления планирования и реализации воспитательного процесса в учебной и внеучебной деятельности
- способствовать осознанному практическому овладению основными приемами проведения физкультурно-оздоровительной работы с детским и подростковым контингентом.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.В.ДВ.2.2 «Валеологическое образование в процессе физического воспитания школьников» относится к вариативной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 1 курсе, во 2 триместре.

Для изучения дисциплины требуется: знание основ физического воспитания в аспекте оздоровления обучающихся.

Освоение дисциплины Б1.В.ДВ.2.2 «Валеологическое образование в процессе физического воспитания школьников» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Б1.Б.10 Возрастная анатомия, физиология и основы валеологии.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Валеологическое образование в процессе физического воспитания школьников», включает: образование, социальную сферу, культуру.

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

- обучение;
- воспитание;
- развитие.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и учебным планом.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций и трудовых функций (профессиональный стандарт Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель), утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты №544н от 18.10.2013).

Выпускник должен обладать следующими профессиональными компетенциями (ПК) в соответствии с видами деятельности:

ПК-3. Способностью решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности	
педагогическая деятельность	
ПК-3 способностью решать задачи воспитания и духовно-нравственного	знать: - принципы и методы решения задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в

развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности	учебной и внеучебной деятельности; уметь: - осуществлять задачи воспитания и развития личности в процессе учебы и во внеучебное время; владеть: - принципами и методами решения задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности.
ПК-5. Способностью осуществлять педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся	
ПК-5 способностью осуществлять педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся	знать: - специфику социально-педагогической деятельности, форм методов и средств социально-педагогической деятельности, особенностей осуществления педагогического сопровождения процессов социализации и профессионального самоопределения обучающихся; уметь: - разрабатывать механизмы социально-педагогического сопровождения социализации и воспитания обучающихся; - разрабатывать модель индивидуального сопровождения обучающихся; владеть: - способами осуществления процесса социализации воспитанника; - концептуальными основами социально-педагогического сопровождения; - методиками, позволяющими диагностировать интересы и запросы обучающихся и их родителей в организации их деятельности.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Второй триместр
Контактная работа (всего)	6	6
Лекции	6	6
Самостоятельная работа (всего)	98	98
Виды промежуточной аттестации	4	4
Зачет	4	4
Общая трудоемкость часы	108	108
Общая трудоемкость зачетные единицы	3	3

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание модулей дисциплины

Модуль 1. Валеологическое образование в системе физического воспитания:

Введение. Системная организация валеологического образования школьников. Состояние здоровья и валеологическое воспитание учащихся. Валеологическое образование в формировании культуры здоровья у школьников. Система валеологического сопровождения образовательного процесса. Физическое развитие как

показатель здоровья современных школьников. Факторы, влияющие на состояние здоровья и физическое развитие учащихся. Профилактика заболеваний в детских коллективах. Организация учебно-воспитательной работы в школе. Особенности домашнего режима и внешкольной деятельности учащихся.

Модуль 2. Оздоровительная направленность физического воспитания:

Государственная система физического воспитания. Валеологическая характеристика физического воспитания. Двигательная активность школьников. Питание детей школьного возраста в связи с занятиями физической культурой. Закаливание в системе физического воспитания учащихся. Медико-социальные аспекты физического воспитания детей школьного возраста. Система массовых занятий школьников оздоровительной физической культурой и спортом. Организация, содержание и методика туризма в системе внеурочной физкультурно-оздоровительной работы. Поведенческие привычки школьников, их профилактика и коррекция средствами физической культуры и спорта.

5.2. Содержание дисциплины: Лекции (6 ч.)

Модуль 1. Валеологическое образование в системе физического воспитания (2 ч.)

Тема 1. Системная организация валеологического образования в школе (2 ч.)

1. Валеология в системе дисциплин о сохранении и укреплении здоровья учащихся.
2. Место валеологии в системе педагогического образования. Понятие «валеологическое образование», его сущность в системе физического воспитания.
3. Модель системы валеологического образования учащихся общеобразовательной школы.
4. Организующие элементы валеологического подхода к учебному процессу.

Модуль 2. Оздоровительная направленность физического воспитания (4 ч.)

Тема 2. Валеологическая характеристика физического воспитания (2 ч.)

1. Содержание физического воспитания и его направления с точки зрения валеолого-педагогического образования.
2. Концепция валеолого-педагогических основ физического воспитания в общеобразовательной школе.
3. Формы и средства физического воспитания и их значение: малые формы (утренняя зарядка, гимнастика до уроков, физкультурные паузы, подвижные игры на переменах и после окончания занятий); уроки физкультуры, спортивный час, внеклассные и внешкольные занятия различными видами физической культуры, домашние задания по физической культуре; дни здоровья, туристические походы в выходные дни и каникулы; требования к организации походов.
4. Повышение физической подготовленности детей и подростков средствами физической культуры. Нормативы ГТО. Особенности физического воспитания мальчиков и девочек. Медицинские группы для занятий физической культурой. Допуск учащихся к занятиям физкультурой после перенесенных заболеваний.

Тема 3. Медико-социальные аспекты физического воспитания детей школьного возраста (2 ч.)

1. Двигательная активность школьников.
2. Питание детей школьного возраста в связи с занятиями физической культурой.
3. Закаливание в системе физического воспитания учащихся.
4. Организация, содержание и методика внеурочной физкультурно-оздоровительной работы.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Второй триместр (98 ч.)

Модуль 1. Валеологическое образование в системе физического воспитания (49 ч.)

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

1. Составить схему «Модель системы валеологического образования учащихся общеобразовательной школы». Определить миссию, видение, цели современной системы валеологического образования.

2. Определить место валеологии в системе педагогического образования. Раскрыть понятие «валеологическое образование», его сущность в системе физического воспитания.

3. Разъяснить суть общих и специфических форм занятий по физическому воспитанию школьников.

4. Объяснить суть концепции валеолого-педагогических основ физического воспитания в общеобразовательной школе.

5. Продумать и обосновать этапы повышения физической подготовленности детей и подростков средствами физической культуры.

6. Перечислить организующие элементы валеологического подхода к учебному процессу в школе.

7. Интерпретировать обязанности учителя и воспитателя по валеологическому образованию и привитию оздоровительных навыков учащимся.

8. Раскрыть понятие двигательной активности и охарактеризовать с точки зрения валеологических аспектов оздоровления организма.

9. Определить роль питания как фактора сохранения здоровья школьников, занимающихся физкультурой и спортом.

10. Обосновать роль закаливания в системе физического воспитания учащихся. Разработать схему закаливания детей школьного возраста в летний и осенне-зимний периоды.

11. Дать понятие государственной системе физического воспитания. Сделать краткий обзор задач этой системы.

12. Определить структуру физкультурно-оздоровительной работы в режиме школьного дня: мотивы, цели, задачи.

13. Соотнести понятия об утомлении, утомляемости, усталости, переутомлении с организацией учебно-воспитательной работы в школе.

14. Охарактеризовать факторы, влияющие на состояние здоровья и физическое развитие учащихся.

15. Определить структуру домашнего режима и внешкольной деятельности учащихся с точки зрения валеологического мышления.

16. Раскрыть значение здоровья для работоспособности и поведения учащихся.

Темы докладов и рефератов:

1. Валеология – учение о здоровье и здоровом образе жизни.

2. Акселерация и ретардация детей школьного возраста.

3. Валеологические основы физического воспитания школьников.

4. Формирование здорового стиля жизни школьников в процессе физического воспитания.

5. Валеологическое воспитание школьников средствами физической культуры.

Модуль 2. Оздоровительная направленность физического воспитания (49 ч.)

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

1. Привести доказательства положения о том, что физическое развитие – показатель здоровья современных школьников.

2. Объяснить суть концепции валеолого-педагогических основ физического воспитания в общеобразовательной школе.

3. Охарактеризовать валеологические рекомендации, способствующие регуляции физического и психического состояния школьников.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000015659)

4. Выделить технологии распределения школьников на медицинские группы для занятий физической культурой.
5. Определить признаки недостаточной двигательной активности на физическую и умственную работоспособность детей школьного возраста.
6. Аргументировать систему валеологического образования школьников во внеклассной работе.
7. Сопоставить направления валеологической деятельности общеобразовательных школ с образом жизни современных школьников.
8. Назвать и охарактеризовать ведущие формы физического воспитания детей школьного возраста.
9. Обосновать роль закаливания в системе физического воспитания учащихся.
10. Разработать профилактическую программу формирования здорового образа жизни в школе (гимназии, лицее) в течение года. Определить ключевые компоненты и формы работы со школьниками.
11. Привести доказательства того, что подростковый алкоголизм – угроза здоровью и социальному статусу человека.
12. Определить роль питания как фактора сохранения здоровья школьников, занимающихся физкультурой и спортом.
13. Определить структуру физкультурно-оздоровительной работы в режиме школьного дня: мотивы, цели, задачи.
14. Обосновать необходимость знания учителем физической культуры особенностей роста и развития учащихся для правильной постановки оздоровительной, учебной и воспитательной работы в школе.
15. Предложить способы решения профилактики и коррекции вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
16. Представить обзор актуальных проблем внешкольной физкультурно-оздоровительной работы.

Темы докладов и рефератов:

1. Питание детей и подростков в зависимости от занятий физической культурой и спортом.
2. Гиподинамия школьников.
3. Формирование валеологической культуры учащихся на уроке и во внеклассной работе по физическому воспитанию.
4. Валеологическое воспитание в процессе занятий физической культурой.

Тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

8.1. Компетенции и этапы формирования

Коды компетенций	Этапы формирования		
	Курс, семестр	Форма контроля	Модули (разделы) дисциплины
ПК-3	1 курс, Второй триместр	Зачет	Модуль 1: Валеологическое образование в системе физического воспитания.
ПК-5	1 курс, Второй триместр	Зачет	Модуль 2: Оздоровительная направленность физического воспитания.

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ПК-3 формируется в процессе изучения дисциплин:

Валеологическое образование в процессе физического воспитания школьников, Летняя педагогическая практика, Методика организации и проведения занятий по спортивному ориентированию со школьниками, Методика освоения тактических приемов борьбы, Мини-футбол в школе, Олимпийское образование детей и молодежи, Организация занятий по спортивной борьбе с детьми школьного возраста, Организация и проведение соревнований по легкой атлетике, Организация работы спортивного судьи по биатлону, Основы антидопингового обеспечения, Основы спортивной тренировки юных лыжников, Педагогическая практика, Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, Профессиональная компетентность классного руководителя, Профилактика ксенофобии и экстремизма, Теория и практика судейства соревнований по волейболу, Физическая культура в системе "Семья-школа".

Компетенция ПК-5 формируется в процессе изучения дисциплин:

Валеологическое образование в процессе физического воспитания школьников, История и социология физической культуры и спорта, Методика занятий по физической культуре со школьниками специальных медицинских групп, Основы психодиагностики личности и группы в деятельности учителя физической культуры, Основы психологической безопасности субъектов образования в деятельности учителя физической культуры, Педагогика и психология инклюзивного образования, Педагогика инклюзивного образования, Педагогическая практика, Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы, Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, Психология инклюзивного образования, Физическая культура в образовательном пространстве, Физическая культура в системе "Семья-школа".

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

Повышенный уровень:

знает и понимает теоретическое содержание дисциплины; творчески использует ресурсы (технологии, средства) для решения профессиональных задач; владеет навыками решения практических задач.

Базовый уровень:

знает и понимает теоретическое содержание; в достаточной степени сформированы умения применять на практике и переносить из одной научной области в другую теоретические знания; умения и навыки демонстрируются в учебной и практической деятельности; имеет навыки оценивания собственных достижений; умеет определять проблемы и потребности в конкретной области профессиональной деятельности.

Пороговый уровень:

понимает теоретическое содержание; имеет представление о проблемах, процессах, явлениях; знаком с терминологией, сущностью, характеристиками изучаемых явлений; демонстрирует практические умения применения знаний в конкретных ситуациях профессиональной деятельности.

Уровень ниже порогового:

имеются пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, студент допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не способен продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации		Шкала оценивания по БРС
	Экзамен (дифференцированный зачет)	Зачет	
Повышенный	5 (отлично)	зачтено	90 – 100%
Базовый	4 (хорошо)	зачтено	76 – 89%
Пороговый	3 (удовлетворительно)	зачтено	60 – 75%
Ниже порогового	2 (неудовлетворительно)	незачтено	Ниже 60%

Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

Оценка	Показатели
Зачтено	Студент знает основные процессы изучаемой предметной области; прочно усвоил предусмотренный программный материал; правильно, аргументировано ответил на все вопросы, с приведением примеров; показал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников: теорию связывает с практикой, другими темами данного курса, других изучаемых предметов, без ошибок выполнил практическое задание. Ответ логичен и последователен, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы, выводы доказательны.
Незачтено	Студент демонстрирует незнание основного содержания дисциплины, обнаруживая существенные пробелы в знаниях учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предлагаемых заданий; затрудняется делать выводы и отвечать на дополнительные вопросы преподавателя.

8.3. Вопросы, задания текущего контроля

Модуль 1: Валеологическое образование в системе физического воспитания

ПК-3 способностью решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности

1. Составить схему «Модель системы валеологического образования учащихся общеобразовательной школы». Определить миссию, видение, цели современной системы валеологического образования.

2. Определить место валеологии в системе педагогического образования. Раскрыть понятие «валеологическое образование», его сущность в системе физического воспитания.

3. Перечислить организующие элементы валеологического подхода к учебному процессу в школе.

4. Интерпретировать обязанности учителя и воспитателя по валеологическому образованию и привитию оздоровительных навыков учащимся.

5. Аргументировать систему валеологического образования школьников во внеклассной работе.

Модуль 2: Оздоровительная направленность физического воспитания

ПК-5 способностью осуществлять педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся

1. Сопоставить направления валеологической деятельности общеобразовательных школ с образом жизни современных школьников.

2. Определить структуру физкультурно-оздоровительной работы в режиме школьного дня: мотивы, цели, задачи.

3. Обосновать необходимость знания учителем физической культуры особенностей роста и развития учащихся для правильной постановки оздоровительной, учебной и воспитательной работы в школе.

4. Предложить способы решения профилактики и коррекции вредных привычек средствами физической культуры и спорта.

5. Представить обзор актуальных проблем внешкольной физкультурно-оздоровительной работы.

8.4. Вопросы промежуточной аттестации

Второй триместр (Зачет, ПК-3, ПК-5)

1. Определить сущность медико-социальной обусловленности целей и задач физического воспитания.

2. Охарактеризовать основные тенденции специфики физического воспитания в системе валеологического образования.

3. Обосновать государственную систему физического воспитания детей и подростков.

4. Охарактеризовать средства и формы физического воспитания с учетом их оздоровительного значения в детском и подростковом возрасте.

5. Охарактеризовать состояние здоровья детей и подростков с учетом показателей здоровья детского населения в современных условиях.

6. Обосновать концепцию укрепления здоровья средствами физического воспитания.

7. Раскрыть валеологические принципы физического воспитания.

8. Обосновать способы решения профилактики и коррекции вредных привычек средствами физической культуры и спорта.

9. Аргументировать структуру физкультурно-оздоровительной работы в режиме школьного дня: мотивы, цели, задачи.

10. Актуализировать валеологические подходы к формированию здорового образа жизни школьников.

11. Определить сущность понятия «валеологическое образование», доказать его значимость в системе физического воспитания.

12. Рассмотреть и проанализировать модель системы валеологического образования учащихся общеобразовательной школы.

13. Охарактеризовать педагогические условия валеологического образования и воспитания учащихся на современном этапе модернизации образования.

14. Охарактеризовать принципы формирования системы валеологического сопровождения образовательного процесса.

15. Охарактеризовать суть концепции валеолого-педагогических основ физического воспитания в общеобразовательной школе.

16. Определить сущность инновационного подхода к проблеме оздоровления школьников средствами физического воспитания.

17. Рассмотреть и проанализировать специфику физического воспитания и его концептуальные основы с точки зрения валеологии.

18. Представить медико-социальную классификацию физических упражнений.

19. Представить программу физического воспитания детей дошкольного возраста.

20. Представить программу физического воспитания детей младшего школьного возраста.

21. Представить программу физического воспитания детей среднего школьного возраста.

22. Представить программу физического воспитания детей старшего школьного возраста.

23. Представить схему распределения учащихся детско-юношеских спортивных школ и школьников по условным группам физического развития.
24. Назвать и охарактеризовать общие закономерности роста и развития организма.
25. Интерпретировать влияние физических упражнений на процесс роста и развития.
26. Определить сущность физической работоспособности с точки зрения показателя уровня здоровья.
27. Обосновать способы решения профилактики и коррекции вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
28. Изложить основную идею концепции зависимости здоровья школьников от двигательного режима.
29. Рассмотреть и проанализировать специфику физического воспитания и его концептуальные основы с точки зрения валеологии.
30. Раскрыть валеологические принципы физического воспитания.
31. Представить классификацию травмоопасных ситуаций в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.
32. Охарактеризовать приёмы контроля учителя за соблюдением правил безопасности на уроках, мера ответственности за возможный травматизм на уроках физической культуры.
33. Раскрыть основные принципы безопасной жизнедеятельности применительно к учебному процессу в учебных заведениях.
34. Охарактеризовать здоровьесберегающие технологии и способы их реализации в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.
35. Охарактеризовать основные приемы оказания первой доврачебной помощи в конкретных ситуациях.
36. Представить умения оценивать стандартные учебные ситуации с позиции соответствия принципам безопасной жизнедеятельности.
37. Охарактеризовать особенности планирования и осуществления учебно-воспитательной и внеурочной деятельности в соответствии с требованиями обеспечения безопасной жизнедеятельности обучающихся.
38. Раскрыть особенности государственной политики в области профилактики детского травматизма.
39. Охарактеризовать меры первичной и вторичной профилактики, применяемые с целью контроля детского травматизма. Какие средств безопасности используются?
40. Предложить основные мероприятия по профилактике спортивного травматизма в детском возрасте.
41. Охарактеризовать здоровьесберегающие технологии учебно-воспитательного процесса и внеурочной деятельности с основами профилактики детского травматизма.
42. Раскрыть роль учителя в формировании здоровья учащихся и в профилактике травматизма в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.

8.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедура промежуточной аттестации в институте регулируется «Положением о зачетно-экзаменационной сессии в ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева» (утверждено на заседании Ученого совета 29.05.2014 г., протокол №14); «Положением о независимом мониторинге качества образования студентов в ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева» (утверждено на заседании Ученого совета 29.05.2014 г., протокол №14), «Положением о фонде оценочных средств дисциплины в ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева» (утверждено на заседании Ученого совета 29.05.2014 г., протокол №14), «Положением о курсовой работе студентов в ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева» (утверждено на заседании Ученого совета 20.10.2014 г., протокол №4).

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет служит формой проверки усвоения учебного материала практических и семинарских занятий, готовности к практической деятельности, успешного выполнения студентами лабораторных и курсовых работ, производственной и учебной практик и выполнения в процессе этих практик всех учебных поручений в соответствии с утвержденной программой.

При балльно-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов.

Собеседование (устный ответ) на зачете

Для оценки сформированности компетенции посредством собеседования (устного ответа) студенту предварительно предлагается перечень вопросов или комплексных заданий, предполагающих умение ориентироваться в проблеме, знание теоретического материала, умения применять его в практической профессиональной деятельности, владение навыками и приемами выполнения практических заданий.

При оценке достижений студентов необходимо обращать особое внимание на:

- усвоение программного материала;
- умение излагать программный материал научным языком;
- умение связывать теорию с практикой;
- умение отвечать на видоизмененное задание;
- владение навыками поиска, систематизации необходимых источников литературы по изучаемой проблеме;
- умение обосновывать принятые решения;
- владение навыками и приемами выполнения практических заданий;
- умение подкреплять ответ иллюстративным материалом.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов / Ю. И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов н/Д : Феникс, 2014. – 445 с.

2. Лапшина, М. В. Валеологические аспекты питания [Текст] : учеб. пособие / М. В. Лапшина ; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2014. – 101 с.
3. Федотова, Г. Г. Физическое воспитание детей и подростков: гигиенический аспект [Текст] : учеб. пособие / Г. Г. Федотова, М. А. Гераськина, Г. В. Пожарова ; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2016. –140 с.

Дополнительная литература

1. Вайнер, Э. Н. Валеология / Э. Н. Вайнер. – 10-е изд., стер. – Москва : Издательство «Флинта», 2016. – 449 с. – Режим доступа: URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79501>. – Текст : электронный.
2. Алексеева, Е. Н. Валеологическая подготовка студентов в процессе физического воспитания / Е. Н. Алексеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 116 с. – Режим доступа: URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426424>. – Текст : электронный.
3. Педагогическая валеология : учебное пособие / составитель А.И. Кагарманова. – Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2013. – 268 с. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. – URL: <https://e.lanbook.com/book/56690>

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://journal.asu.ru/zosh> - Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта»
2. <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> - Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
3. <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3> - Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)

При освоении материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
- конкретизировать для себя план изучения материала;
- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- изучив весь материал, выполните итоговый тест, который продемонстрирует готовность к сдаче зачета.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- выпишите в тетрадь основные категории и персоналии по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к зачету;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на лабораторном занятии;
- выучите определения терминов, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;
- подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
- продумывайте высказывания по темам, предложенным к аудиторному занятию.

Рекомендации по работе с литературой:

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
- составьте собственные аннотации к другим источникам на карточках, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к зачету;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

12. Перечень информационных технологий

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение, позволяющее осуществлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в информационной системе 1С:Университет.

12.1 Перечень программного обеспечения (обновление производится по мере появления новых версий программы)

1. Microsoft Windows 7 Pro
2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. SunRav BookOffice.WEB
4. 1С: Университет ПРОФ
5. ПО «Mirapolis Corporate University»
6. СДО MOODLE
7. BigBlueButton

12.2 Перечень информационных справочных систем (обновление выполняется еженедельно)

1. Информационно-правовая система «ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru>)
2. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru>)

12.3 Перечень современных профессиональных баз данных

1. Электронная библиотечная система Znanium.com(<http://znanium.com/>)
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Для проведения аудиторных занятий необходим стандартный набор специализированной учебной мебели и учебного оборудования, а также мультимедийное оборудование для демонстрации презентаций на лекциях. Для проведения практических занятий, а также организации самостоятельной работы студентов необходим компьютерный класс с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет.

При изучении дисциплины используется интерактивный комплекс Flipbox для проведения презентаций и видеоконференций, система iSpring в процессе проверки знаний по электронным тест-тренажерам.

Оснащение аудиторий

1. АРМ-7 в составе (компьютер, д/камера, в/камера, гарнитура, проектор, экран высококонтрастный Supernova, колонки) - 1 шт.

