

**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: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя  
профилями подготовки)

Профиль подготовки: Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности

Форма обучения: Очная

Разработчики:

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

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 10  
от 26.04.2016 года

Зав. кафедрой



Елаева Е. Е.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании  
кафедры, протокол № 1 от 29.08.2017 года

Зав. кафедрой



Елаева Е. Е.

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

Зав. кафедрой



Якимова Е. А.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000001694)

## **1. Цель и задачи 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 творческой деятельности учителя, воспитателя;
- 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.06.01 «Валеологическое образование в процессе физического воспитания школьников» относится к вариативной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 2 курсе, в 3 семестре.

Для изучения дисциплины требуется: знания о физическом развитии детей на разных возрастных этапах; знания об основных положениях оздоровительной направленности физического воспитания детей школьного возраста: особенности закаливания, питания, режима дня, гигиеническая оценка организации урока физической культуры, планирования и контроля физического воспитания в общеобразовательной школе.

Изучению дисциплины Б1.В.ДВ.06.01 «Валеологическое образование в процессе физического воспитания школьников» предшествует освоение дисциплин (практик):

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

Б1.В.ДВ.02.01 Физическая культура в системе "Семья-школа";

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

Освоение дисциплины Б1.В.ДВ.06.01 «Валеологическое образование в процессе физического воспитания школьников» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Б1.Б.07 Педагогика;

Б1.В.ДВ.21.01 Инновационные формы работы со школьниками на уроках физической культуры.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина Б1.В.ДВ.06.01 «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;
- просвещение;
- образовательные системы.

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 сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель), утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты №544н от 18.10.2013).

Выпускник должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями (ОПК):

<b>ОПК-2. Способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся</b>	
ОПК-2 способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	знать: - социальные, возрастные, психофизические и индивидуальные особенности обучающихся; уметь: - осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся; владеть: - общепедагогическими способами и методическими приемами обучения, воспитания и развития обучающихся на основе их возрастных, психофизических и индивидуальных и особых образовательных потребностей.
<b>ОПК-6. Готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся</b>	
ОПК-6 готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	знать: основы охраны жизни и здоровья обучающихся; уметь: обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся; владеть: способами обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся.

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

<b>ПК-7. Способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности</b>	
<b>педагогическая деятельность</b>	
ПК-7 способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности	знать: - особенности развития творческих способностей обучающихся; уметь: - организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность; владеть:

	- способами организации сотрудничества обучающихся, методами поддержки их активности, инициативности и самостоятельности развивать творческие способности.
--	--

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Третий семестр
<b>Контактная работа (всего)</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
Лекции	18	18
Практические	18	18
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
<b>Виды промежуточной аттестации</b>		
Зачет		+
<b>Общая трудоемкость часы</b>	<b>108</b>	<b>108</b>
<b>Общая трудоемкость зачетные единицы</b>	<b>3</b>	<b>3</b>

#### 5. Содержание дисциплины

##### 5.1. Содержание модулей дисциплины

###### Модуль 1. Валеология в системе физвоспитания:

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. Формы и организация физического воспитания в школе:

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 (18 ч.)

###### Модуль 1. Валеология в системе физвоспитания (10 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.

Тема 2. Состояние здоровья и валеологическое воспитание учащихся (2 ч.)

1. Состояние здоровья детского населения, его показатели. Группы здоровья.

2. Необходимость знания учителем и воспитателем особенностей роста и развития учащихся для правильной постановки оздоровительной, учебной и воспитательной работы с детьми.

3. Значение здоровья для работоспособности и поведения учащихся.

4. Обязанности учителя и воспитателя по валеологическому образованию и привитию оздоровительных навыков учащимся (соблюдение режима суток, прием пищи, уход за телом, одеждой, обувью и др.).

Тема 3. Валеологическое образование в формировании культуры здоровья у школьников (2 ч.)

1. Формирование культуры здорового образа жизни школьников.

2. Формирование валеологического мышления школьников.

3. Валеологическое образование и воспитание школьников во внеклассной работе.

4. Педагогические условия валеологического образования и воспитания учащихся на современном этапе модернизации образования.

5. Валеологическое образование и психическое здоровье.

Тема 4. Система валеологического сопровождения образовательного процесса (2 ч.)

1. Принципы формирования системы валеологического сопровождения образовательного процесса.

2. Направления валеологической деятельности общеобразовательных школ.

3. Валеологические подходы к формированию здорового образа жизни детей.

4. Принципы валеологического воспитания и формирования здорового образа жизни. Этапы обучения и формирования устойчивых навыков здорового образа жизни.

Тема 5. Физическое развитие как показатель здоровья современных школьников (2 ч.)

1. Понятие «физическое развитие». Антропометрические показатели физического развития.

2. Методика современного исследования физического развития.

3. Основные закономерности роста и развития детей.

4. Акселерация, ретардация роста и развития.

5. Возрастная периодизация детей школьного возраста.

**Модуль 2. Формы и организация физического воспитания в школе (8 ч.)**

Тема 6. Государственная система физического воспитания (2 ч.)

1. Задачи государственной программы физического воспитания. Ведущие формы физического воспитания детей и подростков (основное, дополнительное, факультативное, самостоятельное обучение).

2. Средства физического воспитания (природные факторы, физические упражнения).

3. Медико-социальный принцип классификации физических упражнений. Обязательные и факультативные физические упражнения. Признаки медико-социальной классификации физических упражнений.

4. Общие и специфические формы занятий по физическому воспитанию школьников. Классификация форм физического воспитания в зависимости от места организации и медико-социальной направленности занятий.

5. Методы обучения, применяемые в физическом воспитании. Программы физического воспитания детей школьного возраста, их краткая характеристика.

Тема 7. Валеологическая характеристика физического воспитания (2 ч.)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000001694)

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 8. Двигательная активность школьников (2 ч.)

1. Понятие «двигательная активность», ее валеологические особенности.

2. Суточный объем локомоций учащихся в зависимости от пола, возраста, климато-географических факторов.

3. Влияние недостаточной двигательной активности на физическую и умственную работоспособность детей и подростков, состояние сердечно-сосудистой системы.

4. Рациональный двигательный режим школьников в возрасте 11–14 лет, 15–17 лет. Влияние суточной двигательной активности на здоровье школьников.

5. Формирование привычной двигательной активности. Концепция зависимости здоровья от двигательного режима. Влияние гипокинезии на организм детей.

Тема 9. Система массовых занятий школьников оздоровительной физической культурой и спортом (2 ч.)

1. Основные организационные формы внеурочных занятий по физическому воспитанию в школе.

2. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме школьного дня. Характеристика внеклассных занятий. Характеристика внешкольных занятий. Внеклассная спортивная работа.

3. Планирование содержания работы по физическому воспитанию в общеобразовательной школе на учебный год. Приемы и методы физического оздоровления организма.

### **5.3. Содержание дисциплины: Практические (18 ч.)**

#### **Модуль 1. Валеология в системе физвоспитания (10 ч.)**

Тема 1. Факторы, влияющие на состояние здоровья и физическое развитие учащихся (2 ч.)

1. Питание. Нормы и режим питания детей различного школьного возраста. Суточные нормы белков, жиров, углеводов и их соотношение в пищевом рационе школьника.

2. Воздушно-тепловой и световой режим в школьных помещениях. Понятие о микроклимате. Физические (температура, влажность, движение воздуха, атмосферное давление), химические (содержание кислорода, азота, углекислого газа) и биологические свойства воздуха. Другие источники загрязнения воздуха в помещениях.

3. Требования к естественному и искусственному освещению в различных помещениях учебного здания.

Тема 2. Профилактика заболеваний в детских коллективах (2 ч.)

1. Понятие о здоровом и больном ребенке.

2. Краткие сведения о некоторых заболеваниях (причины, краткая характеристика клинических проявлений, профилактика).

3. Охрана психического здоровья в детских учреждениях и семье.

4. Обеспечение индивидуального режима детей с ослабленным здоровьем и перенесших заболевания.

Тема 3. Организация учебно-воспитательной работы в школе (2 ч.)

1. Понятие об утомлении, утомляемости, усталости, переутомлении. Причины и проявление утомления. Предупреждение избыточного утомления и переутомления.

2. Элементы режима суток. Валеологическое обоснование школьного режима: школьная зрелость, возраст, умственное развитие, состояние здоровья.

3. Требования к проведению урока; его продолжительность, чередование различных видов деятельности, физкультурные паузы.

4. Оздоровительные условия проведения внеклассной работы (классный час, факультативные занятия, спортивно-оздоровительная работа и др.): время и место в школьном режиме дня, помещения и длительность проведения в зависимости от возраста.

Тема 4. Особенности домашнего режима и внешкольной деятельности учащихся (2 ч.)

1. Организация домашнего режима в зависимости от возраста и состояния здоровья: самообслуживание, питание, прогулки на воздухе и отдых, приготовление домашних заданий, трудовое воспитание, сон.

2. Приготовление домашних заданий: длительность и место в домашнем режиме, последовательность, рабочее место, проведение физкультурных пауз. Прогулки на свежем воздухе и активный отдых: место в режиме суток, длительность. Виды активного отдыха.

3. Рекомендации к просмотру телевизионных передач, посещению театров, кино и т. д.

4. Организация полноценного сна: время отхода ко сну и пробуждения, продолжительность и глубина в зависимости от возраста. Внешкольная работа: занятия в детских и юношеских спортивных школах, эстетическое образование.

5. Место в режиме суток, длительность и количество занятий в неделю. Особенности режима в выходной день, в каникулярное время. Режим суток в оздоровительных лагерях.

Тема 5. Питание детей школьного возраста в связи с занятиями физической культурой (2 ч.)

1. Роль факторов питания в сохранении здоровья школьников, занимающихся физкультурой и спортом.

2. Основные положения организации рационального питания юных спортсменов. Особенности организации питания юных спортсменов в различные периоды спортивной подготовки.

3. Продукты повышенной биологической ценности и биологически активные вещества в питании юных спортсменов.

4. Организация питания юных спортсменов в условиях спортивных школ-интернатов и центров олимпийского резерва. Принципы лечебно-профилактического питания в детско-юношеском спорте.

5. Инновационный подход к вопросам питания школьников, занимающихся физкультурой и спортом.

**Модуль 2. Формы и организация физического воспитания в школе (8 ч.)**

Тема 6. Закаливание в системе физического воспитания учащихся (2 ч.)

1. Закаливание как система круглогодично проводимых мероприятий, направленных на укрепление и повышение сопротивляемости организма неблагоприятным и непривычным условиям.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000001694)

2. Сущность и принципы закаливания. Особенности закаливания детей с ослабленным здоровьем. Роль закаливания в повышении устойчивости организма к неблагоприятным факторам.

3. Роль естественных факторов природы (воздушные ванны, закаливание солнцем и водой). Комплексность закаливания.

4. Организация и гигиенические правила проведения закаливающих процедур в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка (возраст, состояние, здоровья, период закаливания).

Тема 7. Медико-социальные аспекты физического воспитания детей школьного возраста (2 ч.)

1. Роль П. Ф. Лесгафта в решении медико-социальных аспектов физического воспитания. Создание системы физического воспитания детей и подростков в России.

2. Специфика физического воспитания и его концептуальные основы.

3. Социальная обусловленность целей и задач физического воспитания для укрепления здоровья населения.

4. Главные компоненты физического воспитания детей и подростков.

Тема 8. Организация, содержание и методика внеурочной физкультурно-оздоровительной работы (2 ч.)

1. Виды, категории сложности туристских путешествий и организация походов. Составление плана похода. Состав туристских групп и продолжительность путешествия. Руководители туристского путешествия.

2. Обязанности руководителя при подготовке туристского путешествия. Распределение обязанностей в походе. Снаряжение участников походов и тактика передвижения.

3. Общие положения подготовки туристов к походам.

Тема 9. Поведенческие привычки школьников, их профилактика и коррекция средствами физической культуры и спорта (2 ч.)

1. Формирование привычек (стереотипов поведения) здорового образа жизни как медико-социальная проблема.

2. Вредные привычки (курение, употребление алкоголя, наркомания, токсикомания), разрушающие здоровье.

3. Основы антитабачного воспитания в семье и школе. Лечение никотинизма.

4. Алкоголизм как социальное заболевание.

5. Понятие о наркомании и токсикомании, их разрушающее действие на организм. Наркотическая зависимость: психическая и физическая. Абстинентный синдром, его признаки.

6. Борьба общества с распространением наркомании.

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

### **6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы**

#### **Третий семестр (144 ч.)**

#### **Модуль 1. Валеология в системе физвоспитания (72 ч.)**

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

1. Осуществить поиск (подбор) электронных источников информации по теме «Школьный травматизм и его профилактика» и подготовить презентацию.

2. Изучить ресурсы Интернет по проблеме «Гиподинамия школьников» и подготовить презентацию (10 слайдов).

3. Разработать презентацию по теме «Питание детей и подростков в зависимости от занятий физической культурой и спортом».

Подготовлено в системе 1С:Университет (000001694)

4. Сравнить изложение изучаемой темы в разных учебниках отечественных авторов и обосновать свои предложения о наиболее целесообразной форме представления материала.

5. Подготовить научный комментарий публикаций из журнала «Теория и практика физической культуры» на тему «Валеологические аспекты физического воспитания».

6. Подобрать из периодических публикаций тексты, в которых обсуждаются проблемы валеологического обучения и воспитания в системе физического воспитания.

7. Сделать обзор (краткое содержание, анализ) проблемных публикаций в журналах, посвященных физическому воспитанию в общеобразовательной школе.

8. Пояснить роль валеологических знаний в системе дисциплин о сохранении и укреплении здоровья учащихся.

9. Проанализировать состояние здоровья детского населения, его показатели.

10. Назвать и охарактеризовать группы здоровья детей школьного возраста.

11. Обосновать необходимость знания учителем и воспитателем особенностей роста и развития учащихся для правильной постановки оздоровительной, учебной и воспитательной работы с детьми.

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

13. Прогнозировать роль валеологического образования в формировании культуры здоровья у школьников.

14. Охарактеризовать валеологические подходы к формированию здорового образа жизни.

15. Интерпретировать процессы акселерации и ретардации роста и развития.

16. Определить факторы, влияющие на состояние здоровья и физическое развитие учащихся.

17. Охарактеризовать гиповитаминозы и авитаминозы у детей.

18. Объяснить влияние воздушно-теплового и светового режима школьных помещений на здоровье и работоспособность учащихся.

19. Назвать причины и проявление утомления школьников. Сформулировать основные положения по предупреждению избыточного утомления и переутомления.

20. Продумать и обосновать элементы режима суток в зависимости от возраста и состояния здоровья учащихся.

21. Предложить способы решения валеологического обоснования школьного режима: школьная зрелость, возраст, умственное развитие, состояние здоровья.

22. Сделать заключение по вопросам организации и проведению школьных перемен в помещении и на свежем воздухе: длительность, подготовка рекреационных помещений и игровых площадок на территории школы, подбор физических упражнений и подвижных игр.

23. Интерпретировать гигиенические условия проведения внеклассной работы (классный час, факультативные занятия, спортивно-оздоровительная работа): время и место в школьном режиме дня; помещения и длительность проведения в зависимости от возраста.

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

25. Составить собственное мнение по организации домашнего режима в зависимости от возраста и состояния здоровья: самообслуживание, питание, прогулки на воздухе и отдых, приготовление домашних заданий, трудовое воспитание, сон.

26. Сформулировать основные положения внешкольной работы: занятия в детских и юношеских спортивных школах; место в режиме суток, длительность и количество занятий в неделю.

## Контрольная работа №1

### Вариант 1

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

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

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

### Вариант 2

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

2. Определить структуру домашнего режима и внешкольной деятельности учащихся с точки зрения валеологического мышления. 3.

Раскрыть значение здоровья для работоспособности и поведения учащихся.

## **Модуль 2. Формы и организация физического воспитания в школе (72 ч.)**

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

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

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

3. Найти специфические особенности форм физического воспитания в зависимости от места организации и медико-социальной направленности занятий.

4. Дать рекомендации относительно использования программ физического воспитания детей школьного возраста.

5. Сделать обзор актуальных проблем физического воспитания в некоторых европейских странах.

6. Представить валеологические рекомендации, способствующие регуляции физического и психического состояния школьников.

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

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

9. Составить собственное мнение об особенностях физического воспитания мальчиков и девочек.

10. Выделить технологии распределения школьников на медицинские группы для занятий физической культурой.

11. На основе общих положений разработать схему рационального двигательного режима для школьников 11–14 лет.

12. На основе общих положений разработать схему рационального двигательного режима для школьников 15–17 лет.

13. Изложить основную идею концепции зависимости здоровья от двигательного режима.

14. Обосновать роль закаливания в системе физического воспитания учащихся.

15. Разработать схему закаливания детей школьного возраста в летний и осенне-зимний периоды.

16. Изложить краткие исторические сведения о развитии физического воспитания в России и других странах.

17. Аргументировать роль П. Ф. Лесгафта в решении медико-социальных аспектов физического воспитания.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000001694)

18. Охарактеризовать достижения в области физической культуры по Л. П. Матвееву в послереволюционный период.

19. Составить и обосновать программу массовых занятий школьников оздоровительной физической культурой и спортом.

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

21. Дать понятие внеклассных занятий и внешкольных мероприятий. Сделать обзор актуальных проблем внеклассной спортивной работы.

22. Продумать и обосновать этапы и составляющие компоненты туризма в системе внеурочной физкультурно-оздоровительной работы.

23. Аргументировать поведенческие привычки школьников.

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

25. Разработать сценарии молодежных социальных проектов, акций, социальной рекламы по борьбе с курением, наркотиками, алкоголем, направленных на пропаганду здорового образа жизни, развитие физической культуры и спорта.

26. Разработать программу антиникотинового воспитания в семье и школе.

27. Привести доказательства того, что подростковый алкоголизм – угроза здоровью и социальному статусу человека.

28. Разработать профилактическую программу формирования здорового образа жизни в школе (гимназии, лицее) в течение года. Определить ключевые компоненты и формы работы со школьниками.

Вид СРС: Подготовка к контрольной работе

Контрольная работа №2

Вариант 1

1.Привести доказательства того, что подростковый алкоголизм – угроза здоровью и социальному статусу человека

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

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

Вариант 2

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

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

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

## **7. Тематика курсовых работ(проектов)**

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

## **8. Оценочные средства для промежуточной аттестации**

### **8.1. Компетенции и этапы формирования**

Коды компетенций	Этапы формирования		
	Курс, семестр	Форма контроля	Модули (разделы) дисциплины
ОПК-2 ПК-7	2 курс,	Зачет	Модуль 1:

	Третий семестр		Валеология в системе физвоспитания.
ОПК-6 ПК-7	2 курс, Третий семестр	Зачет	Модуль 2: Формы и организация физического воспитания в школе.

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ОПК-2 формируется в процессе изучения дисциплин:

Безопасность жизнедеятельности, Валеологическое образование в процессе физического воспитания школьников, Возрастная анатомия, физиология и основы валеологии, Здоровый образ жизни и его составляющие, Здоровье и безопасность человека, Лечебная физическая культура и массаж, Медико-биологические основы выживания в экстремальных ситуациях, Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста, Медико-биологические особенности воздействия на организм человека негативных факторов среды, Обеспечение безопасности на учебно-тренировочных занятиях, Обеспечение безопасности образовательной организации, Организация и проведение соревнований по легкой атлетике, Основы ВНД и психического здоровья детей, Основы физической реабилитации при заболеваниях нервной системы у детей, Особенности физического воспитания и физического развития ребенка в дошкольных образовательных организациях, Охрана труда на производстве и в учебном процессе, Пожарная безопасность, Рекреация детей и молодежи средствами физической культуры, Современные технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности в образовательных организациях, Теория и практика судейства соревнований по волейболу, Экологические аспекты физической культуры и спорта, Эксплуатация и управление спортивными объектами.

Компетенция ОПК-6 формируется в процессе изучения дисциплин:

Безопасность жизнедеятельности, Валеологическое образование в процессе физического воспитания школьников, Возрастная анатомия, физиология и основы валеологии, Здоровый образ жизни и его составляющие, Здоровье и безопасность человека, Лечебная физическая культура и массаж, Медико-биологические основы выживания в экстремальных ситуациях, Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста, Медико-биологические особенности воздействия на организм человека негативных факторов среды, Обеспечение безопасности на учебно-тренировочных занятиях, Обеспечение безопасности образовательной организации, Организация и проведение соревнований по легкой атлетике, Основы ВНД и психического здоровья детей, Основы физической реабилитации при заболеваниях нервной системы у детей, Особенности физического воспитания и физического развития ребенка в дошкольных образовательных организациях, Охрана труда на производстве и в учебном процессе, Пожарная безопасность, Рекреация детей и молодежи средствами физической культуры, Современные технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности в образовательных организациях, Теория и практика судейства соревнований по волейболу, Экологические аспекты физической культуры и спорта, Эксплуатация и управление спортивными объектами.

Компетенция ПК-7 формируется в процессе изучения дисциплин:

Автономное выживание человека в природной среде, Валеологическое образование в процессе физического воспитания школьников, Гимнастика, Единоборства, Здоровье и безопасность человека в современном обществе, Легкая атлетика, Лыжный спорт,

Подготовлено в системе 1С:Университет (000001694)

Медико-биологические особенности воздействия на организм человека негативных факторов среды, Методика организации и проведения занятий по спортивному ориентированию со школьниками, Методика освоения тактических приемов борьбы, Обеспечение безопасности на учебно-тренировочных занятиях, Организация занятий с детьми школьного возраста по спортивной борьбе, Основы вожатской деятельности, Педагогическая практика, Плавание, Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности, Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, Противодействие коррупции в сфере образования, Профессиональная компетентность классного руководителя, Спортивные и подвижные игры, Спортивный туризм, Теория и практика судейства соревнований по волейболу, Технологии физкультурно-спортивной деятельности, Физическая культура в системе "Семья-школа", Фитнес-технологии в условиях образовательных организаций, Формирование готовности населения к действиям в экстремальных ситуациях.

## 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
	Зачет	
Повышенный	зачтено	90 – 100%
Базовый	зачтено	76 – 89%
Пороговый	зачтено	60 – 75%
Ниже порогового	Незачтено	Ниже 60%

Критерии оценки знаний студентов по дисциплине  
Подготовлено в системе 1С:Университет (000001694)

Оценка	Показатели
Зачтено	Студент знает основное содержание дисциплины; демонстрирует глубокие исчерпывающие знания и понимание программного материала; дает содержательные, полные, правильные ответы на все вопросы, включая дополнительные. Ответ логичен и последователен, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы.
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: Валеология в системе физвоспитания

ОПК-2 способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся

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.

ПК-7 способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности

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

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

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

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

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

#### Модуль 2: Формы и организация физического воспитания в школе

ОПК-6 готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся

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 (000001694)

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.

ПК-7 способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности

1. Аргументировать систему валеологического образования школьников во внеклассной работе.

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

3. Назвать и охарактеризовать ведущие формы физического воспитания детей школьного возраста.

4. Обосновать роль закаливания в системе физического воспитания учащихся.

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

#### **8.4. Вопросы промежуточной аттестации**

##### **Третий семестр (Зачет, ОПК-2, ОПК-6, ПК-7)**

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. Представить медико-социальную классификацию физических упражнений.

6. Представить программу физического воспитания детей дошкольного возраста.

7. Представить программу физического воспитания детей младшего школьного возраста.

8. Представить программу физического воспитания детей среднего школьного возраста.

9. Представить программу физического воспитания детей старшего школьного возраста.

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

11. Рассмотреть и проанализировать особенности физического развития школьников.

12. Представить схему распределения учащихся детско-юношеских спортивных школ и школьников по условным группам физического развития.

13. Обосновать концепцию укрепления здоровья средствами физического воспитания.

14. Назвать и охарактеризовать общие закономерности роста и развития организма.

15. Интерпретировать влияние физических упражнений на процесс роста и развития.

16. Определить сущность физической работоспособности с точки зрения показателя уровня здоровья.

17. Раскрыть валеологические принципы физического воспитания.

18. Обосновать способы решения профилактики и коррекции вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
19. Аргументировать структуру физкультурно-оздоровительной работы в режиме школьного дня: мотивы, цели, задачи.
20. Изложить основную идею концепции зависимости здоровья от двигательного режима.
21. Актуализировать валеологические подходы к формированию здорового образа жизни школьников.
22. Определить сущность понятия «валеологическое образование», доказать его значимость в системе физического воспитания.
23. Рассмотреть и проанализировать модель системы валеологического образования учащихся общеобразовательной школы.
24. Аргументировать систему валеологического образования и воспитания школьников во внеклассной работе.
25. Охарактеризовать педагогические условия валеологического образования и воспитания учащихся на современном этапе модернизации образования.
26. Охарактеризовать принципы формирования системы валеологического сопровождения образовательного процесса.
27. Представить обзор актуальных проблем физического воспитания в некоторых европейских и капиталистических странах.
28. Охарактеризовать суть концепции валеолого-педагогических основ физического воспитания в общеобразовательной школе.
29. Определить сущность инновационного подхода к проблеме оздоровления школьников средствами физического воспитания.
30. Рассмотреть и проанализировать специфику физического воспитания и его концептуальные основы с точки зрения валеологии.

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

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.

#### Письменная контрольная работа

Виды контрольных работ: аудиторные, домашние, текущие, экзаменационные, письменные, графические, практические, фронтальные, индивидуальные.

Система заданий письменных контрольных работ должна:

- выявлять знания студентов по определенной дисциплине (разделу дисциплины);
- выявлять понимание сущности изучаемых предметов и явлений, их закономерностей;
- выявлять умение самостоятельно делать выводы и обобщения;
- творчески использовать знания и навыки.

Требования к контрольной работе по тематическому содержанию соответствуют устному ответу.

Также контрольные работы могут включать перечень практических заданий.

### **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. Яшин, В. Н. ОБЖ. Здоровый образ жизни [Текст] : учеб. пособие / В.Н. Яшин. – 3-е изд., перераб. – М. : Флинта : Наука, 2011. – 124 с.
2. 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>
3. 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.
4. 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.

### **10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. <http://www.infosport.ru/press/fkvot> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка
2. <http://sportzal.com/post> - Здоровый образ жизни
3. <http://journal.asu.ru/zosh> - Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта»
4. [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9) - Образовательные сайты для учителей 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 электронной информационно-образовательной среде университета.

### **12.1 Перечень программного обеспечения**

1. Microsoft Windows 7 Pro
2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. SunRayBookOffice.WEB
4. 1С: УниверситетПРОФ
5. ПО «Mirapolis Corporate University»
6. СДО MOODLE

Подготовлено в системе 1С:Университет (000001694)

## 7. BigBlueButton

### 12.2 Перечень информационно-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.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе необходимо наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети Интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

**Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации(№105)**

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе: системный блок, монитор, фильтр, мышь, клавиатура.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Лицензионное программное обеспечение:

- Microsoft Windows 7 Pro
- Microsoft Office Professional Plus 2010
- 1С: Университет ПРОФ

**Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.**

**Универсальный спортивный зал(№204).**

Основное оборудование:

Мячи волейбольные, мячи волейбольные № 5, мячи футзальные, сетка волейбольная KV, стойка волейбольная, стойки для прыжков в высоту, антенны волейбольные, карманы для антенн волейбольные, конусы разделительные, мячи для мини-футбола, мячи футбольные, мячи баскетбольные, мячи гандбольные "Winner", планки для прыжков в высоту, сетки баскетбольные, стойки для прыжков в высоту с планкой, ядра для толкания 3,5 (ж), ядра для толкания 5,5 (м).

**Стадион с твердым покрытием.**

Основное оборудование:

Подготовлено в системе 1С:Университет (000001694)

Легкоатлетическое ядро (беговые дорожки, сектора для прыжков в длину, высоту, толкания ядра, яма «стипль-чез»), открытая баскетбольная площадка, открытая волейбольная площадка, футбольное поле стадиона, хоккейный корт, площадка для игры в мини-футбол, теннисный корт, площадка «Воркаут», площадка уличных тренажеров, скалодром, военизированная полоса препятствий, учебно-тренировочная пожарная вышка.