

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

Факультет физической культуры

Кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности**

Направление подготовки: 49.04.01 Физическая культура

Профиль подготовки: Естественные основы физической культуры и спорта

Форма обучения: Заочная

Разработчики:

Власова В. П., доктор медицинских наук, профессор кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин

Киреева Ю. В., кандидат биологических наук, доцент кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 12 от 25.04.2019 года

Зав. кафедрой _____  Трескин М. Ю.

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

Зав. кафедрой _____  Трескин М. Ю.

1. Цель и задачи дисциплины

Цель изучения дисциплины – формирование компетенции магистра к организации и реализации физкультурно-оздоровительной деятельности, направленной на достижение, поддержание и развитие физической подготовленности и снижение риска развития заболеваний средствами физической культуры и массового спорта.

Задачи дисциплины:

- формирование приоритета здоровья как основного фактора в системе ценностно-смысловых ориентаций личности;
- формирование системы специальных знаний и умений, способов организации и осуществления конкретных действий, необходимых для организации и реализации физкультурно-оздоровительной деятельности;
- создание здоровьесформирующей среды средствами физической культуры и массового спорта;
- использование современных физкультурно-оздоровительных технологий, направленных на формирование здоровья;
- формирование системы знаний и умений проведения оздоровительной тренировки с контингентом лиц разного возраста и пола;
- формирование готовности к реализации программ и мероприятий образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина К.М.05.01 «Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности» изучается в составе модуля К.М.05 «Медико-биологические основы физической культуры и спорта».

Дисциплина изучается на 2 курсе в 6 триместре.

Для изучения дисциплины требуется: знание естественнонаучных основ спортивной тренировки.

Освоение дисциплины К.М.05.01 «Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Б3.01 Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена;

К.М.03.06(П) Производственная практика (научно-педагогическая);

К.М.03.05.(П) Производственная практика (профессионально-ориентированная);

К.М.03.01 Профессиональная подготовка преподавателя в области физкультурного образования;

К.М.03.03 Профессиональная компетентность педагога в области физической культуры и спорта;

К.М.05.ДВ.01.01 Технология мониторинга функциональной подготовленности.

Области профессиональной деятельности, на которые ориентирует дисциплина «Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности» включает: 01 Образование и наука (педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования), 05 Физическая культура и спорт (руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта).

Типы задач и задачи профессиональной деятельности, к которым готовиться обучающийся, определены учебным планом.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Компетенция в соответствии ФГОС ВО	
Индикаторы достижения	Образовательные результаты

компетенций	
УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	
УК-6.1 Применяет рефлексивные методы в процессе оценки разнообразных ресурсов (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и т. д.), используемых для решения задач самоорганизации, саморазвития, здоровьесбережения.	знать: – многообразие форм физкультурно-оздоровительной деятельности; уметь: – отбирать физкультурно-оздоровительные технологии для личностного саморазвития и здоровьесбережения; владеть: – способностью анализировать и оценивать эффективность и адекватность, полноту использования физкультурно-оздоровительных технологий для личностного саморазвития и здоровьесбережения.
УК-6.2 Определяет приоритеты собственной деятельности, выстраивает планы их достижения.	знать: – критерии и ценности собственного здоровья; уметь: – определять приоритеты собственной деятельности в рамках здоровьесбережения; владеть: – способностью выстраивать план достижения приоритетов собственного здоровья.
УК-6.3 Умеет формулировать цели собственной деятельности и определяет пути их достижения с учетом их оптимального и эффективного воздействия на функциональные, двигательные и адаптационные ресурсы собственного организма в целях сохранения, укрепления и формирования здоровья.	знать: – цели собственной деятельности в области здоровьесбережения и здоровьесформирования; уметь: – определять пути достижения собственных целей в области здоровьесбережения с учетом их эффективного воздействия на функциональные, двигательные и адаптационные ресурсы собственного организма; владеть: – навыками определения эффективности достижения целей в области здоровьесбережения и здоровьесформирования.
УК-6.4 Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов для совершенствования своей деятельности и здоровьесбережения.	знать: – об оптимальных временных рамках применения здоровьесберегающих технологий; уметь: – понимать значение временных и других ресурсов для совершенствования своей деятельности и здоровья; владеть: – навыками оптимизации использования временных и других ресурсов для совершенствования собственной деятельности и здоровьесбережения.
УК-6.5 Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и умений с целью	знать: – о многообразии физкультурно-оздоровительных технологий; уметь: – использовать предоставляемые возможности для

совершенствования своей деятельности	приобретения новых знаний с целью совершенствования своей деятельности; владеть: – умением демонстрировать приобретение новых умений с целью совершенствования своей деятельности.
ПК-2. Способен осуществлять реализацию образовательного процесса, используя педагогически обоснованные формы, методы, способы, приемы организации деятельности обучающихся и современные технические средства обучения и образовательные технологии	
ПК-2.1 Демонстрирует знание форм, методов, способов, приемов организации деятельности обучающихся, современных технических средств обучения и образовательных технологий.	знать: – формы и методы физкультурно-оздоровительных технологий; уметь: – отбирать адекватные возрасту и функциональному состоянию физкультурно-оздоровительные технологии; владеть: – традиционными и инновационными физкультурно-оздоровительными технологиями.
ПК-2.2 Использует педагогически обоснованные формы, методы, способы, приемы организации деятельности обучающихся и современные технические средства обучения для обеспечения качества образовательного процесса.	знать: – направленность действия педагогически обоснованных физкультурно-оздоровительных технологий; уметь: – понимать значение дифференцированного использования педагогически обоснованных форм и средств физкультурно-оздоровительных технологий; владеть: – навыками дифференцированного использования форм и средств педагогически обоснованных физкультурно-оздоровительных технологий.
ПК-2.3 Осуществляет реализацию образовательного процесса, используя современные методики и образовательные технологии.	знать: – содержательное отличие физкультурно-оздоровительных технологий для различных контингентов обучающихся; уметь: – проводить дифференцированное использование форм и средств физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть: – способностью проводить традиционные и инновационные формы физкультурно-оздоровительной деятельности.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Шестой триместр
Контактная работа (всего)	4	4
Лекции	2	2

Практические	2	2
Самостоятельная работа (всего)	131	131
Вид промежуточной аттестации	9	9
Экзамен	9	9
Общая трудоемкость часы	144	144
Общая трудоемкость зачетные единицы	4	4

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Методология формирования физической культуры личности:

Культура здоровья личности и ее взаимосвязь с физической культурой. Самосбережение здоровья. Характеристика здоровьесберегающей деятельности педагога. Оздоровительная направленность системы физического воспитания. Комплексный мониторинг показателей здоровья, адаптации и развития учащихся и педагогов. Содержание физкультурно-оздоровительной работы.

Раздел 2. Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности:

Здоровьеформирующая деятельность педагога. Традиционные двигательные системы оздоровления. Нетрадиционные системы оздоровления.

5.2. Содержание дисциплины: Лекции (2 ч.)

Раздел 1. Методология формирования физической культуры личности (2 ч.)

Тема 1. Здоровьеформирующая деятельность педагога (2 ч.)

Системный эффект формирования физической культуры личности, самосбережение – соблюдение культуры тела, питания, умственной и двигательной деятельности, отдыха, поведения (в том числе и преодоление отрицательных привычек).

Понятие и виды оздоровительной физической культуры. Принципы оздоровительной тренировки. Основные двигательные режимы. Правила оздоровительной тренировки. Средства оздоровительной физической тренировки. Методы оздоровительной тренировки. Требования к организации и проведению физкультурно-оздоровительной тренировки. Дозирование физической нагрузки в оздоровительной тренировке. Объем и кратность оздоровительной физической тренировки.

Адаптивная физическая культура.

5.3. Содержание дисциплины: Практические (2 ч.)

Раздел 1. Методология формирования физической культуры личности (2 ч.)

Тема 1. Комплексный мониторинг показателей здоровья (2 ч.)

1. Педагогический мониторинг как средство управления здоровьесберегающей деятельностью.

2. Критерии и показатели уровня адаптации, физического развития и здоровья обучающихся.

3. Уровни здоровья детей.

4. Применение средств физической культуры и массового спорта для реализации здорового образа жизни (физические упражнения, питание, режим дня и т. д.).

5. Индивидуальный план (программа) физического самовоспитания.

6. Методы контроля и оценки результатов физического самовоспитания, физической подготовленности.

7. Критерии оценки эффективности использования средств физической культуры и массового спорта в оздоровлении и всестороннем воспитании личности обучающихся на разных ступенях онтогенеза.

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

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Шестой триместр (131 ч.)

Раздел 1. Методология формирования физической культуры личности (65 ч.)

Вид СРС: Подготовка к контрольной работе

Контрольная работа № 1

Вариант 1

1. Охарактеризовать принципы здоровьесберегающей педагогики.
2. Представить модель (схему) здоровьесберегающей деятельности педагога в общеобразовательной организации.
3. Обосновать значение физической культуры и массового спорта в оздоровлении обучающихся.

Вариант 2

1. Раскрыть актуальность развития здоровьесберегающей педагогики.
2. Охарактеризовать риски для здоровья обучающихся в образовательной организации.
3. Выделить средства здорового образа жизни для обучающихся разного возраста.

Вариант 3

1. Представить формирование физической культуры как основного компонента культуры здоровья личности.
2. Обосновать портфолио здоровья как инструмент здоровьесформирования обучающихся.
3. Проанализировать возможности педагогического мониторинга физкультурно-оздоровительной (здоровьесберегающей) деятельности.

Вид СРС: Практическое задание

Подготовьте ответы на следующие вопросы:

1. Содержание физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях.
2. Методические особенности физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного возраста.
3. Инновационные и традиционные подходы в системе физического воспитания школьников.
4. Методика и организация физкультурно-оздоровительной деятельности в высшем учебном заведении.
5. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы с допризывной молодежью и военнослужащими.
6. Организация физкультурно-оздоровительной работы на производстве.
7. Оздоровительная физическая культура для лиц пожилого и старшего возраста.
8. Адаптивная физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья.
9. Организация массовых физкультурно-спортивных мероприятий.

Вид СРС: Выполнение кейсовых заданий

Кейс-задание № 1

Вариант 1:

1. Оценить собственное физическое развитие и состояние своего здоровья.
2. Разработать схему действий (алгоритм) по использованию средств здорового стиля жизни исходя из уровня собственного здоровья.
3. Представить анализ самоконтроля и самокоррекции собственной физической и подготовленности.

Вариант 2:

1. Определить возможность использования средств физической культуры и массового спорта в режиме учебного труда и отдыха для всестороннего и гармоничного развития собственной личности.
2. Представить алгоритм использования средств физической культуры и массового спорта для реализации здорового стиля жизни (физические упражнения, питание, режим дня и т. д.).
3. Продемонстрировать методы контроля и оценки результатов физического самовоспитания и физической подготовленности.

Раздел 2. Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности (66 ч.)

Вид СРС: Подготовка к контрольной работе

Контрольная работа № 2

Вариант 1

1. Создать алгоритм (план, схему) использования профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в профессиональной деятельности педагога.
2. Определить формы проведения и прогнозировать эффективность ППФП при обучении вузе.
3. Определить значение ППФП в формировании оптимального физического здоровья и приверженности здоровому стилю как неотъемлемого компонента профессиональной и жизненной компетенции педагогов на личном примере.

Вариант 2

1. Представить дифференцированное использование средств физической культуры и массового спорта для ведения здорового стиля жизни обучающихся на разных ступенях онтогенеза.
2. Составить алгоритм анализа достигнутых результатов физического самовоспитания и самосовершенствования.
3. Провести корректирующие мероприятия в плане физического самосовершенствования с использованием различных средств и методов физической культуры и массового спорта.

Вид СРС: Практическое задание

1) Подготовить конспекты по следующим вопросам:

1. Ритмическая гимнастика.
2. Оздоровительная аэробика: оздоровительные эффекты аэробики.
 - 2.1 Аэробика низкой, высокой и смешанной интенсивности; гимнастическо-атлетическая (классическая аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика, слайд-аэробика, тераэробика, памп-аэробика);
 - 2.2 Аэробика танцевальная (джаз-аэробика, сальса-аэробика);
 - 2.3 Аэробика направление «восток-запад» (йога-аэробика, аэробика с элементами боевых искусств);
 - 2.4 Аквааэробика.
3. Двигательные системы оздоровления:
 - 3.1 Оздоровительная растягивающая гимнастика (стретчинг).
 - 3.2 Силовая гимнастика (бодибилдинг).
 - 3.3 Система «шейпинг».
4. Физические упражнения в фитнесе.
5. Оздоровляющее воздействие изотонических и изометрических упражнений: каланетика, пилатес.

2) Подготовить презентацию на одну из следующих тем:

1. Восточные системы оздоровления: йога.
2. Авторские комплексные системы оздоровления: .
- 2.1 Система естественного оздоровления П.Брэгга.
- 2.2 Система здоровья Кацудзо Ниши.
- 2.3 Программа аэробного оздоровления организма К. Купера.
- 2.4 Программа «1000 движений» академика Н. М.Амосова.
- 2.5 Методика закалки-тренировки П. И. Иванова «Детка».
- 2.6 Система естественного оздоровления Г.С. Шаталовой.
- 2.7 Оздоровительные методики дыхательных упражнений Стрельниковой, Бутейко, Лобановой, хатка-йоги.

Вид СРС: Выполнение кейсовых заданий

Кейс-задание № 2

Вариант 1

1. Продемонстрировать возможность использования средств физической культуры и массового спорта в режиме учебного труда и отдыха для всестороннего и гармоничного развития собственной личности.

2. Представить педагогический мониторинг собственной здоровьесформирующей деятельности средствами физической культуры и спорта.

3. Оценить эффективность собственной здоровьесформирующей деятельности.

4. Внести коррективы в индивидуальный (собственный) план физического самовоспитания.

Вариант 2

1. Раскрыть теоретические, методические, экономические и правовые основы организации физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

2. Продемонстрировать умение использовать современные способы организации физкультурно-оздоровительной и массовой спортивной деятельности на личном примере.

3. Представить примерный организационно-методический план проведения спортивного или физкультурно-массового мероприятия.

4. Представить экономический (финансовый) отчет проведения спортивного или физкультурно-массового мероприятия.

7. Тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Оценочные средства

8.1. Компетенции и этапы формирования

№ п/п	Оценочные средства	Компетенции, этапы их формирования
1	Менеджмент физкультурно-спортивной деятельности	УК-6
2	Профессиональная подготовка педагога в области физической культуры и спорта	ПК-2
3	Медико-биологические основы физической культуры и спорта	УК-6, ПК-2

1.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

Шкала, критерии оценивания и уровень сформированности компетенции

2 (не зачтено) ниже порогового	3 (зачтено) пороговый	4 (зачтено) базовый	5 (зачтено) повышенный
УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки.			
УК-6.1 Применяет рефлексивные методы в процессе оценки разнообразных ресурсов (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и т. д.), используемых для решения задач самоорганизации, саморазвития, здоровьесбережения.			
Не способен применять рефлексивные методы в процессе оценки разнообразных ресурсов (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и т. д.), используемых для решения задач самоорганизации, саморазвития, здоровьесбережения	В целом успешно, но бессистемно применяет рефлексивные методы в процессе оценки разнообразных ресурсов (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и т. д.), используемых для решения задач самоорганизации, саморазвития, здоровьесбережения.	В целом успешно, но с отдельными недочетами применяет рефлексивные методы в процессе оценки разнообразных ресурсов (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и т. д.), используемых для решения задач самоорганизации, саморазвития, здоровьесбережения.	Способен в полном объеме применять рефлексивные методы в процессе оценки разнообразных ресурсов (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и т. д.), используемых для решения задач самоорганизации, саморазвития, здоровьесбережения.
УК-6.2 Определяет приоритеты собственной деятельности, выстраивает планы их достижения.			
Не способен определять приоритеты собственной деятельности, выстраивать планы их достижения.	В целом успешно, но бессистемно определяет приоритеты собственной деятельности, выстраивает планы их достижения.	В целом успешно, но с отдельными недочетами определяет приоритеты собственной деятельности, выстраивает планы их достижения.	Способен в полном объеме определять приоритеты собственной деятельности, выстраивать планы их достижения.
УК-6.3 Умеет формулировать цели собственной деятельности и определяет пути их достижения с учетом их оптимального и эффективного воздействия на функциональные, двигательные и адаптационные ресурсы собственного организма в целях сохранения, укрепления и формирования здоровья.			
Не способен формулировать цели собственной деятельности и определяет пути их достижения с учетом их оптимального и эффективного воздействия на функциональные,	В целом успешно, но бессистемно формулирует цели собственной деятельности и определяет пути их достижения с учетом их оптимального и эффективного воздействия на	В целом успешно, но с отдельными недочетами формулирует цели собственной деятельности и определяет пути их достижения с учетом их оптимального и эффективного	Способен в полном объеме формулировать цели собственной деятельности и определяет пути их достижения с учетом их оптимального и эффективного воздействия на

двигательные и адаптационные ресурсы собственного организма в целях сохранения, укрепления и формирования здоровья.	функциональные, двигательные и адаптационные ресурсы собственного организма в целях сохранения, укрепления и формирования здоровья.	воздействия на функциональные, двигательные и адаптационные ресурсы собственного организма в целях сохранения, укрепления и формирования здоровья.	функциональные, двигательные и адаптационные ресурсы собственного организма в целях сохранения, укрепления и формирования здоровья.
УК-6.4 Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов для совершенствования своей деятельности и здоровьесбережения.			
Не способен критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов для совершенствования своей деятельности и здоровьесбережения.	В целом успешно, но бессистемно оценивает эффективность использования времени и других ресурсов для совершенствования своей деятельности и здоровьесбережения.	В целом успешно, но с отдельными недочетами оценивает эффективность использования времени и других ресурсов для совершенствования своей деятельности и здоровьесбережения.	Способен в полном объеме критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов для совершенствования своей деятельности и здоровьесбережения.
УК-6.5 Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и умений с целью совершенствования своей деятельности.			
Не демонстрирует интерес к учебе и не использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и умений с целью совершенствования своей деятельности.	В целом успешно, но бессистемно демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и умений с целью совершенствования своей деятельности.	В целом успешно, но с отдельными недочетами демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и умений с целью совершенствования своей деятельности.	Способен в полном объеме демонстрировать интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и умений с целью совершенствования своей деятельности.
ПК-2 Способен осуществлять реализацию образовательного процесса, используя педагогически обоснованные формы, методы, способы, приемы организации деятельности обучающихся и современные технические средства обучения и образовательные технологии.			
ПК-2.1 Демонстрирует знание форм, методов, способов, приемов организации деятельности обучающихся, современных технических средств обучения и образовательных технологий.			
Не способен демонстрировать знание форм, методов, способов, приемов организации деятельности	В целом успешно, но бессистемно демонстрирует знание форм, методов, способов, приемов организации	В целом успешно, но с отдельными недочетами демонстрирует знание форм, методов, способов, приемов организации	Способен в полном объеме демонстрирует знание форм, методов, способов, приемов организации

обучающихся, современных технических средств обучения и образовательных технологий.	деятельности обучающихся, современных технических средств обучения и образовательных технологий.	приемов организации деятельности обучающихся, современных технических средств обучения и образовательных технологий.	деятельности обучающихся, современных технических средств обучения и образовательных технологий.
ПК-2.2 Использует педагогически обоснованные формы, методы, способы, приемы организации деятельности обучающихся и современные технические средства обучения для обеспечения качества образовательного процесса.			
Не способен использовать педагогически обоснованные формы, методы, способы, приемы организации деятельности обучающихся и современные технические средства обучения для обеспечения качества образовательного процесса.	В целом успешно, но бессистемно использует педагогически обоснованные формы, методы, способы, приемы организации деятельности обучающихся и современные технические средства обучения для обеспечения качества образовательного процесса.	В целом успешно, но с отдельными недочетами использует педагогически обоснованные формы, методы, способы, приемы организации деятельности обучающихся и современные технические средства обучения для обеспечения качества образовательного процесса.	Способен в полном объеме использует педагогически обоснованные формы, методы, способы, приемы организации деятельности обучающихся и современные технические средства обучения для обеспечения качества образовательного процесса.
ПК-2.3 Осуществляет реализацию образовательного процесса, используя современные методики и образовательные технологии.			
Не способен осуществлять реализацию образовательного процесса, используя современные методики и образовательные технологии.	В целом успешно, но бессистемно осуществляет реализацию образовательного процесса, используя современные методики и образовательные технологии.	В целом успешно, но с отдельными недочетами осуществляет реализацию образовательного процесса, используя современные методики и образовательные технологии.	Способен в полном объеме осуществлять реализацию образовательного процесса, используя современные методики и образовательные технологии.

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

Ниже порогового	2 (неудовлетворительно)	Ниже 60%
-----------------	-------------------------	----------

8.3. Вопросы промежуточной аттестации

Шестой триместр (Экзамен, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3, УК-6.4, УК-6.5)

1. Раскрыть теоретические, методические, экономические и правовые основы организации физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

2. Охарактеризовать современные способы организации физкультурно-оздоровительной и массовой спортивной деятельности.

3. Продемонстрировать способность определять и реализовывать приоритеты собственной физкультурно-оздоровительной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки.

4. Продемонстрировать умение использовать рефлексивные методы в процессе оценки личностных, психофизиологических, ситуативных, временных ресурсов используемых для решения задач самоорганизации, саморазвития, здоровьесбережения.

5. Продемонстрировать умение формулировать цели собственной деятельности и определять пути их достижения с учетом их оптимального и эффективного воздействия на функциональные, двигательные и адаптационные ресурсы собственного организма в целях сохранения, укрепления и формирования здоровья.

6. Охарактеризовать состояние здоровья и факторы его определяющие; группы здоровья детей.

7. Представить взаимосвязь процессов здоровья и адаптации.

8. Охарактеризовать образовательную среду, ее воздействие на состояние здоровья и развитие обучающихся.

9. Охарактеризовать сущность адаптивно-развивающей среды, ее компоненты, функции, принципы организации.

10. Выразить культурологическую ценность здоровья и ее прикладные аспекты в образовательных организациях.

11. Представить стратегическую цель, пути и средства реализации комплексной программы по формированию культуры здоровья у субъектов воспитательно-образовательного процесса; компоненты и условия реализации социально-педагогической модели сохранения и укрепления здоровья субъектов воспитательно-образовательного процесса.

12. Выявить этапы экспертного анализа форм и методов здоровьесберегающей деятельности в образовательной организации: виды и методы диагностики в системе мониторинговых исследований; индикаторы эффективности здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения.

13. Раскрыть содержание комплексного мониторинга индивидуального здоровья, адаптации и развития.

14. Представить низкий уровень профессионального здоровья педагогов как общегосударственную проблему.

15. Охарактеризовать формы проведения ППФП при обучении вузе.

16. Представить средства ППФП в формировании оптимального физического здоровья и приверженности здоровому стилю как неотъемлемого компонента профессиональной и жизненной компетенции педагога.

17. Представить профессиональную компетентность педагога как ресурсный компонент здоровьесберегающей деятельности; компоненты структуры повышения здоровьесберегающей компетентности учителя.

18. Раскрыть факторы, способствующие формированию профессионального здоровья педагогов; охарактеризуйте провоцирующие факторы и симптомы профессионального

выгорания учителей.

19. Охарактеризовать типы здоровьесберегающих и здоровьесформирующих стратегий педагогической деятельности.

20. Определить факторы, формирующие здоровьесберегающую мотивацию у педагогов. Мотивы, влияющие на реализацию здоровьесберегающей стратегии.

21. Представить содержание комплексной подготовки педагогов к осуществлению здоровьесберегающей образовательной деятельности в условиях дополнительного профессионального образования педагогов.

22. Охарактеризовать цели и задачи формирования здоровьесберегающей компетенции учителя и обучающегося.

23. Представить направления психолого-педагогического сопровождения здоровьесберегающей деятельности в образовательном процессе.

24. Охарактеризовать принципы построения организационно-педагогической модели подготовки педагогов к здоровьесберегающей деятельности с помощью средств физической культуры и массового спорта.

25. Представить примерный организационно-методический план проведения спортивного или физкультурно-массового мероприятия.

26. Охарактеризовать основные направления физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательном учреждении.

27. Представить экзогенные факторы, определяющие здоровье обучающихся.

28. Обосновать разнородность, непрерывность и комплексность здоровьесберегающего образования и воспитания.

29. Охарактеризовать условия обучения как фактор, влияющий на здоровье и психофизиологическое развитие школьников.

30. Охарактеризовать особенности адаптации детей с ослабленным здоровьем.

31. Сформулировать содержание психолого-медико-педагогической профилактики и коррекции отклонений состояния здоровья обучающихся.

32. Выявить особенности организации и содержания здоровьесберегающего сопровождения на различных этапах обучения.

33. Выявить особенности формирования ценностей здоровья и здорового образа жизни у обучающихся разного возраста.

34. Охарактеризовать педагогическую модель непрерывного физического воспитания: направления, принципы, компоненты, механизмы реализации.

35. Представить структуру организации физического воспитания как средства формирования адаптивно-развивающей образовательной среды образовательной организации.

36. Охарактеризовать критерии и показатели эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности.

37. Сформулировать значение мониторинга морфологических показателей и психофизиологических функций обучающихся на разных этапах онтогенеза в условиях инновационного обучения.

38. Охарактеризовать особенности психофизиологического и здоровьесберегающего сопровождения учащихся на этапах предпрофильной подготовки и профильного обучения.

39. Представить междисциплинарный характер анализа адаптации учащихся к образовательной деятельности.

40. Охарактеризовать социальные и биологические факторы формирования приспособительных реакций у детей и подростков.

41. Выявить факторы социального неблагополучия, влияющие на социальную деформацию подрастающего поколения.

42. Охарактеризовать роль семьи в формировании здоровьесохранного поведения.

43. Охарактеризовать организационно-педагогическую основу управления процессом социализации подростков.
44. Раскрыть условия обучения и здоровой жизнедеятельности и система здоровьесформирующих мероприятий.
45. Раскрыть здоровьесберегающую деятельность муниципальной системы образования в условиях города.
46. Охарактеризовать средства физической культуры и массового спорта в достижении жизненных и профессиональных успехов.
47. Охарактеризовать дифференцированное использование средств физической культуры и массового спорта для ведения здорового образа жизни обучающихся на разных ступенях онтогенеза.
48. Представить алгоритм первичной профилактики «школьных», антропогенных и социальных рисков для здоровья обучающихся средствами физической культуры и массового спорта на разных ступенях онтогенеза.
49. Представить физкультурно-спортивную деятельность как фактор профилактики девиантного поведения подростков.
50. Сформулировать здоровьесформирующие факторы образовательной среды.

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

Промежуточная аттестация проводится в форме экзамена.

Экзамен по дисциплине или ее части имеет цель оценить сформированность компетенций, теоретическую и практическую подготовку студента, его способность к творческому мышлению, приобретенные им навыки самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их при решении практических задач.

Устный ответ на экзамене

При определении уровня достижений студентов на экзамене необходимо обращать особое внимание на следующее:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи;
- знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- ответ формулируется в терминах науки, изложен грамотным литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента;
- теоретические постулаты подтверждаются примерами из практики.

Вопросы и задания для устного опроса

При определении уровня достижений студентов при устном ответе необходимо обращать особое внимание на следующее:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи;
- знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента;

– теоретические постулаты подтверждаются примерами из практики.

Оценка за опрос определяется простым суммированием баллов:

Критерии оценки ответа

Правильность ответа – 1 балл.

Всесторонность и глубина (полнота) ответа – 1 балл.

Наличие выводов – 1 балл.

Соблюдение норм литературной речи – 1 балл.

Владение профессиональной лексикой – 1 балл.

Итого: 5 баллов.

Тестирование

При определении уровня достижений студентов с помощью тестового контроля ответ считается правильным, если:

- в тестовом задании закрытой формы с выбором ответа выбран правильный ответ;
- по вопросам, предусматривающим множественный выбор правильных ответов, выбраны все правильные ответы;
- в тестовом задании открытой формы дан правильный ответ;
- в тестовом задании на установление правильной последовательности установлена правильная последовательность;
- в тестовом задании на установление соответствия сопоставление произведено верно для всех пар.

При оценивании учитывается вес вопроса (максимальное количество баллов за правильный ответ устанавливается преподавателем в зависимости от сложности вопроса). Количество баллов за тест устанавливается посредством определения процентного соотношения набранного количества баллов к максимальному количеству баллов.

Критерии оценки

До 60% правильных ответов – оценка «неудовлетворительно».

От 60 до 75% правильных ответов – оценка «удовлетворительно».

От 75 до 90% правильных ответов – оценка «хорошо».

Свыше 90% правильных ответов – оценка «отлично».

Контрольная работа

Виды контрольных работ: аудиторные, текущие, письменные, 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.

Критерии оценки ответа

Правильность ответа – 1 балл.

Всесторонность и глубина (полнота) ответа – 1 балл.

Наличие выводов – 1 балл.

Соблюдение норм литературной письменной речи – 1 балл.

Владение профессиональной лексикой – 1 балл.

Итого: 5 баллов.

Практические задания

При определении уровня достижений студентов при выполнении практического задания необходимо обращать особое внимание на следующее:

- задание выполнено правильно;
- показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи;
- умение работать с объектом задания демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента;
- выполнение задания теоретически обосновано.

Оценка за опрос определяется простым суммированием баллов:

Критерии оценки ответа

Правильность выполнения задания – 1 балл.

Всесторонность и глубина (полнота) выполнения – 1 балл.

Наличие выводов – 1 балл.

Соблюдение норм литературной речи – 1 балл.

Владение профессиональной лексикой – 1 балл.

Итого: 5 баллов.

Контекстная учебная задача, проблемная ситуация, ситуационная задача, кейсовое задание

При определении уровня достижений студентов при решении учебных практических задач необходимо обращать особое внимание на следующее:

- способность определять и принимать цели учебной задачи, самостоятельно и творчески планировать ее решение как в типичной, так и в нестандартной ситуации;
- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;
- точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы и задания;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении учебных задач;
- грамотное использование основной и дополнительной литературы;
- умение использовать современные информационные технологии для решения учебных задач, использовать научные достижения других дисциплин;
- творческая самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, активное участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

Критерии оценки ответа

Правильность ответа – 1 балл.

Всесторонность и глубина (полнота) ответа – 1 балл.

Наличие выводов – 1 балл.

Соблюдение норм литературной письменной и устной речи – 1 балл.

Владение профессиональной лексикой – 1 балл.

Итого: 5 баллов.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Асташина, М. П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения : учебное пособие / М. П. Асташина ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск

: Издательство СибГУФК, 2014. – 189 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336043>. – Текст : электронный.

2. Бабиянц, К. А. Физическая культура как способ формирования позитивного самоотношения у студентов вуза : учебное пособие : / К. А. Бабиянц, Е. В. Коломийченко ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Южный федеральный университет. – доп. и перераб. – Ростов-на-Дону ; Таганрог : Южный федеральный университет, 2018. – 103 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570699>. – ISBN 978-5-9275-3055-7. – Текст : электронный.

3. Передельский, А. А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта : учебник для высших учебных заведений физической культуры : / А.А. Передельский. – Москва : Спорт, 2016. – 417 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461353>. – ISBN 978-5-906839-04-6. – Текст : электронный.

4. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / авт.-сост. О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под общ. ред. С. П. Евсеева. – Москва : Спорт, 2016. – 385 с. : ил. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367>. – Текст : электронный.

Дополнительная литература

1. Минникаева, Н. В. Организация физкультурно-оздоровительных предприятий : учебное пособие / Н. В. Минникаева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 120 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278906>. – Текст : электронный.

2. Физкультурно-оздоровительные технологии : курс лекций / Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2009. – 152 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277189>. – Текст : электронный.

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. <http://www.elibrary.ru> - Научная электронная библиотека « e-library».
2. <http://www.biblioclub.ru> - Электронная библиотечная система «Универсальная библиотека онлайн».

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;
- регулярно выполняйте задания для самостоятельной работы, своевременно отчитывайтесь преподавателю об их выполнении;
- изучив весь материал, проверьте свой уровень усвоения содержания дисциплины и готовность к сдаче экзамена, выполнив задания и ответив самостоятельно на примерные вопросы для промежуточной аттестации.

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 промежуточной аттестации;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на аудиторном занятии;
- повторите определения терминов, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к обсуждению вопросов по изучаемой теме;
- подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
- продумывайте высказывания по темам, предложенным к аудиторным занятиям.

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, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к промежуточной аттестации;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы;
- проработайте содержание источника, сформулируйте собственную точку зрения на проблему с опорой на полученную информацию.

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. 1С: Университет ПРОФ

12.2 Перечень информационных справочных систем

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

12.2 Перечень современных профессиональных баз данных

1. Профессиональная база данных «Открытые данные Министерства образования и науки РФ» (<http://xn---8sblcdzzacvuc0jbg.xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/opendata/>)
2. Электронная библиотечная система Znanium.com(<http://znanium.com/>)
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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 студентами 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 учебных занятий.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, курсового проектирования (выполнения курсовых работ).

Мультимедийный класс, № 107.

Помещение оснащено оборудованием и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Автоматизированное рабочее место в составе (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, коврик), проектор, интерактивный экран, лазерная указка, доска маркерная.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Учебная аудитория для проведения учебных занятий.

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 кг (женские), ядра для толкания 5,5 кг (мужские).

Стадион с твердым покрытием.

Основное оборудование:

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.