

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Кабардино-Балкарский государственный университет  
им. Х.М. Бербекова» (КБГУ)**

**Институт педагогики, психологии и физкультурно-спортивного  
образования**

**Кафедра теории и технологии ФК и С**

**СОГЛАСОВАНО**

**Руководитель образовательной программы**  
\_\_\_\_\_ **Черкесов Т.Ю.**

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ **20** \_\_\_\_ г.

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор института** \_\_\_\_\_ **О.И.**  
**Михайленко**

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ **20** \_\_\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании  
школьников»**

Направление подготовки  
**44 03 01 ПЕДОБРАЗОВАНИЕ**

Профиль подготовки  
**Физическая культура**

Квалификация (степень) выпускника  
**бакалавр**

Форма обучения  
**очная**

Рабочая программа дисциплины «Здоровьесберегающие технологии в ФВ школьников» /сост. А.А. Кожемов – Нальчик: ФГБОУ КБГУ, 2018. - 29 с.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины вариативной части профессионального цикла студентам очной формы обучения по направлению подготовки педобразование 44.03.01 «Физическая культура» в 7 семестре.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки ПЕДОБРАЗОВАНИЕ (Физическая культура), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «04» декабря 2015 г. № 1426. (зарегистрировано в Минюсте России 11.01.2016г. №40536)

## Содержание

|                                                                                                                                          |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Цель и задачи освоения дисциплины.....                                                                                                | 3  |
| 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО.....                                                                                             | 3  |
| 3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины.....                                                                          | 3  |
| 4. Содержание и структура дисциплины (модуля).....                                                                                       | 4  |
| 4.1. Лекционные занятия.....                                                                                                             | 6  |
| 4.2. Практические занятия (семинарские занятия).....                                                                                     | 7  |
| 4.3. Лабораторные работы .....                                                                                                           | 8  |
| 4.4. Самостоятельное изучение разделов дисциплины.....                                                                                   | 8  |
| 5. Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации.....                                    | 10 |
| 6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности....                      | 20 |
| 7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля).....                                                                              | 21 |
| 7.1. Основная литература.....                                                                                                            | 21 |
| 7.2. Дополнительная литература.....                                                                                                      | 21 |
| 7.3. Периодические издания.....                                                                                                          | 22 |
| 7.4. Интернет-ресурсы.....                                                                                                               | 22 |
| 7.5. Методические указания по проведению различных учебных занятий, к курсовом проектированию и другим видам самостоятельной работы..... | 22 |
| 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....                                                                                   | 27 |
| 9. Лист изменений (дополнений)в рабочей программе дисциплины .....                                                                       | 28 |

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

**Цель дисциплины** – содействовать повышению профессиональной компетентности выпускника в вопросах организации, сохранения и укрепления здоровья, реализации здоровьесберегающих технологий в системе физического воспитания школьников.

### **Задачи дисциплины:**

- изучать и обобщать актуальный педагогический опыт в области использования здоровьесберегающих технологий в ФВ школьников;
- способствовать внедрению в образовательный, воспитательный и тренировочный процесс эффективных здоровьесберегающих технологий, ориентированных на особенности развития детей, подростков, спортсменов различной квалификации, формирование культуры здоровья всех участников, региональные особенности;
- систематизировать и совершенствовать технологию мониторинга результативности здоровьесберегающей деятельности в различных учреждениях.

## 2. Место дисциплины в структуре ООП:

Здоровьесберегающие технологии в ФВ школьников относится к дисциплинам вариативной части профессионального цикла. (Б1 В ДВ04.)

Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные студентами при изучении таких дисциплин как: физиология, спортивная медицина, биохимия, биомеханика, психология.

Рабочая программа дисциплины «Здоровьесберегающие технологии в ФВ школьников» имеет трудоемкость, равную 4 зачетным единицам с экзаменом в 7 семестре.

В рабочей программе дисциплины обозначено материально-техническое обеспечение, представлено учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины, куда входят: основная литература, дополнительная литература, программное обеспечение, базы данных, информационно-справочные и поисковые системы.

## 3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по данному направлению подготовки:

-готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся (ОПК 6),

-готовностью к взаимодействию с участниками образовательного процесса (ПК 6).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

| Код   | Наименование                                                   | Результаты обучения |                                                                                                                                                                                                                     |
|-------|----------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПК-6 | -готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся | знать:              | -цель, принципы здоровьесберегающей педагогики;<br>-функции, основные компоненты, виды здоровьесберегающих технологий;<br>-основы здоровьесберегающей организации учебно-воспитательного и тренировочного процесса; |

|      |                                                                       |          |                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------|-----------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                                                       | уметь:   | -применять полученные знания по реализации здоровьесберегающих технологий в соответствии с реальной действительностью на практике;                                                                                                                            |
|      |                                                                       | владеть: | -навыками использования средств и методов здоровьесберегающих технологий в ФК и С<br>-методами стандартов, антропометрических индексов, монограмм                                                                                                             |
| ПК-6 | -готовностью к взаимодействию с участниками образовательного процесса | Знать:   | -средства и методы оздоровления детей, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группе;<br>-основные методики диагностики уровня физического и психического здоровья, физического развития, физической подготовленности. |
|      |                                                                       | Уметь:   | -определять уровень физического и психического здоровья, физического развития, физической подготовленности спортсменов и занимающихся физической культурой лиц.                                                                                               |
|      |                                                                       | Владеть: | -функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, физической подготовленности, функционального состояния организма навыками саморегуляции психоэмоциональных состояний                                                                 |

#### 4 Содержание и структура дисциплины

Таблица 1. Содержание разделов дисциплины

| № разд. | Наименование раздела   | Содержание раздела                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Форма текущ. к-ля |
|---------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 1.      | Человек и его здоровье | Соотношение категорий «жизнь» и «здоровье» человека. Способы отношения человека к жизни и система жизненных ценностей. Понятие здоровья и его компоненты. Физическое, соматическое, психическое и нравственное здоровье. Факторы, определяющие здоровье. Культура здоровья: понятие, модели, компоненты. Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья россиян. Образ жизни и его основные компоненты: экономический (уровень жизни), социологический (качество жизни), социально-экономический (уклад жизни) и | К, Т, Р.          |

|    |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |
|----|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
|    |                                                                           | <p>социально-психологический (стиль жизни). Взаимосвязь общей культуры человека и его образа жизни.</p> <p>Развитие личности – принцип профилактической медицины. Стиль жизни и здоровье. Привычки здоровые и “нездоровые”. Профилактика и коррекция “нездоровых” привычек. Профилактика злоупотребления психоактивными веществами детьми и подростками в образовательном учреждении</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               |
| 2. | Культурологические основы здорового образа жизни                          | <p>Детерминанты образа жизни (биологические, психологические, социальные). Понятие здорового стиля жизни. Факторы здорового стиля жизни: здоровое питание, закаливание, оптимальный двигательный режим, интеллектуальная активность, творчество, благоприятный социально-психологический климат семьи, школы, спортивной группы и т.п.</p> <p>Средства физической культуры в поддержании, укреплении и созидании здоровья, в управлении совершенствованием функциональных возможностей человека.</p> <p>Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.</p> <p>Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.</p> | К,<br>Т,<br>Р |
| 3. | Самооценка и самоконтроль в процессе физкультурного самосовершенствования | <p>Роль самопознания, самоотношения и самосовершенствования в формировании и поддержании здорового стиля жизни.</p> <p>Основные направления физического самосовершенствования.</p> <p>Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.</p> <p>Содержание врачебного и педагогического контроля. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии оценки, дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, монограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, физической подготовленности,</p>                                                                                                                                                                                                | Т<br>К,<br>Р  |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <p>функционального состояния организма, телосложения. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста и пола занимающихся. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста и пола. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.</p> |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

В графе 4 приводятся планируемые формы текущего контроля: написание реферата (Р), коллоквиум (К), тестирование (Т).

**Таблица 2. Структура дисциплины ОФО**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы (144 часа)

| Вид работы                                 | Трудоемкость, часов |
|--------------------------------------------|---------------------|
| <b>Общая трудоемкость (в часах)</b>        | <b>144</b>          |
| <b>Контактная работа (в часах):</b>        | <b>45</b>           |
| Лекционные занятия (Л)                     | <b>15</b>           |
| Практические занятия (ПЗ)                  | <b>30</b>           |
| Лабораторные работы (ЛР)                   | -                   |
| <b>Самостоятельная работа:</b>             | <b>72</b>           |
| Расчетно-графическое задание (РГЗ)         | -                   |
| Реферат (Р)                                | <b>20</b>           |
| Эссе (Э)                                   | -                   |
| Контрольная работа (К)                     | <b>20</b>           |
| Самостоятельное изучение разделов          | <b>32</b>           |
| Курсовой проект (КП), курсовая работа (КР) | -                   |
| Вид промежуточной аттестации               | <b>экзамен</b>      |

#### **4.1. Лекционные занятия**

**Таблица 3. Лекционные занятия**

| № п/п | Тема                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | <p>Соотношение категорий «жизнь» и «здоровье» человека. Способы отношения человека к жизни и система жизненных ценностей.</p> <p>Понятие здоровья и его компоненты. Физическое, соматическое, психическое и нравственное здоровье. Факторы, определяющие здоровье. Культура здоровья: понятие, модели, компоненты</p> |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 | Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья россиян. Образ жизни и его основные компоненты: экономический (уровень жизни), социологический (качество жизни), социально-экономический (уклад жизни) и социально-психологический (стиль жизни).                                                                                                                                                                                                                      |
| 3 | Взаимосвязь общей культуры человека и его образа жизни.<br>Развитие личности – принцип профилактической медицины. Стиль жизни и здоровье.<br>Привычки здоровые и “нездоровые”. Профилактика и коррекция “нездоровых” привычек. Профилактика злоупотребления психоактивными веществами детьми и подростками в образовательном учреждении                                                                                                                                                |
| 4 | Детерминанты образа жизни (биологические, психологические, социальные). Понятие здорового стиля жизни. Факторы здорового стиля жизни: здоровое питание, закаливание, оптимальный двигательный режим, интеллектуальная активность, творчество, благоприятный социально-психологический климат семьи, школы, спортивной группы и т.п.                                                                                                                                                    |
| 5 | Средства физической культуры в поддержании, укреплении и созидании здоровья, в управлении совершенствованием функциональных возможностей человека.<br>Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.<br>Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.              |
| 6 | Основные направления физического самосовершенствования.<br>Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Содержание врачебного и педагогического контроля.<br>Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии оценки, дневник самоконтроля.                                                                                                                                                                    |
| 7 | Использование методов стандартов, антропометрических индексов, монограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, физической подготовленности, функционального состояния организма, телосложения.<br>Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. |

#### 4.2. Практические занятия (семинары)

Таблица 4. Практические (семинарские) занятия

| № | Тема                                                                                    |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Здоровье как интегральное состояние и его планомерное развитие в условиях современности |
| 2 | Здоровье: культура и образ жизни человека                                               |
| 3 | Резервные возможности человека. Основы физического здоровья                             |
| 4 | Культурологические основы здорового образа жизни                                        |



|    |                                                                                                              |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5  | Нравственно-этические основы здоровья                                                                        |
| 6  | Психическое здоровье. Саморегуляция психоэмоциональных состояний                                             |
| 7  | Роль самопознания, самоотношения и самосовершенствования в формировании и поддержании здорового стиля жизни. |
| 8  | Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии оценки, дневник самоконтроля.                        |
| 9  | Системы комплексного оздоровления человека                                                                   |
| 10 | Использование средств лечебной физической культуры в учебно-воспитательном процессе                          |
|    | Патологические состояния при нерациональных занятиях спортом                                                 |
| 11 | Основы закаливания организма                                                                                 |
| 12 | Современные подходы к понятию об адекватном питании                                                          |
| 13 | Методы самоконтроля состояния здоровья и функциональных возможностей организма                               |
| 14 | Факторы, влияющие на состояние зрительного анализатора. Средства ФК способствующие коррекции зрения          |
| 15 | Профилактика нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов в целях повышения учебного труда   |

#### 4.3.Лабораторные занятия

По дисциплине «Физическая культура и спорт» выполнение лабораторных работ не предусмотрено учебным планом.

#### 4.4 Самостоятельное изучение разделов дисциплины

*Таблица 5. Самостоятельное изучение разделов дисциплины*

| № п/п | Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Здоровье и образование. Современная школа и здоровье учащихся. Состояние здоровья школьников России. Статистика заболеваний детей и подростков. Влияние процесса обучения и его интенсификации на уровень здоровья учащихся.                                                                                                                           |
| 2     | Цель, задачи и принципы здоровьесберегающей педагогики. Основные подходы к сохранению и укреплению здоровья учащихся школ. Медицинская и психолого-педагогическая модели реализации стратегии формирования здоровьесберегающего пространства школы.                                                                                                    |
| 3     | Двигательная активность школьников, ее биологическая целесообразность, сформировавшаяся в процессе естественного отбора. Содействие разностороннему развитию организма школьников. Формирование потребности школьников в физическом самосовершенствовании и поддержании высокого уровня здоровья через сознательное использование всех организационно- |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | методических форм занятий физкультурно-спортивной деятельностью.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 4 | Характеристика основных оздоравливающих факторов: воздух, вода, солнце, энергетика, движение. Понятие и основные принципы закаливания. Механизм закаливания. Значение закаливания для повышения уровня здоровья человека. Природные средства закаливания: воздушные, солнечные ванны, водные процедуры. Виды закаливания - общее и местное закаливание. Лечебно-профилактическое значение бани. Нетрадиционные методы закаливания: растирание снегом, закаливание грудных детей, точечный массаж по Уманской, промывание носа и различные позы для профилактики заболеваний носоглотки и голосовых связок по системе йогов, моржевание. Баня как средство закаливания. Закаливание в системе оздоровления П.Иванова. |
| 5 | Понятие об адекватном питании. Значение адекватного питания для сохранения и укрепления здоровья. Работа А.М. Уголева по естественным технологиям питания: индуцированный аутолиз, роль микрофлоры кишечника, значение пищевых волокон, органы пищеварения, как эндокринный орган. Дисбактериоз, остеохондроз, артрозоартрит – заболевания при нарушениях питания. Поддержание кислотно-щелочного равновесия крови в процессе правильного питания.                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 6 | Основные принципы правильного рационального питания. Голодание – одна из форм очистки организма. Голодание по П.Брегу и Шелтону. Очищение организма как путь сохранения здоровья. Методики очищения кишечника, печени, почек, крови и т.д. Совместимость пищевых продуктов. Понятие о раздельном питании. Вегетарианство. Макробиотика. Основные положения нетрадиционных систем питания. Питание по группе крови.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 7 | Основные функции дыхательной системы. Краткая характеристика дыхательной функции. Вентиляция. Механизм дыхательного акта. Этапы дыхания. Типы дыхания – нижнее, среднее, верхнее, полное (по системе йогов). Основные показатели дыхательной системы: частота дыхания, дыхательный объем, жизненная емкость легких, резервный объем вдоха и выдоха, остаточный объем. Средние нормативы этих показателей для здоровых детей. Газообмен. Гипервентиляция и ее проявления. Парадоксальная методика дыхательной гимнастики                                                                                                                                                                                              |
| 8 | А.Н.Стрельниковой. Правила дыхательной гимнастики. Показания к использованию дыхательной гимнастики Стрельниковой. Основные упражнения, методика их выполнения. Дыхание по К.П. Бутейко. Методика волевой ликвидации глубокого дыхания (ВЛГД). Физиологические механизмы, лежащие в основе ВЛГД. Проведение глубокодыхательной пробы, методика измерения контрольной паузы (КП), максимальной паузы (МП). Методика проведения дыхательной тренировки («правило правой руки», «левой руки»). Показания к использованию методики ВЛГД по Бутейко.                                                                                                                                                                      |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9  | Субъективные и объективные методы диагностики уровня физического развития, показателей здоровья и физической подготовленности<br>Методы медицинской диагностики: расчет вегетативного индекса Кердо, проба Штанге, Генчи, проба Руфье. Основные методы диагностики уровня физического развития, физической подготовленности: антропометрические исследования, тест Купера, президентские тесты. Определение уровня физической кондиции по Ю.Н. Вавилову.                                                                                                                                                                                                                                      |
| 10 | Психологическое здоровье педагогов<br>Неблагополучие здоровья учителей и причины, его определяющие. Учитель и стрессы. Риск возникновения невротических состояний, сердечнососудистых заболеваний как следствие дистресса. Психологические рекомендации для педагогов, пути преодоления дистрессов. Система психологической помощи педагогу по поддержанию и укреплению здоровья. Способы психоэмоциональной саморегуляции и релаксации; формирование профессионально-значимых качеств личности; корпоративная культура личности; социальная группа поддержки. Социально-психологические тренинги личностного роста, коммуникативных умений и навыков, ресурсных состояний, копинг-стратегий. |
| 11 | Методы самоконтроля состояния здоровья и работоспособности, функциональных возможностей организма (стандарты, индексы, программы)<br>Оценка уровня соматического здоровья по Г.Л.Апанасенко (определение весоростового индекса, жизненного и силового индексов, индекса Эриксона, проведение пробы Летунова)<br>Ортостатическая проба, проба Генчи (задержка дыхания на выдохе), проба Руфье.                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 12 | Факторы, влияющие на состояние зрительного анализатора. Гигиена зрения. Средства физической культуры, способствующие сохранению и коррекции зрения. Специальные упражнения, рекомендуемые при миопии Ю.Менделем. Гимнастика для зрительного анализатора по Т.Аветисову. Древнекитайская медицина при коррекции зрения. Система сохранения зрения по Полю С. Бреггу.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 13 | Методы оценки и коррекции осанки<br>Классические типы осанки по Штаффелю. Типы и степень нарушения осанки и сколиоза. Тестовая карта для выявления нарушений осанки. Физические упражнения при нарушении осанки по Т.А.Фонаревой. Коррекция осанки у лиц разного возраста и пола.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 14 | Методы оценки и саморегуляции психоэмоциональных состояний<br>Методика диагностики самочувствия, активности настроения (САН). Изучение реактивной и личностной тревожности по методике Ч.Спилбергера. Психическое напряжение и перенапряжение. Релаксация. Гетеротренинг. Вербально-музыкальное погружение ПО Г.Д.Горбунову. Аутогенная тренировка. Классическая методика И.Шульца. Применение аутогенной тренировки в практике. Самосовершенствование по методу Сильва.                                                                                                                                                                                                                      |

## 5. Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации

*Таблица 6. Перечень оценочных средств*

| №  | Наименование оценочного средства | Краткая характеристика оценочного средства                                                                                                                                                                                                                                                                        | Представление оценочного средства в фонде                                                           |
|----|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Коллоквиум                       | Средство контроля, усвоения учебного материала темы, раздела дисциплины, организованное как учебное занятие                                                                                                                                                                                                       | Вопросы по темам/разделам дисциплины, представленные в привязке к компетенциям, предусмотренным РПД |
| 2. | Реферат                          | Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, собственные взгляды на нее | Тематика рефератов                                                                                  |
| 3. | Тесты                            | Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся                                                                                                                                                                                          | Фонд тестовых заданий                                                                               |
| 4. | Промежуточная аттестация         | Вопросы, позволяющие оценивать и диагностировать знание фактического материала (базовые понятия, факты) и умение правильно использовать специальные термины и понятия, обобщать фактический и теоретический материал                                                                                              | Фонд вопросов для зачета                                                                            |

**Контрольные вопросы, выносимые на коллоквиум (формируемые компетенции ОПК-6; ПК-6)**

### **Коллоквиум №1**

- 1.Соотношение категорий «жизнь» и «здоровье» человека.
- 2.Способы отношения человека к жизни и система жизненных ценностей.
- 3.Понятие здоровья и его компоненты.
- 4.Физическое, соматическое, психическое и нравственное здоровье.
- 5.Факторы, определяющие здоровье.
- 6.Здоровье и образование.
- 7.Современная школа и здоровье учащихся.
- 8.Состояние здоровья школьников России.
- 9.Взаимосвязь общей культуры человека и его образа жизни.
- 10.Развитие личности – принцип профилактической медицины.
- 11.Стиль жизни и здоровье.
- 12.Привычки здоровые и “нездоровые”. Профилактика и коррекция “нездоровых” привычек. Профилактика злоупотребления психоактивными веществами детьми и подростками в образовательном учреждении. 13.Статистика заболеваний детей и подростков.

14. Технологии частные (узкоспециализированные), и комплексные (интегрированные).
15. Медицинские (технологии профилактики заболеваний);
16. Коррекционные и реабилитации соматического здоровья; санитарно-гигиенической деятельности);
17. Образовательные, содействующие здоровью (информационно-обучающие и воспитательные);
18. Социальные (технологии организации здорового и безопасного образа жизни; профилактики и коррекции девиантного поведения);
19. Психологические (технологии профилактики и психокоррекции психических отклонений личностного и интеллектуального развития).
20. Комплексные здоровьесберегающие технологии: технологии комплексной профилактики заболеваний, коррекции и реабилитации здоровья (физкультурно-оздоровительные и валеологические); педагогические технологии, содействующие здоровью;
21. Технологии, формирующие ЗОЖ.

### **Коллоквиум №2**

1. Понятие здорового стиля жизни. Факторы здорового стиля жизни: здоровое питание, закаливание, оптимальный двигательный режим, интеллектуальная активность, творчество.
2. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
3. Характеристика возрастных особенностей учащихся. Главные закономерности возрастного развития, лежащие в основе педагогики и медицины. Оценка возрастной нормы.
4. Принципы доступности и индивидуализации как основа здоровьесбережения в образовательных учреждениях.
5. Подготовка педагогического коллектива к решению задач здоровьесберегающей педагогики.
6. Формирование культуры здоровья школьников.
7. Методическое сопровождение деятельности педагога по реализации здоровьесберегающих образовательных технологий.
8. Психопрофилактика стрессов.
9. Культура межличностных отношений и здоровье человека.
10. Методика диагностики самочувствия, активности настроения (САН).
11. Изучение реактивной и личностной тревожности по методике Ч.Спилбергера.
12. Психическое напряжение и перенапряжение.
13. Релаксация.
14. Гетеротренинг.
15. Вербально-музыкальное погружение.
16. Аутогенная тренировка. Классическая методика И.Шульца. Применение аутогенной тренировки в практике.

### **Коллоквиум №3**

1. Самопознания, самоотношения и самосовершенствования в формировании и поддержании здорового стиля жизни.
2. Основные направления физического самосовершенствования.
3. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
4. Содержание врачебного и педагогического контроля.

- 5.Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии оценки, дневник самоконтроля.
- 6.Авторская система оздоровления Н.А.Амосова.
- 7.Парадоксальная гимнастика А.Н.Стрельниковой.
- 8.Дыхательная гимнастика К.П.Бутейко.
- 9.Система семейного воспитания детей Никитиных.
- 10.Использование методов стандартов, антропометрических индексов, монограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, физической подготовленности, функционального состояния организма, телосложения.
- 11.Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
- 12.Характер содержания занятий в зависимости от возраста и пола занимающихся.
- Планирование и управление самостоятельными занятиями.
- 13.Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста и пола.
- 14.Гигиена самостоятельных занятий.
- 15.Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

#### **Критерии оценивания:**

##### **6 баллов ставится, если:**

1. Полно раскрыто содержание материала;
2. Материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, точно используется терминология;
3. Показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;
4. Продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков;
5. Ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов;
6. Допущены одна – две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию.

##### **5 баллов ставится, если:**

Ответ удовлетворяет в основном требованиям на «5 баллов», но при этом имеет один из недостатков:

1. В изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа;
2. Допущены один – два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию экзаменатора;
3. Допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию экзаменатора.

##### **4 балла ставится, если:**

1. Неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала;
2. Имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов;
3. При неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации.

##### **2-3 балла ставится, если:**

1. Не раскрыто основное содержание учебного материала;

2. Обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;
3. Допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов.
4. не сформированы компетенции, умения и навыки.

#### *Тематика рефератов*

1. Психопрофилактика стрессов.
2. Аутогенная тренировка.
3. Психофизическая тренировка (по К. Динейка).
4. Психогимнастика М.И. Чистяковой.
5. Методы саморегуляции психоэмоциональных состояний.
6. Психогигиена человека.
7. Культура межличностных отношений и здоровье человека.
8. Коммуникативная толерантность.
9. Самомассаж.
10. Питание и здоровье человека.
11. Вегетарианство.
12. Оздоровительный бег.
13. Производственная гимнастика.
14. Методы оценки и коррекции осанки.
15. Методы оценки и коррекции телосложения (мужчины).
16. Методы оценки и коррекции телосложения (женщины).
17. Физическая культура будущей мамы.
18. Физическая культура в летнем лагере.
19. Традиционные и нетрадиционные формы закаливания.
20. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.
21. Наркомания как социальное зло.
22. Культура интимных отношений.
27. Авторская система оздоровления К. Купера.
28. Авторская система оздоровления Н.А. Амосова.
29. Авторская система оздоровления Г.Л. Малахова.
30. Авторская система оздоровления Г.С. Шаталовой.
31. Парадоксальная гимнастика А.Н. Стрельниковой.
32. Дыхательная гимнастика К.П. Бутейко.
33. Система семейного воспитания детей Никитиных.
34. Профилактика остеохондроза.
35. Авторская система оздоровления (студента).
36. Авторская система физического самосовершенствования (студента).

#### *Критерии оценки реферата:*

Изложение темы реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдение требований к реферату, соблюдение регламента времени.

Новизна: а) актуальность темы; б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей, способность собрать, проанализировать исходные данные (межпредметные, внутрипредметные, интеграционные); в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; г) авторская позиция, самостоятельность оценок и суждений.

Степень раскрытия сущности вопроса: а) соответствие содержания теме реферата; б) полнота и глубина знаний по теме; в) обоснованность способов и методов работы с материалом; г) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

Обоснованность выбора источников: а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

Соблюдение требований к реферату: а) владение нормами современного русского языка, терминологией; б) соблюдение требований к объёму и временному регламенту доклада реферата; в) использование мультимедийных технологий (презентация).

#### *Требования к оформлению реферата*

1. Объем – 15-20 страниц
2. Текст печатается через 1,5 межстрочный интервал, шрифтом TimesNewRoman размера №14. Поля: верхнее, нижнее, правое – 2 см., левое – 2,5 см. Выравнивание текста по ширине. Номера страниц проставляются в нижней части листа.

«Отлично» - ставится, если выполнены все требования к написанию, представлению и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, подготовлена презентация, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

«Хорошо» – основные требования к реферату, его представлению и защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата или презентации; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

«Удовлетворительно» – имеются существенные отступления от требований к реферату. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; не подготовлена презентация или имеются упущения в оформлении; во время защиты отсутствует вывод.

#### *Критерии оценки доклада:*

«Зачтено» – выполнены все требования к написанию доклада: обозначена проблема и обоснована ее актуальность; представлена информация по вопросу; сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём (2-3 страницы); подготовлены вопросы к аудитории, позволяющие оценить степень усвоения материала; выделены основные мысли доклада; подготовлена слайдовая презентация.

«Не зачтено» – доклад содержит общее описание темы, обнаруживается непонимание отдельных тематических положений; использовано менее трех источников; не подготовлены вопросы к аудитории; слайдовая презентация не подготовлена.

#### *Тестирование студентов*

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценка в очках, разрабатываются кафедрой с учетом профиля бакалавров и специалистов.

Тестирование студентов являются обязательными. Для оценки тестирования используется количество правильных ответов, набранных студентом во время тестирования. В семестре студенты проходят 3 тестирования по данному разделу подготовки.

### ***Вопросы, выносимые на тестовые мероприятия***

#### ***Примерные тестовые задания***

**Тема 1.** Понятие здоровья и его компоненты. Физическое, соматическое, психическое и нравственное здоровье. Факторы, определяющие здоровье.



I: Определение здоровья, данное Всемирной организацией здравоохранения:

S:

- + : Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.
- : Здоровье человека - это главная ценность жизни.
- : Здоровье - способность взаимодействующих систем организма обеспечивать реализацию генетических программ
- : Здоровье - способность человека к оптимальному физиологическому, психологическому и социальному функционированию.

I:

S: Различают ... и объективные показатели здоровья.

- + : субъективные
- : правильные
- : верные
- : классические

I:

S: Различают субъективные и ... показатели здоровья.

- + : объективные
- : правильные
- : верные
- : классические

I:

S: Промежуточное состояние между здоровьем и болезнью именуется ...

- + : "третьим состоянием".
- : иммунитетом
- : хандрой
- : выздоровлением

I:

S: Текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития это... здоровье

- + : соматическое
- : нравственное
- : физическое
- : психическое

I:

S: ... здоровье - уровень роста и развития органов и систем организма.

- + : Физическое
- : Соматическое
- : Нравственное
- : Психическое

I:

S: Для вычисления абсолютной массы мускулатуры используют формулу Матейки:

- + :  $M = L \cdot r^2 \cdot k$
- :  $M = L / r^2$
- :  $M = L / r \cdot k$

I:

S: Ожирению 1 степени соответствует превышение "должной" массы тела на ... %

+: 15-29

-: 30-40

-: 50-100

I:

S: Формула: Вес (кг)= Рост (см) - 100 известна как формула ...

+: Брока

-: Кетле

-: Матейки

-: Генчи

I:

S: Индекс Кетле в норме для женщин составляет ... г/см

+: 325-375

-: 350-400

-: 200-250

-: 250-320

I:

S: Индекс напряжения Баевского рассчитывается по оценке распределения ... интервалов ЭКГ

-: S-S

+: R-R

-: P-P

-: T-T

I:

S: ЧСС покое у здорового человека колеблется в пределах ...ударов в минуту

+: 60-80

-: 70-100

-: 20-40

-: 100-150

I:

S: Чакры расположены ...

+: вдоль позвоночника и в головном мозге

-: в ладонях

-: в мышцах

-: вдоль позвоночника

I:

S: Здоровый образ жизни - это ...

+: часть всего образа жизни личности, который не является результатом стечения благоприятных для индивида обстоятельств.

-: результат стечения благоприятных для индивида обстоятельств.

-: отсутствие вредных привычек

-: состояние, характеризующее гиподинамией и гипокинезией

Знания, продемонстрированные во время прохождения тестирования на промежуточной аттестации, оцениваются исходя из нижеприведенных критериев:

*Критерии оценивания:*

«6 баллов»: Студент правильно выполнил все задания (30).

«5 баллов»: Студент правильно выполнил 25 заданий.

«4 балла»: Студент правильно выполнил 20 заданий.

«3 балла»: Студент правильно выполнил 15 заданий.

«2 балла»: Студент правильно выполнил 10 заданий.

«1 балл»: Студент правильно выполнил 5 заданий.

*Вопросы, выносимые на экзамен, для оценки уровня сформированности компетенции*

1. Система жизненных ценностей и способы отношения человека к жизни.
2. Понятие здоровья, его основные компоненты и факторы, определяющие здоровье.
3. Понятие образа жизни и его основные компоненты.
4. Стиль жизни (поведения, деятельности, общения, оформления свой внешности) и здоровье.
5. Привычки здоровые и “нездоровые”. Профилактика и коррекция “нездоровых” привычек.
6. Понятие жизненной карьеры и направления жизненного выбора.
7. Аналитическая и синтетическая модели жизненной карьеры.
8. Профессиональная карьера и здоровье: направленность поведения.
9. Некоторые принципы здоровой жизненной философии.
10. Понятие и факторы здорового стиля жизни.
11. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и профилактики утомления студентов.
12. Коррекция состояния зрительного анализатора.
13. Оценка и коррекция осанки.
14. Культура межличностного общения.
15. Культура интимных отношений.
16. Физическое «Я» как компонент «Я-концепции» человека.
17. Физкультурное самосовершенствование человека: понятие, основные направления, технологии.
18. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
19. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
20. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста и пола.
21. Психика как регулятор здоровья. Психическое напряжение и перенапряжение.
22. Методы психической саморегуляции и их использование.
23. Коммуникативная толерантность: понятие и многообразие проявлений.
24. Основные аксиомы и формулы принятия другого человека. Формулы обуздания и ограничения своего «Я».
25. Характеристика восточных систем комплексного оздоровления человека.
26. Характеристика системы комплексного оздоровления П.Иванова.
27. Характеристика системы комплексного оздоровления Н.Амосова.
28. Характеристика системы комплексного оздоровления К.Купера.
29. Характеристика системы комплексного оздоровления П.Брегга.
30. Характеристика системы комплексного оздоровления Лидера.

| Оценка    | Критерии оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «Зачтено» | Если студент знает цель, принципы здоровьесберегающей педагогики;<br>-функции, основные компоненты, виды здоровьесберегающих технологий;<br>-основы здоровьесберегающей организации учебно-воспитательного и тренировочного процесса;<br>- знания имеют ясно понимаемый содержательный уровень, допускается недостаточная структурированность ответа;<br>- студент владеет терминологией, содержание вопроса раскрывается, возможны неточности при ответе на дополнительные вопросы; |

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ответ студента структурирован, в случае, если в ответе имеются несущественные фактические ошибки, студент способен самостоятельно их исправить с помощью наводящего вопроса;</li> <li>- ответ характеризуется глубиной, полнотой; допускается, что вопрос может быть изложен недостаточно логично;</li> <li>- ответ иллюстрируется примерами;</li> <li>- студент демонстрирует умение аргументированно вести диалоги, научную дискуссию;</li> <li>- допускается, что студент не продемонстрировал способность к интеграции теоретических знаний и практики;</li> <li>- студент получил отметку «зачтено» по результатам итогового тестирования.</li> </ul> |
| <b>«Не зачтено»</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- обнаружено незнание или непонимание студентом сущностной части вопроса;</li> <li>- содержание вопросов не раскрыто, допускаются существенные фактические ошибки, которые студент не может исправить самостоятельно;</li> <li>- на большую часть дополнительных вопросов по содержанию зачета студент затрудняется дать ответ или не дает верных ответов;</li> <li>- студент получил отметку «не зачтено» по результатам итогового тестирования.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                 |

#### *Промежуточная аттестация*

Усвоение изучаемой студентом учебной дисциплины в семестре оценивается по итогам текущего изучения дисциплины в семестре и результатов выполнения итогового теста и определяется отметками «зачтено» и «не зачтено».

Оценка ставится, если студент:

Знает:

- цель, принципы здоровьесберегающей педагогики;
- функции, основные компоненты, виды здоровьесберегающих технологий;
- основы здоровьесберегающей организации учебно-воспитательного и тренировочного процесса;
- средства и методы оздоровления детей, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группе;
- основные методики диагностики уровня физического и психического здоровья, физического развития, физической подготовленности.

Умеет:

- применять полученные знания по реализации здоровьесберегающих технологий в соответствии с реальной действительностью на практике;
- определять уровень физического и психического здоровья, физического развития, физической подготовленности спортсменов и занимающихся физической культурой лиц.

Владеет:

- навыками использования средств и методов здоровьесберегающих технологий в ФВ
- методами стандартов, антропометрических индексов, монограмм
- функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, физической подготовленности, функционального состояния организма
- навыками саморегуляции психоэмоциональных состояний

Оценка ставится, если студент:

**Знает частично:** -основные методики диагностики уровня физического и психического здоровья, физического развития, физической подготовленности.

|                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Не умеет:</b> -применять полученные знания по реализации здоровьесберегающих технологий в соответствии с реальной действительностью на практике; |
| <b>Не владеет:</b> навыками использования средств и методов здоровьесберегающих технологий в ФВ                                                     |

## **6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности**

### *Виды и формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации*

В процессе обучения используются следующие виды контроля:

- коллоквиум;
- письменные работы (рефераты, выполнение контрольных заданий).

### *Организация текущего контроля успеваемости студентов*

Контроль текущей успеваемости проводится по действующей в КБГУ рейтинговой системе в соответствии с утверждёнными положениями и нормативными актами. Промежуточные аттестации проводятся 3 раза в семестре по календарным графикам деканата. В зависимости от успешности обучения студенту каждый раз назначаются количества баллов, максимальные значения которых следующие:

1 рейтинг – 23;    2 рейтинг – 23;    3 рейтинг – 24.

При подсчёте баллов учитываются: посещаемость занятий, сдача домашних заданий, результаты компьютерного тестирования и выполнения контрольных работ.

*Таблица 7. Распределение контрольных мероприятий по рейтинговой системе оценки успешности обучения*

| № п/п  | Контрольные мероприятия                                  | Максимальный балл | Распределение по контрольным точкам |
|--------|----------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------|
| 1      | Посещение занятий                                        | 10                | 3 + 3 + 4                           |
| 2      | Тестирование                                             | 18                | 6 + 6 + 6                           |
| 3      | Коллоквиум                                               | 18                | 6 + 6 + 6                           |
| 4      | Иные формы контроля (реферат, контрольные работы и т.д.) | 24                | 8 + 8 + 8                           |
| Итого: |                                                          | 70                | 23 + 23 + 24                        |

Письменные контрольные работы посвящены решению ключевых задач и проводятся 3 раза в семестре (перед каждым подведением итогов по рейтинговой системе).

Для текущего контроля успешности обучения используются разработанные на кафедре аттестационные педагогические измерительные материалы для компьютерного тестирования (тестовые задания) по дисциплине. Содержание тестов охватывает все разделы дисциплины. Оценка «отлично» – 91-100 баллов; оценка «хорошо» – 81-90 баллов; оценка «удовлетворительно» - 61-80 баллов.

*Таблица 8. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке*

| Результаты обучения (компетенции) | Основные показатели результатов обучения | оценки | Вид оценочного материала |
|-----------------------------------|------------------------------------------|--------|--------------------------|
|-----------------------------------|------------------------------------------|--------|--------------------------|

|                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>ОПК- 6</b> - готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся</p>             | <p><b><u>Знать:</u></b> основы здоровьесберегающей организации учебно-воспитательного процесса, средства и методы оздоровления детей юношей подростков и методики диагностики ФР<br/> <b><u>Уметь:</u></b> применять полученные знания по реализации здоровьесберегающей технологией в соответствии с реальной действительностью на практике<br/> <b><u>Владеть:</u></b> навыками использования функциональных проб упражнений-тестов для оценки функционального состояния организма занимающихся<br/> <b><u>Знать:</u></b> знать основы взаимодействия и психического развития (возрастные особенности психического развития занимающихся)<br/> <b><u>Уметь:</u></b> определять уровень психического (память, внимание, мышление, сообразительность) здоровья занимающихся<br/> <b><u>Владеть:</u></b> методами стандартных проб, антропометрических индексов функциональных проб для оценки физического развития и физической подготовленности</p> | <p>- типовые оценочные материалы для устного опроса,<br/> - примерные темы рефератов,<br/> - типовые тестовые задания,<br/> - типовые оценочные материалы к зачету</p> |
| <p><b>ПК-6-</b></p> <p>-готовностью к взаимодействию с участниками образовательного процесса</p> | <p><b><u>Знать:</u></b> основы взаимодействия и психического развития (возрастные особенности психического развития занимающихся)<br/> <b><u>Уметь:</u></b> определять уровень психического (память, внимание, мышление, сообразительность) здоровья занимающихся<br/> <b><u>Владеть:</u></b> методами стандартных проб, антропометрических индексов функциональных проб для оценки физического развития и физической подготовленности</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                        |

## 7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 7.1 Основная литература

1. Бирюков А.А. Лечебный массаж. 2015 Академия.
2. Виноградов Г. П. , Ивченко Е. А. , Ивченко Е. В. , и др. Под редакцией: Виноградов Г. П. , Ивченко Е. А. 2015г Академия.
3. Иванков Ч., Литвинов С. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях. Год издания: 2015 Издательство: Владос
4. Полиевский С.А Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности. 2015 Академия.
5. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. Учебное пособие.– М.: Академия, 2012

### 7.2 Дополнительная литература

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 2-е изд. Перераб. и доп. – Свердловск: Сред.-Урал. Кн. Изд-во, 1987.
2. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
3. Глейтман Г. и др. Основы психологии: Пер. с англ./Под ред. Большакова В.Ю., Дружинина В.Н. – СПб.: Речь, 2001.
4. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. – М.: А: Флинта, 1999.
5. Основы психологии. Практикум/ Ред.сост. Л.Д.Столяренко Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 2000.
6. Социальные и биологические основы физической культуры: Учебн. пособие Д.Н.Давиденко и др.- СПб, 2001.

7. Теория и методики физического воспитания / Под ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990.
8. Фернхем А., Хейвен П. «Личность и социальное поведение».- СПб.:Питер, 2001.
9. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 1999.

### **7.3 Периодические издания**

1. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья (учебное пособие)
2. Теория и практика физической культуры (журнал)
3. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта (журнал)
4. Физическая культура в школе (журнал)
5. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка(журнал)
6. Физическое образование в ВУЗах(журнал)

### **7.4 Интернет-ресурсы**

- 1.[http://bank.orenipk.ru/Text/t17\\_264.htm](http://bank.orenipk.ru/Text/t17_264.htm)
- 2.<http://lib.rus.ec/b/202455>
- 3.<http://www.studentmedic.ru/referats.php?view=181>
- 4.<http://www.twirpx.com/file/349782/>
- 5.<http://journal.valeo.sfedu.ru>

### **7.5 Методические указания по проведению различных учебных занятий, к курсовому проектированию и другим видам самостоятельной работы**

Необходимость семинарских занятий для курса «Здоровьесберегающие технологии в ФВ школьников» обусловлена тем, что целью преподавания дисциплины является изучение и совершенствование физических, психических и функциональных возможностей человека, разработка и утверждение принципов здорового образа жизни, их практическая реализация средствами физической культуры и спорта, формирование личности, ее приобщение к общественным ценностям, ценностям физической культуры и спорта. Данная работа требует наличия специальных знаний и умений, контроль за которыми и осуществляется на семинарских занятиях.

При проведении практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания к ее освоению;
- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;
- под руководством преподавателя обсуждается, и анализируются итоги выполнения задания, студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому разделу самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов.

Подбор материала на практических занятиях должен предусматривать знание ранее изученного теоретического материала и самостоятельного выполнения задания преподавателя. На занятиях могут использоваться тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.

Преподаватель на протяжении всего курса обучения должен проводить консультации студентам по вопросам, вызывающим затруднения в понимании.

#### Методические указания по подготовке студентов к коллоквиуму:

Коллоквиумом называется собеседование преподавателя и студента по самостоятельно подготовленной студентом теме.

На коллоквиум выносятся крупные, проблемные, нередко спорные теоретические вопросы. От студента требуется:

- владение изученным в ходе учебного процесса материалом, относящимся к рассматриваемой проблеме;
- знание разных точек зрения, высказанных в экономической литературе по соответствующей проблеме, умение сопоставлять их между собой;
- наличие собственного мнения по обсуждаемым вопросам и умение его аргументировать.

Коллоквиум представляет собой не только одну из форм текущего контроля, но и одну из активных форм учебных занятий, проводимых как в виде беседы преподавателя со студентами, так и в виде семинара, посвященного обсуждению определенной научной темы.

Целями коллоквиума являются: выяснение у студентов знаний, их углубление (повышение) и закрепление по той или иной теме курса; формирование у студентов навыков анализа теоретических проблем на основе самостоятельного изучения учебной и научной литературы.

Основная задача коллоквиума - пробудить у студента стремление к чтению и использованию дополнительной литературы. На коллоквиум могут выноситься, как проблемные (нередко спорные теоретические вопросы), так и вопросы, требующие самостоятельного изучения, а также более глубокой проработки. На самостоятельную подготовку к коллоквиуму студенту отводится 1-3 недели. Подготовка включает в себя изучение рекомендованной литературы и составление конспекта. Коллоквиуму может предшествовать написание эссе. Коллоквиум проводится либо в форме индивидуальной беседы преподавателя со студентом, либо беседы в небольших группах (3-5 человек). Коллоквиум оценивается по 6-балльной системе.

#### *Методические указания по подготовке студентов к тестированию:*

1. Назначение теста. Комплекс тестовых заданий предназначен для проверки знаний и некоторых практических навыков бакалавров. Работа с тестами нацелена на обеспечение большей систематизации основных знаний учебного курса, повышения уровня аргументации важнейших выводов и значимых положений, рассматриваемых в ходе освоения основных тем данной учебной дисциплины. Спецификация тестовых заданий соответствует структуре содержания учебного курса.

Тестовые задания (300 вопросов) могут использоваться как в открытом режиме в процессе обучения (текущий контроль, самопроверка) для углубления знаний и закрепления навыков, так и в закрытом режиме - для организации рубежного контроля по модулям и промежуточной аттестации бакалавров.

2. Продолжительность тестирования 30 минут. Предлагается тестовое задание, состоящее из 30 вопросов разной степени сложности.

3. Тест на промежуточной аттестации включает задания одного уровня. Тестовое задание «Множественный выбор» – задания, в которых студенту предлагается выбрать верные утверждения из списка ответов.

Самостоятельная работа является одним из видов учебной деятельности обучающихся, способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

Самостоятельная работа проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;



- углубления и расширения теоретических знаний;
- формирования умений использовать специальную литературу;
- развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, ответственности и организованности;
- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развития исследовательских умений.

Аудиторная самостоятельная работа по учебной дисциплине на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию. Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется по заданию преподавателя без его непосредственного участия.

Виды заданий для внеаудиторной самостоятельной работы, их содержание и характер могут иметь вариативный и дифференцированный характер, учитывать специфику изучаемой учебной дисциплины, индивидуальные особенности обучающегося.

Контроль самостоятельной работы и оценка ее результатов организуется как единство двух форм:

- самоконтроль и самооценка обучающегося;
- контроль и оценка со стороны преподавателя.

Организуя самостоятельную работу, необходимо постоянно обучать студентов методам такой работы. Пакет заданий для самостоятельной работы следует выдавать в начале семестра, определив предельные сроки их выполнения и сдачи. Задания для самостоятельной работы желательно составлять из обязательной и факультативной частей.

Организация и осуществление контроля знаний студентов по разделу «Самостоятельная работа» проводится во внеурочной форме по системе опроса, бесед, организации и проведении контрольных работ и коллоквиумов, а также дополнительному изучению содержания периодических изданий по проблемам изучения данной дисциплины.

В целях реализации раздела СРС осуществляется подготовка и публикация учебно-методических пособий и рекомендаций. Проводится работа с первоисточниками: конспектирование, аннотирование, реферирование отдельных тем. Наблюдение на соревнованиях, уроках ФК, тренировочных занятиях, обобщение полученных данных. Разбор, изучение документов планирования, учета, проведения соревнований. Разработка отдельных документов. Просмотр и анализ наглядных пособий, учебных кинофильмов, видеозаписей и пр. Разработка и оформление схем, таблиц, графиков и т.д.

#### *Методические рекомендации по работе с литературой*

Всю литературу можно разделить на учебники и учебные пособия, оригинальные научные монографические источники, научные публикации в периодической печати. Из них можно выделить литературу основную (рекомендуемую), дополнительную и литературу для углубленного изучения дисциплины.

Изучение дисциплины следует начинать с учебника, поскольку учебник – это книга, в которой изложены основы научных знаний по определенному предмету в соответствии с целями и задачами обучения, установленными программой.

При работе с литературой необходимо учитывать, что имеются различные виды чтения, и каждый из них используется на определенных этапах освоения материала.

*Предварительное* чтение направлено на выявление в тексте незнакомых терминов и поиск их значения в справочной литературе. В частности, при чтении указанной литературы необходимо подробнейшим образом анализировать понятия.

*Сквозное чтение* предполагает прочтение материала от начала до конца. Сквозное чтение литературы из приведенного списка дает возможность студенту сформировать свод основных понятий из изучаемой области и свободно владеть ими.

*Выборочное* – наоборот, имеет целью поиск и отбор материала. В рамках данного курса выборочное чтение, как способ освоения содержания курса, должно использоваться при подготовке к практическим занятиям по соответствующим разделам.

*Аналитическое чтение* – это критический разбор текста с последующим его конспектированием. Освоение указанных понятий будет наиболее эффективным в том случае, если при чтении текстов студент будет задавать к этим текстам вопросы. Часть из этих вопросов сформулирована в ФОС в перечне вопросов для собеседования. Перечень этих вопросов ограничен, поэтому важно не только содержание вопросов, но сам принцип освоения литературы с помощью вопросов к текстам.

Целью *изучающего* чтения является глубокое и всестороннее понимание учебной информации. Есть несколько приемов изучающего чтения:

1. Чтение по алгоритму предполагает разбиение информации на блоки: название; автор; источник; основная идея текста; фактический материал; анализ текста путем сопоставления имеющихся точек зрения по рассматриваемым вопросам; новизна.

2. Прием постановки вопросов к тексту имеет следующий алгоритм:

- медленно прочитать текст, стараясь понять смысл изложенного;
- выделить ключевые слова в тексте;
- постараться понять основные идеи, подтекст и общий замысел автора.

3. Прием тезирования заключается в формулировании тезисов в виде положений, утверждений, выводов.

К этому можно добавить и иные приемы: прием реферирования, прием комментирования.

Важной составляющей любого солидного научного издания является список литературы, на которую ссылается автор. При возникновении интереса к какой-то обсуждаемой в тексте проблеме всегда есть возможность обратиться к списку относящейся к ней литературы. В этом случае вся проблема как бы разбивается на составляющие части, каждая из которых может изучаться отдельно от других. При этом важно не терять из вида общий контекст и не погружаться чрезмерно в детали, потому что таким образом можно не увидеть главного.

Подготовка к зачету должна проводиться на основе лекционного материала, материала практических занятий с обязательным обращением к основным учебникам по курсу. Это позволит исключить ошибки в понимании материала, облегчит его осмысление, прокомментирует материал многочисленными примерами.

Методические указания по подготовке студентов к сдаче зачета

Зачет – это конечная форма изучения дисциплины, представляющая собой механизм выявления и оценки результатов учебного процесса. Цель зачета – завершить курс обучения конкретной дисциплины, проверить сложившуюся у студента систему понятий и отметить степень полученных знаний. Тем самым зачет содействует решению главной задачи высшего образования – подготовке квалифицированных специалистов. Основные функции зачета – обучающая, оценивающая и воспитательная.

Обучающее значение зачета состоит в том, что студент в период зачетного периода вновь обращается к пройденному материалу, перечитывает конспекты лекций, учебник, нормативно-правовые акты и другие материалы. Он не только повторяет и закрепляет полученные знания, но и получает новые. Во-первых, при подготовке к зачету знания по дисциплине обобщаются и систематизируются, превращаясь в упорядоченную совокупность данных, что позволяет понять логику дисциплины в целом. Во-вторых, новые знания студент получает в процессе подготовки к зачету по вопросам, не освещенным на лекциях и практических занятиях (семинарах): монографии, статьи, а также по тем темам, рекомендованным к самостоятельному изучению студентами.

Оценивающая функция зачета заключается в том, что он подводит итог знаний студента, полученных в процессе изучения дисциплины. В том числе, зачет является

формой оценки результатов учебно-педагогической деятельности преподавателя дисциплины (самооценка).

Зачет принимается преподавателем объективно и доброжелательно, что играет определенную воспитательную роль - стимулирует трудолюбие, принципиальность, ответственность, развивает чувство справедливости и уважения.

При подготовке к зачету, прежде всего, следует запомнить основные понятия и категории дисциплины, что важно в общей системе знаний будущего педагога.

На зачете преподаватель проверяет не только уровень запоминания и воспроизведения студентом учебного материала, но и понимание им тех или иных проблем, способность мыслить, аргументировать, отстаивать свою позицию, объяснять. Студент должен сочетать запоминание и понимание, воспроизведение информации и мыслительный процесс.

При подготовке к зачету студенту следует тезисно конспектировать ответ на каждый вопрос, выносимый на зачет, т.к. письменное закрепление информации включает дополнительные ресурсы памяти.

Подготовку к зачету не следует откладывать на последние дни и часы перед зачетом. Такая экстремальная подготовка к сдаче зачета не образует прочных знаний по дисциплине, не связывает ее понятия и категории с другими правовыми явлениями, не позволяет видеть все возможные разрешения практических правовых ситуаций. Приобретенная таким способом информация ненадежна и бессистемна и, как правило, не остается в багаже знаний студента.

Усвоение материала дисциплины на лекциях, практических занятиях, в результате самостоятельной подготовки и изучения, отдельных тем, вопросов дисциплины позволит студенту подойти к зачету подготовленным и потребует лишь повторения ранее пройденного материала. Знания, накапливаемые постепенно и в различных ракурсах, с использованием противоположных мнений и взглядов на ту или иную проблему, являются глубокими и качественными.

Для систематизации знаний по дисциплине первоначальное внимание студенту следует обратить на рабочую программу курса, которая включает в себя темы и основные проблемы дисциплины, в рамках которых и формируются вопросы для зачета. Поэтому студент, заранее ознакомившись с программой курса, может лучше сориентироваться в последовательности освоения курса.

При подготовке к зачету особое внимание следует уделять конспектам лекций и материалам, полученным на практических занятиях (семинарах), а уже затем учебникам, учебным пособиям и иным материалам. Лекции детально, кратко, иллюстрировано, оперативно и четко дают основной понятийный аппарат.

Отвечая на конкретный вопрос на зачете, необходимо исходить из принципа многообразия мнений, суждений, позиций, что позволяет студенту по дискуссионным вопросам придерживаться любого из высказанных мнений по проблематике, но любая правовая позиция студента должны быть им достаточно аргументирована и обоснована.

На зачете преподаватель может задать студенту уточняющие и дополнительные вопросы. Уточняющие вопросы задаются в рамках билета и направлены на уточнение мысли студента. Дополнительные вопросы задаются не в рамках зачетного билета, а по всему курсу и, как правило, связаны с плохим ответом студента.

На зачете преподаватель оценивает, как знания материалов дисциплины, так и форму их изложения студентом.

Критериями оценки ответа студента на устном зачете для преподавателя выступают:

1. Правильность ответов на вопросы (верное, четкое и достаточно глубокое изложение идей, понятий, фактов);
2. Полнота и лаконичность ответа;
3. Степень использования и понимания научных источников;
4. Умение связывать теорию с практикой;

5. Логика и аргументированность изложения материала;
6. Грамотное комментирование, приведение примеров, аналогий;
7. Культура речи.

#### **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

|                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Помещение для учебных занятий                                                                                              | Технические средства обучения, мультимедийное оборудование, лабораторное оборудование                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Лекционная аудитория                                                                                                       | Компьютер, подключенный к сети Интернет, мультимедийный проектор, экран, средства записи и воспроизведения звуковой информации (флеш-карта)                                                                                                                                                                                                                                                |
| Аудитория для семинарских и практических занятий                                                                           | Компьютер, подключенный к сети Интернет, мультимедийный проектор, экран, средства записи и воспроизведения звуковой информации (флеш-карта)                                                                                                                                                                                                                                                |
| При проведении занятий лекционного типа, семинарских занятий используются:<br><i>лицензионное программное обеспечение:</i> | Продукты MICROSOFT (Desktop Education ALNG LicSaPk OLVS Academic Edition Enterprise); подписка (Open Value Subscription) № V 2123829 Kaspersky Endpoint Security Стандартный Russian Edition № лицензии 17E0-180427-050836-287-197; AltLinux (Альт Образование 8) № AAA.0252.00; Продукты AUTODESK, архиватор 7z, файловый менеджер Far Manager, Adobe Reader (свободное распространение). |

## ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ (ДОПОЛНЕНИЙ)

**в рабочую программу по дисциплине «Физическая культура и спорт» по направлению подготовки \_\_\_\_\_; Профиль \_\_\_\_\_ на \_\_\_\_\_ учебный год**

| №п/п | Элемент (пункт) РПД | Перечень вносимых изменений (дополнений) | Примечание |
|------|---------------------|------------------------------------------|------------|
|      |                     |                                          |            |
|      |                     |                                          |            |
|      |                     |                                          |            |
|      |                     |                                          |            |
|      |                     |                                          |            |
|      |                     |                                          |            |
|      |                     |                                          |            |
|      |                     |                                          |            |
|      |                     |                                          |            |
|      |                     |                                          |            |
|      |                     |                                          |            |
|      |                     |                                          |            |
|      |                     |                                          |            |
|      |                     |                                          |            |

Обсуждена и рекомендована на заседании кафедры ТиТ ФКиС  
 протокол № \_\_\_\_ от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /