Приложение 5

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета



А. В. Савельев
«17» июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.О.16 Теория и методика физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 - Физическая культура

Профиль/направленность/специализация: Фитнес

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2024

Тамбов, 2026

Авторы программы:
Кандидат педагогических наук, доцент Терентьева Ольга Сергеевна
Кандидат педагогических наук, доцент Попов Роман Юрьевич

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «19» сентября 2017 г. № 940).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры теории и методики физической культуры «16» июня 2026 г. Протокол № 11

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета физической культуры и спорта, Протокол от «17» июня 2026 г. № 10.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины…… 4

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата……. 5

3. Объем и содержание дисциплины…… 6

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства…… 20

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)…….. 28

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины…… 29

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы……. 30

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

ОПК-4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта

ОПК-13 Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- организационно-методический
- педагогический
- рекреационный
- тренерский

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сфере: 05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации)

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
	ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	Владеет методиками проведения учебно-тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий (праздники, соревнования, дни здоровья), мероприятий оздоровительного характера средствами базовых видов спорта
	ОПК-4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	Проводит тренировочные занятия оздоровительной направленности на этапах многолетней подготовки, осуществляет планирование и реализацию соревновательной деятельности занимающегося в избранном виде спорта, разрабатывает рекомендации по коррекции тренировочного процесса на основе анализа соревновательной деятельности и физического состояния спортсмена
	ОПК-13 Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	Умеет планировать, организовывать и проводить судейство физкультурно оздоровительных и спортивных соревнований

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения		
		Очная (семестр)		
		3	4	6
1	Педагогическая практика			+
2	Теория и методика физической культуры	+	+	

ОПК-4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения
		Очная (семестр)
		5
1	Профессионально-ориентированная практика	+

ОПК-13 Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения			
		Очная (семестр)			
		3	4	5	6
1	Организация и судейство спортивных соревнований			+	
2	Профессионально-ориентированная практика			+	
3	Фитнес-технологии	+	+	+	+

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Теория и методика физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности» относится к обязательной части учебного плана ОП по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура.

Дисциплина «Теория и методика физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности» изучается в 8 семестре.

3.Объем и содержание дисциплины

3.1.Объем дисциплины: 4 з.е.

Очная: 4 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	**144**
Контактная работа	50
Лекции (Лекции)	30
Практические (Практ. раб.)	20
Самостоятельная работа (СР)	58
Экзамен	36

3.2.Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.			Формы текущего контроля
		Лекции	Практ. раб.	СР	
		О	О	О	
8 семестр					
1	Культура здоровья личности и ее взаимосвязь с физической культурой	6	2	10	Опрос; Тестирование
2	Общая характеристика оздоровительной физической культуры	6	2	12	Опрос
3	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения	8	6	20	Опрос; Тестирование; Практическое задание
4	Понятие и виды оздоровительной физической культуры	2	2	5	Опрос
5	Основные двигательные режимы в физкультурно-оздоровительной деятельности	4	4	6	Опрос; Тестирование
6	Основы здоровьесберегающей педагогики	4	4	5	Опрос

Тема 1. Культура здоровья личности и ее взаимосвязь с физической культурой (ОПК-4)

Лекция.

Лекция1Культура здоровья личности и ее взаимосвязь с физической культурой Забота о здоровье и его укрепление является естественной потребностью культурного человека, неотъемлемым элементом его жизнедеятельности. Здоровье-комплексное и, вместе с тем целостное многомерное динами-ческое состояние, развивающееся в процессе реализации генетического по-тенциала в условиях конкретной социально-экономической среды. По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровый образ жизни и есть способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций. Таким образом, здоровый образ жизни – поведение индивида, при котором он не позволяет себе ничего такого, что могло бы нанести вред его здоровью, и старается сделать все для повышения своего физического и психического здоровья. Культура здоровья – это часть общей культуры человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья. Культура здоровья личности характеризуется жизненными позициями человека (наличием позитивных целей и ценностей); грамотным и осмысленным отношением к своему здоровью, природе и обществу; организацией здорового образа жизни, позволяющего активно регулировать состояние человека с учетом индивидуальных особенностей организма, реализовывать программы самосохранения, самореализации, саморазвития, приводящие к гармоничному единству всех компонентов здоровья и целостному развитию личности. Процесс формирования культуры здоровья личности осуществляется в первую очередь в системе образования и неразрывно связан с методологией обучения основам здорового образа жизни. В то же время существующая система образования нередко приводит к ухудшению состояния здоровья детей и молодежи. Интенсификация учебного процесса, увлечение компьютерными играми, недостаток возможностей для занятий физической культурой и спортом – главные причины гиподинамии школьников и студентов. Кроме того, большинство руководителей и педагогов образовательных учреждений слабо владеют специальными знаниями и умениями диагностики состояния здоровья, организации физкультурно-оздоровительной работы в образовательных учреждениях. В связи с этим одной из приоритетных задач модернизации образования должно стать сохранение и укрепление здоровья участников образовательного процесса, формирование у них ценностей здоровья и здорового образа жизни. Культура здоровья с позиции системно-структурного подхода представляет собой целостную систему взаимодействия следующих факторов: системообразующих, системо-наполняющих и системообусловливающих. Системообразующими факторами являются состояние индивидуального здоровья человека в его динамике и практико-ориентированный здоровый образ жизни. При этом критерии состояния здоровья следует рассматривать с позиции повышения или сохранения его количественного и качественного потенциала как при относительно высоком уровне здоровья, так и при наличии

Практическое занятие.

Практическое занятие 1Компоненты культуры здоровья

Системонаполняющими компонентами культуры здоровья являются духовно-нравственные ценности (в том числе ценности здоровья и ЗОЖ) и менталитет здорового стиля жизни; валеологическая грамотность (знание причин и механизмов формирования здоровья, организации ЗОЖ, навыки оздоровительной деятельности); оздоровительные технологии, направленные на физическое и психическое совершенствование личности. Системообусловливающие факторы формирования культуры здоровья носят объективный и субъективный характер. К числу объективных можно отнести социальные и биологические факторы. Социальными факторами являются уровень социально-экономического развития общества; материальное благополучие граждан и уровень их жизни; государственная политика в области охраны здоровья; наличие моды на здоровье, задаваемой государственными и общественными структурами; развитие системы образования, здравоохранения, физического воспитания и др. К биологическим системообусловливающим факторам культуры здоровья личности можно отнести генетически обусловленные и приобретенные предпосылки физического и психического развития личности, возрастные особенности и гетерохронность психофизиологических функций организма, условия существования индивида в конкретной экосистеме. Наиболее значимыми субъективными факторами являются мотивация на здоровье и здоровый образ жизни; наличие волевых качеств, необходимых для проявления активности личности; стремление к самосовершенствованию и самореализации; преодоление собственной инертности по отношению к здоровью и здоровому образу жизни. Выделяют следующие компоненты культуры здоровья личности: · мотивационно-личностный компонент – включает совокупность норм и ценностей, обеспечивающих представление о роли и месте культуры здоровья в системе социальных отношений; развитие мотивации здорового образа жизни и повышения уровня здоровья; совершенствование свойств и качеств личности, обеспечивающих активную жизненную позицию по отношению к здоровью.

Когнитивный компонент -представляет собой целостную практико-ориентированную систему валеологических знаний и умений физического и психического саморазвития;

деятельностный компонент – обеспечивает достижение определенного уровня здоровья через личностно-значимый и индивидуально-ориентированный здоровый образ жизни. Обеспечение единства и взаимосвязи биологического и социального развития определяет роль физической культуры в формировании культуры здоровья с помощью решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. Многофункциональный характер физической культуры проявляется в том, что она направлена на развитие физических, эстетических и духовно-нравственных качеств личности; организацию общественно-полезной деятельности, здорового досуга, профилактику заболеваний, рекреацию и реабилитацию с использованием двигательной активности. Важным аспектом физического воспитания является целенаправленное формирование осознанной, основанной на глубоких знаниях и убеждениях мотивации здорового образа жизни, устойчивой привычки постоянно заботиться о своем здоровье; привитие навыков организации режима повседневной физической активности. Подлинная культура физической активности упорядочивает поведение человека, воспитывает чувство ответственности, организует и дисциплинирует личность. В этом смысле систематическая двигательная активность является основой культуры здоровья личности, ее базовым компонентом. Несмотря на то что физическая культура имеет важное значение при формировании культуры здоровья личности, современная система образования не в полной мере использует ее потенциал в процессе оздоровления населения, что обусловлено рядом причин. В числе таких причин – отсутствие интеграции общего и физкультурного образования; недостаточное использование меж предметных связей в процессе изучения знаний о здоровье человека; слабая мотивация на здоровый образ жизни участников образовательного процесса и в первую очередь педагогов, которые сами должны быть образцом культуры здоровья и на личном примере делать ее достоянием своих учеников. В этом отношении большое значение имеет переориентация современной образовательной системы физического воспитания с утилитарно-двигательного направления на воспитание культуры здоровья личности через формирование мотивации к здоровому образу жизни, потребности в регулярных активных занятиях физической культурой и спортом; освоение специальных знаний, умений и навыков оздоровительных физических упражнений во взаимосвязи с другими средствами оздоровления. Однако в теории и практике физической культуры долгое время этот тезис носил декларативный характер и преимущество отдавалось развитию физических качеств и формированию спортивных и прикладных двигательных умений, и навыков.

Задания для самостоятельной работы.

Самостоятельная работа1 Системный подход к культуре здоровья.

Физическая культура как системообразующий фактор здорового образа жизни, являющийся фундаментом индивидуального здоровья человека, процесса самосовершенствования и самореализации личности. Взаимосвязь культуры здоровья с различными компонентами физической культуры и видами физкультурно-спортивной деятельности. Наиболее гармоничная взаимосвязь сферы оздоровительной физической культуры и массового спорта и противоречивость этой связи в сфере спорта высших достижений. Проблема содержательного и процессуального наполнения культуры здоровья личности, методов и принципов ее формирования в образовательной системе физического воспитания различных возрастных групп населения.

Тема 2. Общая характеристика оздоровительной физической культуры (ОПК-4)

Лекция.

Оздоровительная направленность как важный принцип системы физического воспитания Суть принципа оздоровительной направленности физических упражнений заключается в том, что физическая культура должна содействовать сохранению и укреплению здоровья, повышению адаптационных возможностей. Известно, что оптимальная двигательная активность в сочетании с рациональным питанием и образом жизни является наиболее эффективной в профилактике многих заболеваний и увеличении продолжительности жизни. Занятия физическими упражнениями обеспечивают адаптацию сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем к условиям мышечной деятельности, сокращают длительность функционального восстановления после сдвигов, вызванных физической нагрузкой, активизируют и совершенствуют обмен веществ, улучшают деятельность центральной нервной системы. Регулярные занятия физическими упражнениями оказывают положительное влияние на деятельность органов пищеварения и выделения, так как улучшается перистальтика желудка и кишечника, повышается их секреторная функция, укрепляются мышцы брюшного пресса. Кроме оздоровительного эффекта физические упражнения оказывают тренирующее воздействие на человека: повышаются умственная и физиче-ская работоспособность, уровень развития двигательных качеств, формиру-ются и совершенствуются жизненно важные двигательные умения и навыки (плавание, ходьба на лыжах и др.). Таким образом, двигательная активность и физические нагрузки вызывают ряд эффектов, ведущих к совершенствованию адаптационно-регуляторных механизмов: 1) экономизирующий эффект (уменьшение ки-слородной стоимости работы, более экономная деятельность сердца и др.); 2) антигипоксический эффект (улучшение кровоснабжения тканей, больший диапазон легочной вентиляции, увеличение числа митохондрий и др.); 3) антистрессовый эффект (повышение устойчивости гипоталамо-гипофизарной системы к неблагоприятным факторам внешней среды и др.); 4) генорегуляторный эффект (активация синтеза многих белков, гипертрофия клетки и др.); 5) психоэнергетизирующий эффект (рост умственной работоспособности, преобладание положительных эмоций и др.)6 . Весь этот комплекс эффектов повышает надежность и устойчивость организма к средовым воздействиям, улучшает функции вегетативных систем организма, укрепляет иммунитет, предупреждает преждевременное старение и способствует увеличению продолжительности жизни. Оздоровительное, лечебное и тренирующее влияние физических упражнений на организм становится более эффективным, если они правильно сочетаются с закаливающими мероприятиями, соблюдением санитарно-гигиенических норм, правильным питанием, дополнительными процедурами (массажем, физиолечением).

Практическое занятие.

Влияние физической культуры на здоровье человека. Основныеправила, определяющие положительное воздействие физической культуры на организм человека: 1) средства и методы физического воспитания должны применяться с учетом научной обоснованности их оздоровительной ценности; 2) физические нагрузки необходимо подбирать в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся (пол, возраст, состояние здоровья, профессиональная деятельность и т. д.); 3) в процессе использования всех форм физической культуры необходимо обеспечить регулярность и единство врачебного, педагогического контроля и самоконтроля. Периодичность и содержание врачебно-педагогического контроля зависят от состояния здоровья, величины физической нагрузки, используемых средств и методов физического воспитания, режима двигательной активности. Соблюдая принцип оздоровительной направленности, специалисты по физической культуре и спорту должны так организовать физическое воспитание, чтобы оно выполняло одновременно и профилактическую, и развивающую функции. Это значит, что с помощью физических упражнений необходимо компенсировать недостаток двигательной активности (гиподинамии), возникающий в условиях современной жизни; предупреждать развитие заболеваний, связанных с учебной и профессиональной деятельностью; совершенствовать функциональные возможности организма, повышая его работоспособность и сопротивляемость повреждающим воздействиям факторов окружающей среды.

Задания для самостоятельной работы.

Рассмотреть самостоятельно теорию стресса Ганса Селье и выявить взаимосвязь основных положений теории в аспекте адаптации к физическим нагрузкам в физкультурно-спортивной деятельности.

Тема 3. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения (ОПК-3)

Лекция.

Определение понятий «нагрузка», «отдых», «внешняя» и«внутренняя» сторона нагрузки, объем и интенсивность нагрузки. Показатели объема и интенсивности нагрузки. Соотношение параметров нагрузки. Параметры суммарной нагрузки в совокупности упражнений. Обобщенные количественно-качественные критерии нагрузки. Роль и типы интервалов отдыха в процессе упражнений. Нагрузка - это мера воздействия на организм спортсмена физических упражнений, вызывающее ответную реакцию функциональных систем. Виды нагрузок: тренировочные и соревновательные, специфиче-ские и неспецифические, по величине (малые, средние, значительные (околопредельные), большие (предельные); по направленности: развитие физических качеств (гибкости, силы, быстроты, выносливости, координации) или их компонентов (алактатных, лактатных, анаэробных, аэробных возможностей);направленные на совершенствование техники, тактики, психологической устойчивости; на развитие функциональных возможностей. Основными параметрами физической нагрузки являются ее интен-сивность, длительность и частота, которые вместе определяют объем тре-нировочной нагрузки. Каждый из этих параметров играет самостоятельную роль в определении тренировочной эффективности, однако не менее важны их взаимосвязь и взаимное влияние. Нагрузки различают по: количеству повторений в одном подходе, количеству подходов, общего объёма и интенсивности на отдельных тренировках, соревновании, нагрузки в недельном, месячном и годичном цикле подготовки. Внешняя сторона нагрузки: показатели суммарного объёма работы (км, часы, кг, частота повторений в единицу времени, скорость перемещения в км/час или м/с). Внутренняя сторона нагрузки: функциональные показатели реакции организма спортсмена (ЧСС, ЧДД, адаптация, АД, МОД, ЖЕЛ, лактата кро-ви, биоэлектрическая активность мышц, запасы гликогена и т.д.) Реакция организма на нагрузки у мастеров ниже, чем у новичков, а время восстановления у мастеров после нагрузки у мастеров меньше, чем у новичков. Показатели объема и интенсивности нагрузки с внешней стороны Показатели объема:время, занятое выполнением упражнения метраж или километраж преодоленной дистанции (в циклических и комбинирован-ных упражнениях), общий вес отягощений (например, в упражнениях со штангой), общее число движений (циклов, действий, повторений), коли-чество физической работы за время упражнений. Показатели интенсивности:скорость движения, скорость преодоления дистанции, разовый вес отягощения (в расчете на отдельное движение), темп движений, мощность работы. Показатели объема и интенсивности нагрузки с внутренней сторо-ны Показатели объема: общая пульсовая стоимость упражнения (суммарная прибавка ЧСС за время упражнения относительно исходного уровня). энергетическая стоимость упражнения (суммарный расход энергии за время упражнения, определяемый расчетным путем по добавочному потреблению кислорода относительно исходного уровня). Показателиинтенсивности: пульсовая интенсивность упражнения (отношение пульсовой стоимости упражнения к его продолжительности); энергетическая интенсивность упражнения (отношение энергетической стоимости упражнения к его продолжительности). Между «внешней» и «внутренней» сторонами нагрузки при относительно одинаковом исходном состоянии организма существует определенная соразмерность: одни и те же по внешним параметрам нагрузки связаны практически с одними и теми же величинами функциональных сдвигов; чем больше нагрузки по своим внешним параметрам, тем значительнее функциональные сдвиги в организме; чем меньше первые, тем меньше и вторые. Однако при неодинаковом исходном состоянии организма, различном уровне предварительной подготовленности и различной реактивности организма такой со-размерности не наблюдается. Так, по мере увеличения работоспособности в результате систематических упражнений нагрузка одна и та же с «внешней» стороны становится постепенно все меньшей с «внутренней» стороны (на-пример, многократно повторяемая нагрузка в беге одной и той же продолжительности и с одной и той же скоростью сопровождается от занятия к занятию все меньшей мобилизацией функций сердечно-сосудистой системы, т.е. становится в этом отношении менее напряженной, поскольку происходит адаптация к ней). Отдых как составной элемент методов физического воспитания может быть пассивным (относительный покой, отсутствие активной двига-тельной деятельности) и активным (переключение на какую-либо деятель-ность, отличную от той, какая вызвала утомление). Длительность интервала между частями нагрузки при различных ме-тодах устанавливается согласно преимущественной направленности воздей-ствий и закономерностям протекания восстановительных процессов. Воз-можны интервалы отдыха трех типов: 1. ординарные (называют такой интервал, который гарантирует к мо-менту очередной части нагрузки практически полное восстановление рабо-тоспособности до исходного уровня, что позволяет повторить работу без дополнительного напряжения функций), 2. жесткие (очередная часть нагрузки приходится на период недовос-становленногосостояния отдельных функций или организма в целом),

Практическое занятие.

Понятие «нагрузка» и «отдых» как взаимосвязанные компоненты физического упражнения.

Особенности взаимодействия параметров «внешняя» и«внутренняя» сторона нагрузки.

Соотношение параметров объема и интенсивности в различных упражнениях. Показатели объема и интенсивности нагрузки.

Обратно-пропорциональное соотношение параметров нагрузки.

Восстановительная и регулирующая роль отдыха.

Типы интервалов отдыха в процессе упражнений: ординарный, напряженный, «минимакс»-интервал.

Типы интервалов отдыха между занятиями: ординарный, жесткий, суперкомпенсаторный.

Задания для самостоятельной работы.

Изучение пройденного материала с привлечением основной и дополнительной литературы.

Разработка таблицы характеристик упражнений различной относительной мощности.

Разработка таблицы классификации нагрузок по общим критериям вызываемого ими утомления.

Тема 4. Понятие и виды оздоровительной физической культуры (ОПК-4)

Лекция.

Оздоровительная физическая культура – разновидность физической культуры, направленная на сохранение и укрепление здоровья. Задачей оздоровительной физической культуры является общее оздоровление, повышение сопротивляемости организма вредным воздействиям факторов внешней среды, создание оптимального фона для жизнедеятельности человека, продление активного долголетия и т. д. Занятия оздоровительной физической культурой не ставят задачу достижения высоких спортивных результатов или лечения болезней (как в лечебной физической культуре (ЛФК)) и доступны всем практически здоровым людям. В оздоровительной физической культуре можно выделить как минимум три аспекта: деятельностный, предметно-ценностный и результативный. Оздоровительная физическая культура (как род деятельности) – это организованная двигательная активность, направленная на достижение максимально возможного оздоровительного эффекта с использованием физических упражнений. Физкультурно-оздоровительная деятельность так же важна, как трудовая или учебная. Именно она, являясь одной из форм человеческой деятельности, обеспечивает улучшение физического состояния и здоровья, способствует продлению жизни. Оздоровительная физическая культура как совокупность предметных ценностей представлена материальными и духовными ценностями, которые созданы для обеспечения эффективной физкультурно-оздоровительной деятельности. Это 1) сведения об оздоровительных возможностях занятий физическими упражнениями; 2) методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной деятельности и здорового образа жизни; 3) необходимое материальнотехническое оснащение физкультурно-оздоровительной деятельности; 4) формирование интереса и потребности в занятиях физической культурой. Оздоровительная физическая культура как результат деятельности характеризуется совокупностью полезных результа-тов ее использования. Это 1) профилактика гипокинезии и гиподинамии за счет увеличения жизненно необходимого объема движения и физических нагрузок; 2) достижение стабильно высокого уровня здоровья, максимального продления эффективной жизнедеятельности; 3) совершенствование основных жизнеобеспечивающих функций и систем организма; 4) повышение устойчивости организма к инфекционным заболеваниям и вредным воздействиям факторов внешней среды; 5) улучшение психоэмоционального состояния; 6) достижение высокого уровня физической подготовленности; 7) приобретение прикладных двигательных умений и навыков; 8) удовлетворение потребности в движении во время активного отдыха и развлечения; 9) коррекция фигуры и массы тела; 10) повышение умственной работоспособности.

Практическое занятие.

Практическое занятие 4 Виды оздоровительной физической культуры (ОФК)

Различают:1) гигиеническую; 2) оздоровительно-рекреативную; 3) оздоровительно-реабилитационную; 4) спортивно-реабилитационную.

Гигиеническая физическая культура – это различные формы физической культуры, включенные в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками). Ее основная функция – оперативная оптимизация текущего функционального состояния организма в рамках повседневного быта и расширенного отдыха.

Оздоровительно-рекреативная физическая культура – разновидность физической культуры, направленная на отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий или соревнований, с использованием физических упражнений. Рекреация – это объективно существующее социальное явление, основным содержанием которого являются отдых, развлечение, восстановление сил, усвоение и расширение своих двигательных и культурно-познавательных возможностей. Функции рекреации: · оздоровительная (сохранение и укрепление здоровья); · социально-профилактическая (тесно взаимосвязана с организацией здорового досуга и предупреждением появления таких асоциальных привычек, как алкоголизм, курение, наркомания, пустое времяпрепровождение); · оптимизирующая (совершенствование физических качеств, формирование телосложения, совершенствование функциональных систем организма); · педагогическая (проявляется в совместных занятиях родителей и детей); 15 · эстетическая (занятия физической рекреацией на природе способствуют формированию эстетических чувств); · социально-генетическая (механизм усвоения социально-исторического опыта); · творчески атрибутивная (позволяет рассматривать функцию рекреации в развитии и совершенствовании); · системно-функциональная (раскрывающая физическую рекреацию как функцию конкретной социальной системы); · аксиологическая (ценностно-ориентировочная); · коммуникативная (важное средство неформального общения людей). Основными средствами двигательной рекреации являются гимнастические упражнения, бег и ходьба, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, подвижные и спортивные игры, различные виды туризма (пеший, водный, велосипедный) и аэробики (фитнес-аэробика, оздоровительная и т. д.). По количеству занимающихся рекреационные занятия могут быть индивидуальными и групповыми (семья, группа по интересам и т. д.).

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура – это специально направленное использование физических упражнений в качестве средства лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин. Данное направление ОФК реализуется на занятиях лечебной или адаптивной физической культурой. Общее представление о лечении с помощью физических упражнений основывается на факте оздоровления организма, обусловленного улучшением кровоснабжения и обеспечением доступа кислорода как к поврежденным, так и к здоровым тканям, повышением мышечного тонуса, улучшением трофики тканей. В зависимости от возраста занимающихся восстановление происходит в одних случаях за счет нормализации функций и систем организма, в других – за счет преимущественного развития компенсаторных механизмов. В оздоровительно-реабилитационной физической культуре значительно возрастает роль таких методических принципов, как принцип индивидуализации и постепенного повышения нагрузок. Оздоровительно-реабилитационное направление включает следующие формы: 1) группы лечебной физической культуры, адаптивной физической культуры (АФК) или физической реабилитации при диспансерах, больницах; 2) группы здоровья в коллективах физической культуры на предприятиях и в организациях, по месту жительства, в физкультурно-спортивных комплексах и т. д.; 3) самостоятельные занятия. В рамках АФК широко используются лечебная гимнастика, дозированная ходьба, бег, занятия на тренажерах и т. п. Определены двигательные режимы (щадящий, тонизирующий, тренирующий), разработаны организационно-методические формы занятий (урочные, индивидуальные, групповые). Занятия в группах здоровья носят как общеоздоровительный характер для лиц, не имеющих серьезных отклонений в состоянии здоровья, так и специально направленный с учетом специфики заболевания. Основными средствами занятий являются легкодозируемые по нагрузке упражнения основной гимнастики, плавания, легкой атлетики. Лучший оздоровительный и тренирующий эффект достигается при комплексном использовании разнообразных упражнений. Занятия проводятся по специально разработанным программам под руководством инструктора и под наблюдением врача. Индивидуальные занятия реабилитационного типа могут также носить как общеоздоровительный, так и специально направленный характер, они способствуют укреплению наиболее слабых функций и систем организма. Например, при функциональных нарушениях сердечно-сосудистой и дыхательной системы целесообразно широко использовать физические упражнения аэробного характера (бег, плавание, езда на велосипеде и др.). При самостоятельных занятиях, без непосредственного медицинского контроля, максимальная частота сердечных сокращений (ЧСС) во время нагрузок не должна превышать 130 уд/мин для людей моложе 50 лет и 120 уд/мин для лиц старше 50 лет. 17 В рамках оздоровительно-реабилитационной физической культуры в нашей стране активно развивается кинезиотерапия (в переводе с греческого – лечение движением). Кинезиотерапия – направление ЛФК, предусматривающее выполнение специальных физических упражнений с использованием тренажеров и оборудования. Оздоровительно-рекреационная и оздоровительно-реабилитационная физическая культура играет существенную роль в системе научной организации труда. Проведение профилактических мероприятий в физкультурно-оздоровительных центрах позволяет устранить негативные последствия, возникающие вследствие физического и психического перенапряжения в процессе трудовой деятельности, а также повысить работоспособность. В комплекс профилактических мероприятий входят различные физические упражнения, применяемые в режиме и после рабочего дня, массаж, баня, психорегулирующие и другие средства.

Спортивно-реабилитационная физическая культура - направлена на восстановление функциональных и приспособительных возможностей организма спортсменов после длительных периодов, напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при перетренировке и ликвидации последствий спортивных травм.

Задания для самостоятельной работы.

1. Дайте определение понятию «гигиеническая физическая культура»
2. Дайте определение понятию «оздоровительно-реабилитационная физическая культура»
3. Дайте определение понятию спортивно-реабилитационная физическая культура

4. Дайте определение понятию «физическая реабилитация»
5. Охарактеризуйте понятие «гигиенический фактор» как средство физической культуры

Тема 5. Основные двигательные режимы в физкультурно-оздоровительной деятельности (ОПК-13)

Лекция.

В зависимости от состояния здоровья людей можно выделить четыре основных двигательных режима: 1. Оздоровительный режим – для здоровых и практически здоровых людей (т. е. не имеющих существенных отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии), желающих укрепить здоровье и повысить физическую подготовленность, а также для лиц с ослабленным здоровьем, но имеющих возможность использовать обычные средства физического воспитания (в данном случае не специальные медицинские). Задача применения такого режима – устранить остаточные явления заболевания и дефекты телосложения, укрепить здоровье, довести состояние функциональных систем до физиологической нормы, повысить сопротивляемость организма неблагоприятным воз-действиям факторов окружающей среды, поднять жизненный тонус, приоб-рести прикладные двигательные навыки. Очень важно, что по мере улучше-ния состояния организма возможен переход к следующему, более эффективному режиму психофизического совершенствования – тренировочному. 2. Тренировочный режим – для здоровых людей с несущественными отклонениями в состоянии здоровья при достаточном двигательном опыте и физической подготовленности к повышенным нагрузкам, а также для тех, кто занимался спортом, но в данный момент вынужден снизить нагрузки или переключиться на иной характер специализированной деятельности. Целью применения данного режима является расширение (сохранение) функциональных возможностей, повышение надежности организма, поддержание или развитие физических качеств, достижение индивидуально возможных спортивных результатов. Для решения стоящих задач применяются различные виды оздоровительной гимнастики, средства общей физической подготовки и специализированные тренировки. Но при этом для действующих спортсменов тренировочный режим обусловлен основными закономерностями и правилами спортивной тренировки. 3. Режим поддержания спортивного долголетия – для бывших спортсме-нов, продолжающих спортивную деятельность с участием в соревнованиях более низкого, чем раньше, ранга или тренировочную работу, с целью сохранения приобретенных ранее специфических двигательных умений и навыков и за счет этого – высокого уровня состояния двигательной активности и здоровья. 4. Щадящий (реабилитационный) режим – для людей больных или находящихся в периоде выздоровления, а также для тех, кто имеет существенные отклонения в состоянии здоровья. Здесь применяется главным образом лечебная гимнастика. Но для тех, кто выздоравливает после травм, вполне возможно и допустимо 19 применение смешанных режимов оздоровительного воздействия с довольно большими нагрузками локального и даже (там, где это возможно) общего характера.

Практическое занятие.

Оздоровительная тренировка Оздоровительная тренировка имеет определенные отличия от тренировки спортивной. Если спортивная тренировка предусматривает использование физических нагрузок в целях достижения максимальных результатов в избранном виде спорта, то оздоровительная – в целях сохранения и укрепления здоровья. Основная направленность оздоровительной физической культуры – повышение функциональных возможностей организма и физической подготовленности. Однако, чтобы добиться выраженного оздоровительного эффекта, физические упражнения должны сопровождаться значительным расходом энергии и давать длительную равномерную нагрузку системам дыхания и кровообращения, обеспечивающим доставку кислорода тканям, т. е. иметь выраженную аэробную направленность. Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом работы и отдыха, использованием закаливающих процедур. Для того чтобы физкультурные занятия с оздоровительной направленностью оказывали на человека только положительное влияние, необходимо соблюдать ряд методических правил: 1. Постепенное увеличение интенсивности и длительности нагрузок. Постепенно наращивать нагрузку, не перегружая организм, а, наоборот, давая ему возможность адаптироваться, справляться со все более длительными и сложными заданиями, можно следующими способами: · увеличением частоты занятий; · увеличением продолжительности занятий; · увеличением моторной плотности занятий. На первых занятиях она равна примерно 45–50 %, по мере приспособления организма к физическим нагрузкам может достигать 70–75 % общего времени занятий; · увеличением интенсивности занятий, темпа, в котором выполняются физические упражнения; · постепенным расширением средств, используемых на тренировке, с тем, чтобы оказывать воздействие на различные мышечные группы, на все суставы и функциональные системы организма; · увеличением сложности и амплитуды движений; · правильным построением занятий. В зависимости от самочувствия, погоды, степени подготовленности занимающихся можно увеличить или уменьшить подготовительную, основную и заключительную части занятий. 2. Разнообразие применяемых средств. Для качественного разнообразия физических нагрузок достаточно всего 7–12 упражнений, воздействующих на все мышечные группы. Эффективными средствами разносторонней тренировки, включающими в работу большое количество мышц и совершенствующими кардиореспираторную систему, являются бег, ходьба на лыжах, плавание, аэробика и др. В содержание оздоровительной тренировки должны включаться упражнения на выносливость (бег в медленном и среднем темпе), силовые упражнения для крупных мышечных групп (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания, поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической стенке и т. д.), упражнения для суставов, позвоночника, рук и ног, а также упражнения с изменением положения тела (разные исходные положения), упражнения с предметами (мячи, обручи, гантели и т. д.). 3. Регулярные систематические занятия. Систематические занятия физическими упражнениями оказывают оздоровительное воздействие на все органы и системы организма. В оздоровительных целях рекомендуется следующий недельный объем двигательной активности для людей разного возраста (в часах): дошкольники 21–28 школьники 14–21 21 учащиеся средних специальных учебных заведений 10–14 студенты 10–14 служащие 6–10 Двигательная активность варьируется в зависимости от индивидуальных особенностей и состояния организма, условий и режима жизни. 4. Осуществление регулярного контроля за физическими нагрузками. Наиболее эффективны тренировки с оздоровительной направленностью при нагрузках, которые повышают ЧСС от 100 до 170–180 уд/мин в зависимости от возраста и состояния здоровья человека (табл. 1). Для проведения контроля за интенсивностью нагрузки каждому занимающемуся необходимо знать свою нижнюю и верхнюю границу пульса, а также оптимальную для себя величину колебания ЧСС. Нижняя граница пульса определяется по формуле 220 – возраст (в годах) × 0,6. Верхняя граница пульса определяется по формуле 220 – возраст (в годах) × 0,7

Задания для самостоятельной работы.

Рекомендуемая частота сердечных сокращений при занятиях физкультурой для людей разного возраста и состояния Колебания ЧСС очень индивидуальны, однако можно считать, что ЧСС 120–130 уд/мин является зоной тренировки для новичков. У пожилых ослабленных людей или людей, имеющих отклонения в деятельности сердечно-сосудистой системы, пульс во время занятий не должен превышать 120 уд/мин. Тренировка при ЧСС 130–140 уд/мин обеспечивает развитие общей выносливости у начинающих и ее поддержание у более подготовленных. После 30 лет доводить пульс до 180 уд/мин могут лишь люди, регулярно занимающиеся физическими упражнениями. Максимальный тренировочный эффект для развития аэробных возможностей и общей выносливости наблюдается во время тренировки при ЧСС от 144 до 156 уд/мин. Решающим условием обеспечения оптимального оздоровительного эффекта при использовании физических упражнений является соответствие величины нагрузок функциональным возможностям организма.

Существуют следующие способы регламентации нагрузок: 1) по относительной мощности (% к МПК, % к PWCmax). При оздоровительной тренировке диапазон рекомендуемой мощности колеблется в довольно широких пределах и составляет 40–90 % МПК. Наиболее рациональной является интенсивность 60–70 % МПК; 2) по абсолютным и относительным значениям числа повторений упражнений (количество повторений, % к максимальному числу повторений); 3) по величине физиологических параметров (ЧСС, энергетические затраты). Регламентация нагрузок с учетом уровня максимального потребления кислорода или максимальной работоспособности весьма затруднительна в условиях использования массовых форм физической культуры. Поэтому в практике нагрузки чаще дозируют по ЧСС. Во время занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью сердце должно работать с определенной, но не максимальной нагрузкой, обеспечивающей безопасный уровень для выполнения непрерывных упражнений. Задавая физическую нагрузку по пульсу, можно дозировать величину физиологических сдвигов, к которым должна привести тренировка. Это несравненно более объективно, чем дозирование физической нагрузки по объемуи интенсивности выполняемых упражнений. Хорошо известно, что одна и та же нагрузка может вызвать неодинаковое увеличение частоты сердечных сокращений у разных людей, и если для одного эта нагрузка окажется недостаточной, то у другого вызовет перенапряжение. Необходимо дозировать нагрузку в соответствии с энергетическими затратами. Специалисты считают, что для получения желаемых результатов минимальный расход энергии во время занятий должен составлять 300–500 ккал. Оздоровительные программы, предлагающие меньший калорийный расход, оказываются неэффективными или почти неэффективными. Для того чтобы оставаться здоровым, каждый человек должен ежедневно расходовать (сверх основного обмена) за счет мышечных усилий не менее 1200–2000 ккал.

Тема 6. Основы здоровьесберегающей педагогики (ОПК-4)

Лекция.

Здоровьесберегающая педагогика: 1) педагогическая система, основанная на разумном приоритете ценности здоровья, который необходимо воспитать у детей и реализовать при проведении учебно-воспитательного процесса; 2) образовательная система, провозглашающая приоритет культуры здоровья и технологически обеспечивающая его реализацию при организации обучения, в учебно-воспитательной работе и содержании учебных программ для педагогов, учащихся и их родителей. Классификация здоровьесберегающих технологий. Здоровьесберегающие образовательные технологии - системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников. Понятие «здоровьесберегающая» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии (педагогической системы) решается задача сохранения и укрепления здоровья основных участников образовательного процесса – детей и педагогов. Среди здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования, можно выделить несколько групп, в которых исполь-зуются разные подходы к охране здоровья, а соответственно и разные мето-ды и формы работы. Первая группа – оздоровительные технологии по на-правленности деятельности. 1. Медико-гигиенические технологии. Предусматривают контроль и обеспечение гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПиНов; вакцинацию детей; мониторинг здоровья детей; организацию профилактических мероприятий в преддверии эпидемии ОРВИ и гриппа; проведение занятий лечебной физической культурой с детьми, имеющими проблемы со здоровьем, и т. д. 2. Физкультурно-оздоровительные технологии. Предусматривают использование физических упражнений с целью сохранения и укрепления здоровья, развития двигательных качеств, повышения функциональных возможностей организма, укрепления иммунитета и т. д. Реализуются на уроках физической культуры, в работе спортивных секций, на самостоятельных занятиях. 3. Экологические здоровьесберегающие технологии. Направлены на создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой. К ним относятся озеленение территории образовательного учреждения, групп в детских садах, учебных классов и рекреационных зон в школах; участие в природоохранных мероприятиях. Занятия физической культурой на природе не только оказывают оздоровительное воздействие на организм, но и способствуют экологическому и эстетическому воспитанию детей. В настоящее время активно развиваются экотуризм, экоспорт как средства физической культуры и спорта. 4. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности. Их реализуют специалисты по охране труда, представители инженерно-технических служб, гражданской обороны, пожарной инспекции и т. д. Грамотность учащихся по этим вопросам обеспечивается изучением курса основ безопасности жизнедеятельности. Кроме того, каждый ребенок на занятиях по физическому воспитанию должен знать и соблюдать правила безопасности. 5. Образовательные здоровье-сберегающие технологии. Предполагают использование психолого-педагогических приемов, методов, технологий, обеспечивающих здоровьесбережение детей. Образовательные здоровьесберегающие технологии подразделяются на три подгруппы: • организационно-педагогические технологии, определяющие структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиНах, способствующую предотвращению дезадаптационных состояний (переутомление, гиподинамия и др.). • психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога на занятии, воздействием, которое он оказывает на детей в ходе образовательного процесса. • учебно-воспитательные технологии, предусматривающие использование программ и методик по обучению детей грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья; создание мотивации к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек; проведение организационно-воспитательной работы с детьми, просвещение их родителей. Существует также вторая классификация здоровьесберегающих технологий. По характеру действия они подразделены на следующие группы. 1. Защитно-профилактические. К этой группе относятся приемы, методы, технологии, направленные на защиту человека от неблагоприятных для здоровья воздействий факторов окружающей среды. Соблюдение санитарно-гигиенических требований, регламентированных СанПиНами, проведение прививок с целью предупреждения инфекций; ограничение предельного уровня учебной или физической нагрузки, исключающего наступление состояния переутомления; использование страховочных средств и защитных приспособлений в спортивных залах с целью профилактики травматизма – вот меры, обеспечивающие решение этой задачи. 2. Компенсаторно-нейтрализующие. Направленность этих технологий – восполнить недостаток того, что требуется организму для полноценной жизнедеятельности или хотя бы частичной нейтрализации (ограничения) негативных воздействий в тех случаях, когда полностью

Практическое занятие.

Практическое занятие 6. Принципы здоровьесберегающей педагогики В здоровьесберегающей педагогике важно соблюдать следующие принципы: 1. Принцип ненанесения вреда – одинаково важен для медиков, педагогов и родителей. На его соблюдении строится профессиональная этика любой человековедческой профессии, медицинской деонтологии, основ педагогики и дидактики. Известно, что чрезмерная физическая нагрузка может принести значительный вред организму. 2. Принцип приоритета действенной заботы о здоровье учащихся и педагогов предполагает, что забота о здоровье детей и подростков должна осуществляться не на бумаге, а на деле. Все происходящее в образовательном учреждении – от разработки планов, программ, проведения уроков и перемен, организации внеурочной деятельности учащихся – должно оцениваться с позиции влияния на физическое и психическое здоровье детей и педагогов. Реализация этого принципа невозможна без проведения мониторинга здоровья учащихся: физического, психического, духовно-нравственного. 3. Принцип триединого представления о здоровье определяет необходимость подхода к категории здоровья в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения, т. е. имея в виду неразрывное единство здоровья физического, психического и духовно-нравственного. При его несоблюдении все внимание обращается на физическое здоровье с возложением ответственности за его сохранение на врача, учителя физической культуры. При этом другие стороны здоровья как единого целого – душевное, духовнонравственное – остаются за рамками рассмотрения и оценки. В здоровьесберегающей деятельности учреждения эта методологическая ошибка значительно снижает эффективность проводимой работы. 4. Принцип непрерывности и преемственности определяет необходимость проводить здоровьесберегающую работу в образовательных учреждениях не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке. Именно соблюдение этого принципа в процессе физического воспитания обеспечивает совершенствование двигательных способностей, повышение адаптационных возможностей, развитие физических качеств. 5. Принцип субъект-субъектного взаимоотношения предполагает, что не только педагоги обязаны обеспечивать здоровьесберегающие условия образовательного процесса, но и сам ребенок должен активно участвовать в решении этой задачи, соблюдая правила здорового образа жизни, например, делать утреннюю гигиени- 30 ческую гимнастику, больше времени проводить на свежем воздухе, меньше сидеть за компьютером, не употреблять в пищу «вредные» продукты и т. д. Другая сторона реализации данного принципа – необходимость обеспечения индивидуального подхода к учащемуся. Субъект, в отличие от объекта, всегда индивидуален, и учет индивидуальных особенностей (состояния здоровья, пола, интересов и потребностей и др.) определяет эффективность здоровьесберегающей работы. 6. Принцип соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся предполагает подбор объема физической нагрузки и сложности выполняемых упражнений в соответствии с возрастными возможностями детей. Это одно из главных и обязательных требований к любой физкультурно-оздоровительной технологии, определяющей характер ее влияния на здоровье учащихся. 7. Комплексный, междисциплинарный подход – основа эффективной работы по охране здоровья человека. Только тесное взаимодействие педагогов, психологов и врачей является условием достижения намеченных результатов здоровьесберегающих программ. Взаимопонимание между специалистами, занимающимися проблемами здоровья детей, должно быть таким, чтобы они составляли единую команду, понимая друг друга с полуслова. 8. Принцип медико-психологической компетентности учителя определяет высокие требования к уровню психологической и медико-валеологической грамотности педагогов, стремящихся использовать в своей работе здоровьесберегающие технологии. Эффективно работающий педагог – это хороший психолог и медик. Выполнение данного принципа может быть обеспечено как введением соответствующих учебных курсов в программы педагогических и физкультурных вузов, так и повышением квалификации уже работающих учителей. 9. Общепедагогический принцип гармоничного сочетания обучающих, воспитывающих и развивающих педагогических воздействий реализуется на физкультурных занятиях посредством решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.

Задания для самостоятельной работы.

Охарактеризуйте самостоятельно: Приоритет позитивных воздействий (подкреплений) над негативными (запретами, порицаниями. Приоритет активных методов обучения. Принцип сочетания охранительной и тренирующей стратегий. Охранительная стратегия направлена на создание условий для ребенка, защищающих его от воздействия вредных (патогенных) факторов. Тренирующая стратегия направлена на повышение адаптационных возможностей, чтобы организм мог справляться с нежелательными, опасными для здоровья воздействиями (вирусами, бактериями). Принцип формирования ответственности ребенка за свое здоровье. Принцип отсроченного результата предполагает учет того факта, что результаты здоровьесберегающей работы видны не сразу. Принцип контроля за результатами

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

8 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 50 баллов
- контрольные срезы – 4 среза: 20 баллов, 40 баллов, 20 баллов, 20 баллов
- премиальные баллы – 10 баллов
- ответ на экзамене: не более 30 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Культура здоровья личности и ее взаимосвязь с физической культурой	Опрос	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому заня-тию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискус-сию с использованием специальной терминологии 4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии 3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
		Тестирование	10	Тест состоит из 10 вопросов: 8-10 баллов – студент правильно отвечает на 80-100% предложенных вопросов 4-7 балла – студент правильно отвечает на 50-75% вопросов в тесте 1-4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте Менее 25% правильных ответов баллов не дает

2.	Общая характеристика оздоровительной физической культуры	**Опрос(контрольный срез)**	20	14-20 баллов – группа грамотно сформулировала цель и задачи дискуссии, сумела распределить роли в команде, построила грамотно план дискуссии, группа сработала как команда 7-13 балла – группа грамотно сформулировала цель и задачи проекта, допустила некоторые ошибки при распределении ролей, при составлении плана дискуссии, группа сработала как команда 1-6 балла – группа в целом определила цель и задачи проекта, затруднилась при распределении ролей, при составлении плана дискуссии, группа сработала как команда 0 баллов – группа не смогла распределить роли в команде, отдельные студенты с ошибками определили цель и задачи дискуссии
3.	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения	Опрос	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому заня-тию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискус-сию с использованием специальной терминологии 4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии 3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
		Тестирование	10	Тест состоит из 10 вопросов: 8-10 баллов – студент правильно отвечает на 80-100% предложенных вопросов 4-7 балла – студент правильно отвечает на 50-75% вопросов в тесте 1-4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте Менее 25% правильных ответов баллов не дает
		Практическое задание(контрольный срез)	40	30-40 баллов. Задание выполнено полностью: все компоненты микроцикла отражены содержательно и информативно, включая цифровые показатели-предлагаемых положений. 19-29 Задание выполнено, в основном, полностью, включая рекомендуемые параметры физиологических показателей основных систем жизнеобеспече-ния. 10-18 Задание в основном выполнено без параметров основных показателей систем жизнеобеспечения во время выполнения физической нагрузки Ниже 10 баллов задание не оценивается, так как отсутствует концептуальная часть предлагаемой методики

4.	Понятие и виды оздоровительной физической культуры	**Опрос(контрольный срез)**	20	14-20 баллов – группа грамотно сформулировала цель и задачи дискуссии, сумела распределить роли в команде, построила грамотно план дискуссии, группа сработала как команда 7-13 балла – группа грамотно сформулировала цель и задачи проекта, допустила некоторые ошибки при распределении ролей, при составлении плана дискуссии, группа сработала как команда 1-6 балла – группа в целом определила цель и задачи проекта, затруднилась при распределении ролей, при составлении плана дискуссии, группа сработала как команда 0 баллов – группа не смогла распределить роли в команде, отдельные студенты с ошибками определили цель и задачи дискуссии
5.	Основные двигательные режимы в физкультурно-оздоровительной деятельности	**Опрос(контрольный срез)**	20	14-20 баллов – группа грамотно сформулировала цель и задачи дискуссии, сумела распределить роли в команде, построила грамотно план дискуссии, группа сработала как команда 7-13 балла – группа грамотно сформулировала цель и задачи проекта, допустила некоторые ошибки при распределении ролей, при составлении плана дискуссии, группа сработала как команда 1-6 балла – группа в целом определила цель и задачи проекта, затруднилась при распределении ролей, при составлении плана дискуссии, группа сработала как команда 0 баллов – группа не смогла распределить роли в команде, отдельные студенты с ошибками определили цель и задачи дискуссии
		Тестирование	10	Тест состоит из 10 вопросов: 8-10 баллов – студент правильно отвечает на 80-100% предложенных вопросов 4-7 балла – студент правильно отвечает на 50-75% вопросов в тесте 1-4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте Менее 25% правильных ответов баллов не дает
6.	Основы здоровьесберегающей педагогики	Опрос	10	8-10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому заня-тию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискус-сию с использованием специальной терминологии 4-7 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии 1-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
7.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла - студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил не менее 25% занятий, баллы не начисляются
8.	Премиальные баллы		10	10 баллов- за активное участие в лекционных и практических занятиях

9.	Ответ на экзамене	30	
10.	Итого за семестр	190	

Итоговая оценка по экзамену выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

100-балльная система	Традиционная система
85 - 100 баллов	Отлично
70 - 84 баллов	Хорошо
50 - 69 баллов	Удовлетворительно
Менее 50	Неудовлетворительно

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

Опрос

Тема 1. Культура здоровья личности и ее взаимосвязь с физической культурой

1. Охарактеризуйте основные компоненты культуры здоровья.
2. Как оздоровительная физическая культура связана со спортом высших достижений?
3. Дайте определение понятию «здоровье»
4. Что вы понимаете под определением «здоровый образ жизни»?
5. Как реализуются компоненты оздоровительной физической культуры в образовательных учреждениях?

Тема 2. Общая характеристика оздоровительной физической культуры

Вопросы к теме 2

1. Дайте определение понятию «адаптация к физическим нагрузкам»
2. Перечислите виды адаптации к физическим нагрузкам иих отличительные признаки
3. Какое воздействие физические упражнения оказывают на умственную и физическую работоспособность
4. Какое воздействие физические упражнения оказывают на пищеварительную деятельность
5. Каковы предпосылки положительного воздействия физических упражнений на психическое здоровье занимающихся?

Тема 3. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения

Вопросы к теме 3

1. Дайте определение понятию «физическая нагрузка»
2. Какое значение имеет отдых в процессе выполнения физических упражнений?
3. Назовите стороны нагрузки, которыми оперирует тренер или инструктор в процессе организации физкультурно-спортивной деятельности
4. Какое значение имеют пульсовые характеристики организма занимающихся физкультурно-оздоровительной деятельностью?
5. Какие интервалы отдыха вы знаете: объясните их назначение в физкультурно-спортивной деятельности

Тема 4. Понятие и виды оздоровительной физической культуры

Вопросы к теме 4

1. Дайте определение понятию «гигиеническая физическая культура»
2. Дайте определение понятию «оздоровительно-реабилитационная физическая культура»

3. Дайте определение понятию спортивно-реабилитационная физическая культура
4. Дайте определение понятию «физическая реабилитация»
5. Охарактеризуйте понятие «гигиенический фактор» как средство физической культуры

Тема 5. Основные двигательные режимы в физкультурно-оздоровительной деятельности

Вопросы к теме 5

1.В чем заключается суть принципа оздоровительной направленности?
2.Дайте характеристику основных направлений оздоровительной физической культуры.
3.Перечислите методические правила оздоровительной тренировки.
4.Перечислите способы повышения и регламентации нагрузки в оздоровительной физической культуре
5. Назовите рекомендуемые пульсовые характеристики при занятиях оздоровительной физической культурой для людей разного возраста и состояния здоровья

Тема 6. Основы здоровьесберегающей педагогики

ВОПРОСЫ К ТЕМЕ 6

1. Дайте общее представление о здоровьесберегающих образовательных технологиях.
2. . Охарактеризуйте здоровьесберегающие технологии по направленности и характеру действия
3. Перечислите принципы здоровьесберегающей педагогики.
4. Приведите примеры реализации принципов «Не навреди!» на занятиях по физическому воспитанию
5. Как вы понимаете принцип формирования ответственности детей за свое здоровье. Приведите примеры сочетания охранительной и тренирующей стратегий на занятиях по физическому воспитанию

Практическое задание

Тема 3. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения

Разработать недельный микроцикл оздоровительной тренировки для различных возрастных групп населения на выбор: дети дошкольного возраста, дети младшего школьного возраста, дети среднего школьного возраста. дети старшего школьного возраста , студенческая молодежь, люди среднего, старшего и пожилого возраста. Методика должна включать в себя следующие компоненты: гигиенический (режим дня,режим труда и отдыха, режим нагрузки и отдыха, режим тренировок, тренировочной нагрузки и интервалов отдыха, режим питания, требования к спортивным сооружениям, предполагаемым в использовании); тренировочный (содержание и направленность оздоровительных воздействий физических упражнений или вида спорта, регламентация нагрузки , оперирую ее сторонами: объемом и интенсивностью, а также параметрами интервалов отдыха), физиологический (рекомендуемые параметры пульса, ожидаемый эффект срочной и долговременной адаптации для выбранной возрастной группы занимающихся

Тестирование

Тема 1. Культура здоровья личности и ее взаимосвязь с физической культурой

1.Основными средствами физической культуры являются:
а) физические нагрузки, рациональное питание, отдых;
б) естественные силы природы, гигиенический фактор, физические упражнения
в) закаливание, режим питания, физическое развитие.
2. Естественно-средовой фактор включает в себя:
а) внешнюю экологическую среду обитания;
б) внутреннее состояние организма;

в) воздействие на организм человека солнечных лучей, воздушной и водной среды.

3. Влияние солнечной радиации на организм человека состоит:

а) в синтезе витамина Д, отвечающего за усвоение кальция и укрепление костной ткани;

б) в образовании пигментации кожи;

в) в участии ультрафиолетовых лучей в процессе формирования терморегуляционных функций организма.

4. Наиболее безопасными считаются солнечные ванны, принимаемые:

а) в утренние часы с 6.00 до 8.00;

б) в утренние часы с 9.00 до10.00;

в) в утренние часы с 10.00 до 11.00;

г) в полдень;

д) в послеобеденные часы с 16.00 до 17.00.

5. Использование естественных сил природы в процессе физического воспитания осуществляется по направлениям:

а) как дополняющие и усиливающие эффективность воздействия движений на организм человека (сопутствующие факторы).

Тема 3. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения

1. Физическая адаптация - это:

а) приспособление организма к условиям существования;

б) ответная реакция на раздражение внешней среды;

в) способ существования в неблагоприятной среде.

2. Проблема адаптации охватывает следующий круг вопросов:

а) оценка влияния внешней среды на организм человека, особенностей его существования в условиях холода, повышенной влажности, пустыни, высокогорья;

б) оценка роста и развития человека в необычных условиях, влияние их на работоспособность, и прежде всего на здоровье;

в) структурные изменения в организме в процессе приспособления человека к комфортным условиям среды обитания.

3. Социальные аспекты адаптации (как цель снижения издержек организации):

а) ускорение процесса вхождения нового сотрудника в должность: достижение необходимой эффективности работы в минимальные сроки;

б) уменьшение количества возможных ошибок, связанных с освоением функциональных обязанностей;

в) сокращение уровня текучести кадров: снижение количества сотрудников, не прошедших испытательный срок;

г) увеличение количества сотрудников, покинувших компанию в течение первого года работы.

4. Адаптация, как адаптационный ответ может осуществляться на следующих уровнях:

а) на уровне клетки в виде функциональных или морфологических изменений;

б) на уровне межклеточных связей;

в) на уровне органа или группы клеток, имеющих одинаковую функцию;

г) на уровне организма как морфологического, так и функционального целого, представляющего собой совокупность всех физиологических функций, направленных на сохранение витальных функций и самой жизни.

д) на уровне систем организма, как совокупности отдельных форм его функционирования.

5. Этапы процесса адаптации:

а) привыкание, функциональная адаптация, трофо-пластическая адаптация;

б) кратковременная адаптация, устойчивое состояние;

в) срочная адаптация, постоянная адаптация.

Тема 5. Основные двигательные режимы в физкультурно-оздоровительной деятельности

1. Роль разминки в физкультурно-спортивной деятельности состоит:

а) в обеспечении восстановительных процессов в организме человека;

б) в создании условий для формирования новых двигательных навыков и наилучшего проявления физических качеств;

в) в снижении вязкости мышц и повышении гибкости суставно-связочного аппарата;

г) в специфической подготовке к предстоящей работе нервных центров и скелетных мышц, которые несут основную нагрузку.

2. Оптимальная длительность разминки составляет:

а) 10-30 мин.;

б) 5-7 мин.;

в) 40-50 мин.

3. Общая разминка направлена на:

а) оживление рабочих доминант и созданных на их базе динамических стереотипов;

б) повышение вегетативных сдвигов в организме спортсмена;

в) повышение функционального состояния организма и создание оптимального возбуждения центральных и периферических звеньев двигательного аппарата.

4. Период врабатывания отсчитывают:

а) от начала утомления до восстановления;

б) от периода работы до состояния покоя;

в) от покоя к работе.

5. Во время врабатывания осуществляются процессы:

а) переход в состояние «мертвой точки»;

б) переход организма на рабочий уровень;

в) сонастройка различных функций организма.

6. Необходимость выделения данного периода (врабатывания) в физкультурно-спортивной деятельности связана с:

а) инертностью вегетативных функций;

б) гетерохронностью (разновременностью) включения различных функций и вариативностью их показателей;

в) инертностью двигательных функций.

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме экзамена

Типовые вопросы экзамена (ОПК-3, ОПК-4, ОПК-13)

1. Роль анализаторных систем как человеческих «агентов» внешней среды.
2. Индивидуальные потребности занимающихся и предоставляемые услуги
3. Музыкальная классификация темпов и ее связь с пульсовыми характеристиками организма человека
4. Роль эстетического компонента в фитнесе
5. Валеологическое сопровождение профессиональной деятельности человека.
6. Творческая ценность эмоций.
7. Определение понятия «стресс» и его характеристика в физическом и психологическом контексте
8. Психоэмоциональные перегрузки и психотравмы

9. Концептуализация как возможность положительного решения выхода человека из стрессовой ситуации

10. Характеристика адаптационного потенциала организма человека и методика его определения

11. Определите роль когнитивно-психологических факторов в динамике эмоциональных процессов и состояний у человека.

12. Понятие о когнитивном диссонансе

13. Факторы, обуславливающие переживание счастья.

14.Традиционные системы оздоровления, их «историческая» роль

Типовые задания для экзамена (ОПК-3, ОПК-4, ОПК-13)

Разработать недельный микроцикл оздоровительной тренировки для различных возрастных групп населения на выбор: дети дошкольного возраста, дети младшего школьного возраста, дети среднего школьного возраста. дети старшего школьного возраста , студенческая молодежь, люди среднего, старшего и пожилого возраста. Методика должна включать в себя следующие компоненты: гигиенический (режим дня,режим труда и отдыха, режим нагрузки и отдыха, режим тренировок, тренировочной нагрузки и интервалов отдыха, режим питания, требования к спортивным сооружениям, предполагаемым в использовании); тренировочный (содержание и направленность оздоровительных воздействий физических упражнений или вида спорта, регламентация нагрузки , оперирую ее сторонами: объемом и интенсивностью, а также параметрами интервалов отдыха), физиологический (рекомендуемые параметры пульса, ожидаемый эффект срочной и долговременной адаптации для выбранной возрастной группы занимающихся

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«отлично» (85 - 100 баллов)	ОПК-3	
	ОПК-4	На высоком методическом уровне проводит тренировочные занятия оздоровительной направленности на этапах многолетней подготовки, осуществляет корректное планирование и реализацию соревновательной деятельности занимающегося в избранном виде спорта, оперативно разрабатывает рекомендации по коррекции тренировочного про-цесса на основе тщательного анализа соревновательной деятельности и физического со-стояния спортсмена
	ОПК-13	
«хорошо» (70 - 84 баллов)	ОПК-3	
	ОПК-4	Методически грамотно проводит тренировочные занятия оздоровительной на-правленности на этапах многолетней подготовки, осуществляет планирование и своевременную реализацию соревновательной деятельности занимающегося в избранном виде спорта, своевременно разрабатывает рекомендации по коррекции тренировочного процесса на основе анализа соревновательной деятельности и физического состояния спортсмена
	ОПК-13	
«удовлетворительно» (50 - 69 баллов)	ОПК-3	
	ОПК-4	Проводит на достаточном уровне тренировочные занятия оздоровительной направленности на этапах многолетней подготовки, осуществляет планирование и реализацию соревновательной деятельности занимающегося в избранном виде спорта, раз-рабатывает рекомендации по коррекции тренировочного процесса на основе анализа со-ревновательной деятельности и физического состояния спортсмена

	ОПК-13	
«неудовлетворительно» (менее 50 баллов)	ОПК-3	
	ОПК-4	Не может провести тренировочные занятия оздоровительной направленности на этапах многолетней подготовки, не в состоянии осуществить планирование и реализацию соревновательной деятельности занимающегося в избранном виде спорта, не может разработать рекомендации по коррекции тренировочного процесса на основе анализа соревновательной деятельности и физического состояния спортсмена
	ОПК-13	

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;

- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.

- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентаци, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;
- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели. ссылки на ресурсы. соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности. соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы:
- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература:

1. Антонюк С.Д. Физкультурное образование как составная часть учебного процесса : учеб.пособие. - Тамбов: Издательский дом ТГУ им.Г.Р.Державина, 2009. - 94с.

2. Шутова С.В. Экологическая физиология человека : учеб.-метод.пособие. - Тамбов: Изд-во ТГУ им.Г.Р.Державина, 2009. - 49с.

3. Дерябина Г.И. Физиологические основы адаптации организма человека к физическим нагрузкам : учеб.пособие. - Тамбов: Издат.дом ТГУ им.Г.Р.Державина, 2010. - 96с.

4. Скороходов Н.М. Теория физической культуры и спорта : [УМК по спец.: "Физическая культура и спорт"]. - Тамбов: [Изд-во ТГУ], 2009. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

6.2 Дополнительная литература:

1. Физическая культура и спорт-основа здорового образа жизни: : материалы V Всерос.научно-практич.конф.(заочной),21 марта 2008 г.. - Тамбов: ЗАО "НПО ПК "Спектр", 2008. - 180с.

2. Макарчук И.В., Рязанов А.В., Поздняков А.П., Можаров А.В., Завершинский А.Н. Безопасность жизнедеятельности в экстремальных ситуациях и основы первой медицинской помощи : учеб.пособие. - Тамбов: Изд-во ТГУ им.Г.Р.Державина, 2008. - 117с.

3. Фундаментальная наука -ресурс сохранения здоровья людей : материалы Всерос. науч. конгресса. 4-5 декабря 2008г. /отв.ред. В.М. Юрьева. - Тамбов: Изд-во ТГУ им.Г.Р.Державина, 2008. - 449с.

4. Романова Н.Г. Функциональные пробы в физиологии человека : Учебно-методическое пособие по курсу"Физиология человека и животных"и"Физиология труда"для студентов,обучающихся по специальности"Биология".. - Тамбов: Изд-во ТГУ, 2003. - 66с.

5. Сютина В.И. Влияние оздоровительной тренировки на кардиореспираторную систему человека : Учеб.-метод.рекомендации. - Тамбов: ТГУ, 2004. - 37с.

6. Физическая культура и спорт-основа здорового образа жизни : Мат-лы всерос.науч.-практ.конф.23-24 апр.2004 года /Отв.ред.Э.М.Османов. - Тамбов: ТГУ, 2004. - 144с.

7. Алексеев С.В., Гостев Р.Г., Курамшин Ю.Ф., Лотоненко А.В., Лубышева Л.И., Филимонова С.И. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности : монография. - М.: Науч.-издат. центр "Теория и практика физической культуры и спорта", 2013. - 780 с.

6.3 Методические разработки:

1. Великанова Е.В., Апажихова Н.В., Павленко А.В. Методика зрелищно-игрового досуга : учеб.-метод.пособие по рекреативным технологиям. - Тамбов: Издательский дом ТГУ им.Г.Р.Державина, 2009. - 253с.

2. Великанова Е.В., Апажихова Н.В. Креативный вожатый : методическая разработка для вожатых работающих с детьми в летних оздоровительных лагерях,подростковых клубах,дворовых клубах. - Тамбов: ТГУ им.Г.Р.Державина, 2007. - 67с.

3. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина : учеб. для студ. мед. вузов. - М.: Медицина, 2004. - 304 с.

6.4 Иные источники:

1. Сайт, посвященный безопасности жизнедеятельности. http://lpmaps.com/ - http://lpmaps.com/

2. Физкультура для всех - http://www.fizkultura-vsem.ru

3. Национальная электронная библиотека http://нэб.рф - http://нэб.рф

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

Google Chrome Google Inc. 12.09.2014 49.0.2623.112

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Электронная библиотека ТГУ. – URL: https://elibrary.tsutmb.ru/

Электронная информационно-образовательная среда

https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.