

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Кафедра теоретических основ физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Валеологические аспекты физической культуры
и здоровьесбережения

Направление подготовки:
44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы:
Физическая культура и здоровьесберегающие
технологии

Квалификация (степень): **магистр**


очная форма обучения

Красноярск 2022

Рабочая программа дисциплины «Валеологические аспекты физической культуры и здоровьесбережения» разработана д.п.н., профессором, Московченко О.Н., к.б.н., доцентом кафедры Трусей И.В.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры теоретических основ физического воспитания протокол № 08 от «03» мая 2019 г.

Заведующий кафедрой



Л.К. Сидоров

Одобрено научно-методическим советом специальности (направление подготовки) института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Протокол № 08 от «23» мая 2019 г.


Председатель НМСС



М.И. Бордуков

Рабочая программа дисциплины актуализирована к.б.н., доцентом кафедры Трусей И.В.

Заведующий кафедрой



Л.К. Сидоров

Одобрено научно-методическим советом специальности (направление подготовки) института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Протокол № 08 от «20» мая 2020 г.

Председатель НМСС



М.И. Бордуков

Рабочая программа дисциплины актуализирована к.б.н., доцентом кафедры Трусей И.В.

Протокол № 10 от «12» мая 2021 г.

Заведующий кафедрой



Л.К. Сидоров

Одобрено научно-методическим советом специальности (направление подготовки) института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Протокол № 06 от «21» мая 2021 г.

Председатель НМСС



М.И. Бордуков

Рабочая программа дисциплины актуализирована к.б.н., доцентом кафедры Трусей И.В.

Протокол № 8 от «4» мая 2022 г.

Заведующий кафедрой



Л.К. Сидоров

Одобрено научно-методическим советом специальности (направление подготовки) института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Протокол № 07 от «12» мая 2022 г.
Председатель

Мондрю.

Т.А. Кондратюк

Пояснительная записка

1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Рабочая программа дисциплины **«Валео-акмеологические аспекты физической культурой и здоровьесбережения»** для подготовки обучающихся по направлению 44.04.01. Педагогическое образование в рамках основной образовательной программы «Физическая культура и здоровьесберегающие технологии» магистратуры разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.04.01. Педагогическое образование (уровень магистратуры), утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 126 от 22.12.2018 г., профессиональным стандартом «Педагог», утверждённого приказом Министерства труда и социальной защиты РФ № 544н (зарегистрировано в Минюсте России 6.12.2013г. № 30550).

2. Трудоемкость дисциплины

Дисциплина **«Валеоакмеологические аспекты физической культурой и здоровьесбережения»** входит в часть формируемую участниками образовательных отношений, в «Модуль по выбору 1». Код дисциплины в учебном плане Б1.В1.ДВ.01.01.01. Трудоемкость дисциплины составляет 6 з.е. (216 часов), в том числе 44 ч составляют контактную работу и 172 ч на самостоятельную работу. Согласно учебному плану дисциплина осуществляется в четвертом семестре 6 з.е., форма контроля – зачёт с оценкой по модулю.

3. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины – формирование системы знаний об организме человека как целостной системе, о генетических, физиологических и психофизиологических резервах организма, обеспечивающих нормальную его жизнедеятельность и трудовую созидательную активность в любых жизненных ситуациях и различных условиях среды обитания. Все это позволяет воспитать духовно-нравственного, физически здорового специалиста высшей школы, способного не только профессионально творчески созидать, но определять стратегию и тактику сохранения и приумножения своего здоровья и окружающих его людей, увеличить продолжительность и качество жизни.

Задачи дисциплины.

1. Способствовать формированию у студентов мировоззрения материалистической диалектики о материальном единстве мира, взаимозависимости и взаимообусловленности его образующих частей как целостной системы (признаки системы целостность, объективность, упорядоченность, устойчивость, взаимодействие, самосовершенствование),

что позволяет понять основные закономерности, лежащие в основе жизнедеятельности организма человека;

2. Углубить теоретические знания студентов в вопросах биологического развития организма, формирования личностных качеств, культуры питания и здоровья, рациональной двигательной активности, образа жизни;

3. Привить студентам практические навыки определения морфофункциональных показателей здоровья (оценка телосложения, физического развития, физического состояния), а также научить студентов правильно оценивать происходящие изменения в организме в связи с различными видами учебной, производственной деятельности и в процессе занятий физической культурой и спортом;

4. Планируемые результаты обучения

В результате подготовки студентов направления 44.04.01 Педагогическое образование, профиля «Физическая культура и здоровьесберегающие технологии» по дисциплине предполагается формирование компетенций:

- (ОПК-4) – способен создавать и реализовывать условия и принципы духовно-нравственного воспитания обучающихся на основе базовых национальных ценностей.
- (ОПК-8) – способен проектировать педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний и результатов исследований.
- (ПК-2) - способен осуществлять проектирование научно-методических и учебно-методических материалов.

Задачи освоения дисциплины	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Код результата обучения
<p>Сформировать у магистрантов представление о валеологической как учебной научной дисциплине, ее место в духовно-нравственном развитии и воспитании обучающихся.</p>	<p>(ОПК-4.1) Знает: систему базовых национальных ценностей, на основе которых возможна духовно-нравственная консолидация многонационального народа Российской Федерации; основные социально-педагогические условия и принципы духовно-нравственного развития и воспитания обучающихся.</p> <p>(ОПК-4.2) Умеет: отбирать содержание учебного и внеучебного материала с ориентацией на формирование базовых национальных ценностей; организовывать социально открытое пространство духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.</p> <p>(ОПК-4.3) Владеет навыками создания и реализации условий и принципов духовно-нравственного воспитания обучающихся на основе базовых национальных ценностей.</p>	ОПК-4
<p>Сформировать у магистрантов знания о</p>	<p>(ОПК-8.1) Знает: современную методологию педагогического проектирования; содержание</p>	ОПК-8

научных методах исследования различных функций и систем организма.	и результаты исследований в области педагогического проектирования.	
	(ОПК-8.2) Умеет: определять цель и задачи проектирования педагогической деятельности исходя из условий педагогической ситуации; разрабатывать педагогический проект для решения заданной педагогической проблемы на основе современных научных знаний и материалов педагогических исследований.	
	(ОПК-8.3) Владеет навыками проектирования педагогической деятельности на основе специальных научных знаний и результатов исследований.	
Сформировать у магистрантов знания о системном подходе к оценке физиологических, морфофункциональных и психофизиологических особенностей индивидуального развития на разных этапах онтогенеза; о критериях донологического состояния, профилактических и оздоровительных мероприятий по его коррекции	(ПК-2.1) Знает: требования и подходы к проектированию и созданию научно-методических и учебно-методических материалов; порядок разработки и использования научно-методических и учебно-методических материалов, примерных или типовых образовательных программ.	ПК-2
	(ПК-2.2) Умеет: разрабатывать новые подходы и методические решения в области проектирования научно-методических и учебно-методических материалов; разрабатывать (обновлять) примерные или типовые образовательные программы, примерные рабочие программы учебных курсов, дисциплин (модулей).	
	(ПК-2.3) Владеет навыками осуществления деятельности по проектированию научно-методических и учебно-методических материалов при выполнении профессиональных задач.	

5. Контроль результатов освоения дисциплины

Педагогическая диагностика (определение начального уровня знаний, умений и навыков по результатам входного теста, устного опроса и собеседования) на базе чего в дальнейшем формируются компетенции данной дисциплины.

Текущий контроль успеваемости осуществляется путём оценки результатов посещения занятий, выполнения практических работ, самостоятельной работы, представленной в форме эссе или презентационного материала.

Промежуточный контроль по дисциплине (промежуточная аттестация) осуществляется в форме зачёта, на котором оценивается работа, выполняемая в течение семестра (эссе, защита проекта, составление тематического глоссария, разработка контрольно-измерительных материалов).

Портфолио – позволяет осуществлять контроль над образовательной деятельностью магистранта (оценить то, что он знает, умеет и делает хорошо).

Итоговый контроль – бально-рейтинговая система – зачет.

Оценочные средства результатов освоения дисциплины, критерии оценки выполнения заданий представлены в разделе «Фонды оценочных средств».

6. Перечень образовательных технологий, используемых при освоении дисциплины

- практические занятия – лабораторные эксперименты;
- технологии: технология проектного и проблемного обучения (кейс-метод, метод кейс-стади); интерактивные технологии (дискуссии), направленные на формирование саморазвивающейся информационно-ресурсной среды; - информационно-коммуникационные (применение специализированных программных сред и технических средств работы с информацией), технология модульного обучения.

1. Организационно-методические документы

1.1. Технологическая карта обучения дисциплине

Валеологические аспекты физической культуры и здоровьесбережения

44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы: Физическая культура и здоровьесберегающие технологии по очной форме обучения (общая трудоёмкость 6 з.е.)

Модули. Наименование разделов и тем	Всего час. (з.е.)	Аудиторных часов				Внеауди- торных часов	Формы и методы контроля
		всего	лекций	семинаров	лаб		
Тема 1. Общие основы валеологии и акмеологии.		4	2	2		20	
Тема 2. Деятельность педагога физической культуры с позиции валеологической.		4	2	2		20	Участие в дискуссии
Тема 3. Здоровье как комплексная категория и личностная ценность		4	2	2		20	Презентация в программе Power Point.
Тема 4. Фундаментальные и прикладные аспекты проблемы адаптации и здоровья.		4	2	2		20	Составить таблицу классификации видов адаптации
Тема 5. Биоритмология		4	2	2		20	Выполнение практической работы
Тема 6. Основные средства физической тренировки детей грудного и раннего дошкольного возраста		6	2	4		36	Составить таблицы средств и форм занятий для данного возраста
Тема 7. Основные средства физической тренировки на разных этапах школьного образования.		6	2	4		20	Составить таблицы средств и форм занятий для данного возраста
Тема 8. Циклическая физическая нагрузка в соответствии с зонами физиологической мощности.		2		2		20	Представить графически тренировочный процесс
Итого	216	44	14	30		172	

1.2. Содержание основных разделов и тем дисциплин

1. Общие основы валеологии и акмеологии.

Валеология (лат. valeo – «здоровствовать», «быть здоровым»; logos – наука) – способствует формированию, развитию, сохранению и укреплению индивидуального здоровья человека. Место валеологии в учебном процессе. Понятийный аппарат. Стратегия валеологического образования в создании здоровьесберегающего пространства. Задачи предмета в формировании валеологического сознания сохранения и укрепления собственного здоровья

Педагогическая валеология – это система образования, включающая в себя комплексную просветительскую, обучающую, воспитательную деятельность, направленную на повышение информированности человека по вопросам психофизиологии здоровья и его охраны; формирование культуры здоровья; мотивацию на здоровый образ жизни; создание здоровьесберегающей образовательной среды, рекреации и здоровьесберегающей стратегии личности по укреплению индивидуального здоровья человека.

Педагогическая валеология оперирует такими понятиями как: индивид, мониторинг здоровья, гомеостаз, адаптация, резервы организма, темперамент, межполушарная асимметрия, стресс, образ жизни, здоровый образ жизни, культура здоровья, валеологический подход к физическим нагрузкам.

Акмеология («акме», «зрелость», «профессионализм») – высшая стадия развития и самореализации личности, высокая продуктивность, эффективность, креативность, «самореализация», «самовыражение», самоопределение и т.д. *Акмеология* – позволяет раскрыть закономерности постижения человеком смысла своего существования, значит, осознано относится к своему здоровью и здоровью окружающих его людей с целью сохранения долголетия, за счет достижения профессиональной зрелости педагога. *Валео-акмеология* – междисциплинарная область знаний в системе наук о человеке. Является интегральной наукой, дополняя друг друга и рассматривая закономерности развития генетических и физиологических резервах организма, обеспечивающих адаптационные реакции организма в конкретных условиях жизнедеятельности, формирование творческой готовности к предстоящей профессиональной деятельности специалистов по физической культуре, спорту и туризму. Валео-акмеология имеет особую значимость в системе подготовки магистра, так как является своеобразным полигоном для научных исследований в области гуманитарного образования.

2. Деятельность педагога физической культуры с позиции валеоакмеологии. Профессионально-педагогическая деятельность педагога оценивается по совокупности видов профессиональной деятельности: производственной, научно-методической, научно-исследовательской, методической и культурно-просветительской, что характеризует его

компетентность в предметной области. С позиции валео-акмеологии эффективность деятельности педагога можно оценить по следующим критериям.

Когнитивный – обладание системой знаний о здоровье, способах увеличения резервов здоровья и повышения адаптивных возможностей организма. Содействие развитию творческого мышления у обучающихся за счет применения принципиально новых идей, средств и методов, интегративного метода в подготовке спортсменов. Владеть системой традиционных и нетрадиционных средств оздоровления, приемами психофизиологического тренинга и саморегуляции, практическими умениями и навыками, обеспечивающими высокий уровень физического, психического здоровья, духовного самосовершенствования, а также программами профилактики вредных привычек.

Мотивационно-ценностный – доминирующая внутренняя мотивация на сохранение и укрепление здоровья, а также наличие потребности и внутренней мотивации к двигательной активности как важного компонента формирования физического потенциала индивида к сохранению и укреплению здоровья. Предполагает осознанное отношение к физкультурно-оздоровительной деятельности как профессиональной ценности сохранения здоровья через приобретение знаний о двигательной активности и ее роли в сохранении здоровья.

Деятельностный – уровень самостоятельности использования приобретённых знаний, умений и навыков здоровьесбережения в практической деятельности (умение составлять комплекс утренней гимнастики или оздоровительной тренировки). Данный критерий выполняет преобразующую функцию в приобретении и умении использовать знания в профессиональной, общественной и личной деятельности по вопросам, касающимся сохранения и укрепления своего здоровья и ведения здорового образа жизни.

Эмоционально-волевой – выполняет функцию эмоционального восприятия знаний о ценности здоровья через эмоциональную сферу личности, отражает эмоциональную устойчивость в проявлении волевых качеств к занятиям физической культурой или оздоровительной тренировке как условию, обеспечивающему успешность в профессиональной деятельности.

Адаптивно-ресурсный является интегративным показателем, способствует осмыслению значимости физкультурно-оздоровительной деятельности как смысла ценности здоровья и характеризуется осознанием средств и методов в выборе физических нагрузок на основе дифференцирования нагрузок в соответствии с функциональными, психофизиологическими особенностями организма для повышения резерва собственного здоровья, и компетенций в области здоровьесбережения. Позволяет выявить уровень адаптивного состояния по степени напряжения регуляторных механизмов с учётом особенностей психомоторных и

сенсомоторных функций.

Оценочно-рефлексивный – позволяет вырабатывать навыки осмысления значимости приобретённых знаний и практического опыта физкультурно-оздоровительной деятельности, анализировать посредством сравнения своего уровня адаптивного состояния, физической подготовленности, и двигательной активности до приобретения опыта и после. За время обучения в вузе студенты вырабатывают навыки анализа, самопознания, самооценки и саморефлексии, что способствует развитию личности и сформированности знаний.

3. Здоровье как комплексная категория и личностная ценность

Демографические основы здоровья. *Демография* (греч. demos – народ и grapho – писать, описывать) – наука о народонаселении и закономерностях воспроизводства в общественно-исторической обусловленности этого процесса. Демографические процессы исследуют рождаемость, смертность, продолжительность жизни, брачность (отношение годового числа браков к средней численности населения, принятой за единицу) и миграцию населения. Данные о численности и составе населения, его поломом, возрастном различии связаны с социально-экономическими или экологическими условиями жизни, что напрямую связано со здоровьем разных социально-демографических групп населения.

Кратко осветить научные аспекты социально-экономической проблемы, связанной со здоровьем человека: рождаемость, влияние этногенеза на прирост населения, ухудшение репродуктивного здоровья и др. Раскрыть причины роста заболеваемости детей, подростков, молодежи студенческого возраста. Дать определение термину «Деациляты» - процесс нарушения гармоничного развития. Инвалидизация студенчества, ее причины. Дать расчетные коэффициенты рождаемости, смертности, естественного прироста населения.

Организм человека как единая биологическая система. *Организм* – это самостоятельно существующая единица органического мира, представляющая собой саморегулирующуюся систему, реагирующую как единое целое на различные изменения окружающей среды. Организм может существовать лишь при постоянном взаимодействии с окружающей его внешней средой и самообновляться в результате такого взаимодействия. Характерным свойством любого организма является определенная структурная организация, представляющая пять уровней. Простейший уровень организации – *молекулярный*. Например, организация молекул белка и нуклеиновых кислот у вирусов. Следующий уровень – *клеточный*, при котором происходит некоторое разделение, дифференциация функций разных внутриклеточных образований, например, между ядром, митохондриями, лизосомами и другими клеточными органеллами. Более высокий уровень – *тканевой*. Сходные по структуре и функциям клетки образуют ткани, которые приспособлены к выполнению различных

процессов жизнедеятельности. Например, мышечная ткань специализирована на выполнении двигательной функции, нервная – на проведении нервных импульсов и т.д. На органном уровне различные ткани объединяются в специализированные анатомические образования, называемые органами, выполняющими различные сложные виды деятельности, необходимые для существования целого организма. Например, сердце выполняет функцию насоса по перекачиванию крови, почки – функцию выделения из организма конечных продуктов обмена. Еще более высоким уровнем является **системный**. Отдельные органы объединяются в системы для выполнения сложных актов жизнедеятельности. Так, например, существуют сердечно-сосудистая, нервная, дыхательная и др. системы. Верховным уровнем организации является **организменный**, т.е. организм как единое целое со всеми присущими ему свойствами и особенностями.

4. Фундаментальные и прикладные аспекты проблемы адаптации и здоровья

Основные виды адаптации. *Адаптация* – сложный физиологический процесс приспособления организма к новым условиям внешней среды или к изменениям, происходящим в самом организме человека. То есть это новый уровень работы всех органов и систем организма, который обеспечивает возможность сохранения здоровья и оптимальной жизнедеятельности человека в новых условиях существования. *Адаптацию принято рассматривать в трех аспектах:*

- адаптация как процесс приспособления организма к факторам внешней среды;
- адаптация как характеристика относительного равновесия между организмом и средой;
- адаптация как результат приспособительного процесса.

Способность к адаптации – одно из свойств и условий развития здорового человека. Как универсальное фундаментальное свойство живых организмов адаптация является тем «китом», который вместе с саморегуляцией поддерживает постоянство внутренней среды, увеличивает мощность гомеостатических систем, осуществляет связь с внешней средой. Именно адаптивность и саморегуляция позволяют удерживать существенные параметры организма в физиологических пределах, обеспечивают стабильность его систем.

Проблема адаптации (теоретический аспект). Физиологические механизмы адаптации. Общие понятия об адаптации и дезадаптации. Адаптивные конституциональные типы человека. Поскольку на здоровье человека оказывают влияние комплекс генетических, социально-экономических, социально-психологических и психофизических факторов, то различают *генотипическую и фенотипическую* адаптацию.

Аспекты биологической и социальной адаптации. *Биологическая* адаптация – это напряжение функциональных систем организма на фоне

достаточности ресурсов. Ресурс обеспечивает энергетика человека, которая имеет прямую зависимость от его активности. Высокая умственная и нравственная активность статистически достоверно продлевают жизнь людей, готовых всегда учиться и творить добро. Через обучение развивается, накапливается энергетический баланс. У человека жизненная сила накапливается примерно до середины жизни, потом какое-то время поддерживается на определенном уровне, затем постепенно угасает. Поэтому очень важно уметь правильно пополнять, направлять и расходовать свой энергоинформационный потенциал. *Социальная адаптация* – это процесс усвоения личностью групповых норм и ценностей. *Ценности социальной адаптации* – мировоззрение, взгляды, социальные ориентации (выживание и безопасность). Интересы, склонности, мотивы. Среда (менталитет, профессиональная деятельность, круг друзей, семья). Модель поведения и общения. Процесс адаптации студентов – это процесс приспособления к новым условиям социальной жизни, новым отношениям, требованиям, видам деятельности, способность к дальнейшему психологическому, личностному, социальному развитию. *Становление личности* будущего специалиста во многом зависит от того, насколько успешно он адаптируется к коллективу, какой выберет ролевой статус в социальной группе: лидер-организатор, исполнитель-помощник, наблюдатель-созерцатель. *Социализация* (идентификация) либо индивидуализация (независимость, саморазвитие и самоактуализация). Понимание себя, своего места в жизни, своих желаний и возможностей. Осознание себя, собственной жизни и здоровья.

5. Биоритмология. По современным представлениям *биоритмы* – это циклическое чередование разных функциональных состояний организма, его активности, деятельности, способности реагировать на внешние и внутренние раздражители при сохранении гомеостаза. Время, в течение которого ритмический процесс совершает полный цикл и возвращается в исходное положение, называется *периодом*, а частота таких циклов в единицу времени – *частотой биоритмов*. Выделяют следующие основные ритмы: *Ритмы высокой частоты или микроритмы* (от долей секунды до 30 минут). *Ритмы средней частоты* (от 30 минут до 28 часов). *Мезоритмы*, превышающие суточные (от 28 часов до 7 дней). *Макроритмы*, превышающие три недели (от 21 дня до года). *Мегаритмы* протяженностью в несколько лет и даже десятков лет. Примером *мегаритма* может служить волнообразное изменение физического развития людей на протяжении многих веков. Существует теория Хорна-Остберга, которая направлена на изучение суточного биоритма работоспособности человека. По данной теории все люди делятся на три типа «жаворонки», «совы», «голуби». Точно установить, кто вы: "голубь", "сова" или "жаворонок", вам поможет тест немецкого ученого Хильдебрандта. Утром после пробуждения измерьте частоту сердечных сокращений (ЧСС) и число вдохов. Если отношение ЧСС (частоты пульса) к вдохам равно примерно 4:1, то вы "голубь", если 5:1 или

6:1, то вы "жаворонок". Увеличение частоты вдохов и уменьшение соотношения ЧСС к числу вдохов характерно для "сов". На основе суточного биоритма планировать тренировочные нагрузки следующим образом: при 2-х разовой тренировке в день основную нагрузку следует планировать на время с 16 до 18 часов (для сов) и с 10 до 12 часов (для жаворонков и голубей).

Да существует «Теория трёх биоритмов». С момента рождения биоритмы оказывают влияние на функциональную систему, интеллект и чувства человека. Теория трёх биоритмов базируется на следующих положениях. Триаду циклов составляют: *физический биоритм* с периодом – 23,688, *интеллектуальный* – 33,163 и *эмоциональный* – 28,426 дней. Указанные биоритмы описываются на временной оси синусоидами с положительной и отрицательной фазами, начальной точкой отсчёта является день рождения.

6. Основные средства физической тренировки детей грудного и раннего дошкольного возраста

Сущность валеологического подхода к физической культуре и спорту. *Валеологический подход* – по сути, решает те же задачи, что и педагогика (оздоровительную, образовательную и воспитательную), но предполагает решение этих задач комплексно, с учетом: системного подхода, природных задатков индивида, функционального состояния организма и уровня физической подготовленности. Валеологический подход позволяет ориентировать обучающихся на физкультурно-оздоровительную деятельность для дальнейшего выбора индивидуально-ориентированной траектории развития физических качеств или спортивного мастерства на основе здоровьесберегающих технологий.

Валеологический подход в спорте высших достижений обеспечивает гуманистический аспект гармоничного развития каждой личности сориентированной не только на спортивный результат, но и на развитие интеллекта и сохранение здоровья. Дозирование мышечной нагрузки осуществляется в соответствии с функциональными и психофизиологическими особенностями каждого спортсмена, что позволяет осуществлять коррекцию индивидуальных нагрузок, оптимизировать тренировочный процесс, подбирать педагогические средства восстановления, использовать здоровьесберегающие технологии, добиться высокого результата от спортсмена, при этом, не нанося урона его здоровью.

Основные средства физической тренировки детей грудного и раннего дошкольного возраста. Массаж, рефлекторные, пассивные, пассивно-активные, активные упражнения. *Массаж* оказывает тонизирующее влияние на центральную нервную систему, способствует «проторению» путей нервных импульсов от мышц к мозгу, стимулирует процесс формирования «мышечного чувства». *Рефлекторные упражнения* основаны на движениях, возникающих в ответ на раздражение участка поверхности тела ребенка. *Пассивные*: сгибание и разгибание ног вместе и попеременно, скрещивание рук на груди, и разведение их в стороны,

поднятие прямых ног лежа на спине и др. *Активные*: активное присаживание при потягивании за руки и сокращения сгибателей, напряженное сгибание туловища, присаживание за одну отведенную в сторону руку и без помощи рук, фиксируя колени, и др.

7. Основные средства физической тренировки на разных этапах школьного образования. Средства физического воспитания детей школьного возраста – это гимнастика, лёгкая атлетика, ходьба на лыжах, плавание, игры, подвижные игры. *Формы* построения занятий. Урок физической культуры. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня. Внеклассные формы организации занятий.

8. Циклическая физическая нагрузка в соответствии с зонами физиологической мощности. Для циклической работы очень важно учитывать режимы нагрузки в разных зонах относительной мощности.

Максимальная зона. Анаэробно-алактатный режим, где скорость достигает максимальных величин, а время работы до 30 секунд. Потребление кислорода при работе незначительное, содержание молочной кислоты (лактата) в крови достигает до 100 мг %. Величина ЧСС 150–200 уд/мин. Максимальное артериальное давление достигает 150–180 мм.рт.ст. В оздоровительной тренировке не используется.

Субмаксимальная зона. Смешанный аэробно-анаэробный режим. Потребление кислорода при работе субмаксимальное, величина кислородного долга приближается к максимальной, содержание молочной кислоты превышает норму в 10–15 раз (250 мг %). Величина ЧСС до 180 уд/мин. Максимальное артериальное давление выше нормы поднимается на 40–70 мм. рт. ст. Периодически может использоваться хорошо подготовленными спортсменами для развития специальной выносливости при подготовке к соревнованиям.

Большая зона. Аэробный режим. Потребление кислорода при работе максимальное, величина кислородного долга может достигнуть максимальных величин и быть сигналом к отказу от работы, содержание молочной кислоты достигает 220 мг %. Величина ЧСС до 240 уд/мин. Максимальное артериальное давление достигает 160–240 мм. рт. ст. Используется для развития и поддержания уровня общей выносливости.

Умеренная зона. Аэробно-поддерживающий режим. Работа до ПАНО – порог анаэробного обмена, ЧСС не должна превышать 160 уд/мин. Потребление кислорода и его запрос 1 к 1. Если работа будет продолжительностью более 2 часов, то приведет к падению сахара в крови, что может привести к гипогликемии. При этом следует учесть, потерю хлоридов при длительной нагрузке, что может привести к судорогам икроножные мышцы.

Аэробно-компенсаторная. Восстановительный режим. Работа выполняется при пульсовом режиме 120 – 130 уд/мин, скорость ниже

аэробного порога, Используется как метод восстановления и реабилитации, после перенесенных заболеваний.

Кроме оздоровительной тренировки, занятия физической культурой должны включать обучение основам психо и саморегуляции, закаливания и самомассажа. В комплексе грамотная работа в зонах интенсивности обеспечить эффективность оздоровительной тренировки.

1.2. Методические рекомендации по освоению дисциплины

Приступая к изучению дисциплины, необходимо в первую очередь ознакомиться содержанием РПД и предъявляемыми требованиями.

Составление конспекта лекций. Лекции имеют целью дать систематизированные основы научных знаний о культурно-просветительской деятельности педагога, методах и формах работы с обучающимися и родителями. Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, предложенных преподавателем схем (при их демонстрации), основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект должен быть выполнен в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной по данной теме литературы;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД литературные источники и ЭОР.
- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств.

Самостоятельная работа студента. Часть изучаемого в дисциплине материала, в соответствии с учебным планом, программой учебной дисциплины, выносится на самостоятельное изучение. Важное место в освоении материала по дисциплине отводится самостоятельной работе студентов во внеаудиторное время с материалом, изложенным в рекомендуемой литературе и интернет-источниках.

В качестве форм самостоятельной работы при изучении дисциплины предлагается:

- работа с научной и учебной литературой;
- подготовка к практическим занятиям;
- подготовка доклада по выбранной;
- проектная работа (элементов урока, учебных программ, программ дополнительного образования.
- подготовка к промежуточной аттестации.

Рекомендации по работе с научной и учебной литературой. Работа с учебной и научной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к контрольным работам, тестированию, зачету. Она включает проработку лекционного материала – изучение рекомендованных источников и литературы по тематике лекций. Работу с литературой следует начинать с анализа РПД, в которой перечислены основная и дополнительная литература, учебно-методические издания необходимые для изучения дисциплины и работы на практических занятиях.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны быть выполнены также аккуратно, 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 учебной и научной 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, которые).

Выбрав нужный источник, следует найти интересующий раздел по оглавлению или алфавитному указателю, а также одноименный раздел конспекта лекций или учебного пособия. В случае возникших затруднений в понимании учебного материала следует обратиться к другим источникам, где изложение может оказаться более доступным. Необходимо отметить, что работа с литературой не только полезна как средство более глубокого изучения любой дисциплины, но и является неотъемлемой частью профессиональной деятельности будущего выпускника.

Подготовка доклада к занятию. Основные этапы подготовки доклада:

- выбор темы;
- консультация преподавателя;
- подготовка плана доклада;
- работа с источниками и литературой, сбор материала;
- написание текста доклада;
- оформление рукописи и предоставление ее преподавателю до начала доклада, что определяет готовность студента к выступлению;
- выступление с докладом, ответы на вопросы.

2.1. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА РЕЙТИНГА ДИСЦИПЛИНЫ

ВХОДНОЙ КОНТРОЛЬ (проверка «остаточных» знаний по ранее изученным смежным дисциплинам)			
	Форма работы*	Количество баллов 5 %	
		min	max
	Тестирование. Входной тест	0	5
Итого		0	5
БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ			
	Форма работы*	Количество баллов 70 %	
		min	max
Текущая работа	Обработать данные анкеты входного теста и сделать вывод.	2	5
	Составление терминологического словаря по вопросам валеологического подхода к здоровью индивида.	6	10
Текущая работа	Обоснование самоанализа по анкете (Р.И. Айзмана). Валеодиагностика.	6	10
	Эссе. Организм человека как единая биологическая система.	4	6
	Участие в дискуссии по вопросам сохранения здоровья в процессе занятий физической культурой и спортом.	7	10
	Составить таблицу классификации видов адаптации. Презентация в программе Power Point	6	10
	Компьютерное тестирование биоритмов . Расчет биоритмов по формулам. Сравнение компьютерного и расчетного вариантов.	4	5
	Составление таблиц, средств и форм занятий для детей грудного и младшего дошкольного возраста	6	10
Промежуточный рейтинг-контроль	Презентация, обсуждение в группе	2	4
Итого		45	70

ИТОГОВЫЙ РАЗДЕЛ			
Содержание	Форма работы*	Количество баллов 25 %	
		min	max
	Тестирование/ экзамен	15	25
Итого		15	25

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ			
-----------------------	--	--	--

	Составление таблиц, средств и форм занятий для детей разного школьного возраста	8	15
	Представить графически тренировочный процесс в циклических видах спорта (по выбору магистранта) в соответствии с зонами физиологической мощности.	6	10
	Раскрыть суть понятия циркадные биоритмы. Заполнить таблицу учета теории Хорна-остберга в спорте	6	10
Итого		20	35
Общее количество баллов по дисциплине (по итогам изучения всех модулей, без учета дополнительного модуля)		min	max
		60	100

*Перечень форм работы текущей аттестации определяется кафедрой или ведущим преподавателем

Соответствие рейтинговых баллов и академической оценки:

<i>Общее количество набранных баллов*</i>	<i>Академическая оценка</i>
60 – 72	3 (удовлетворительно)
73 – 86	4 (хорошо)
87 – 100	5 (отлично)

*При количестве рейтинговых баллов более 100, необходимо рассчитывать рейтинг учебных достижений обучающегося для определения оценки кратно 100 баллов.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. В.П. Астафьева»

Кафедра теоретических основ физического воспитания

УТВЕРЖДЕНО
на заседании кафедры
Протокол № 8
от «3» мая 2019 г.

Заведующий кафедрой:
Л.К. Сидоров



ОДОБРЕНО
на заседании научно-методического совета
специальности (направление подготовки)
института физической культуры, спорта и
здоровья им. И.С. Ярыгина
Протокол № 8 от «23» мая 2019 г.
Председатель:

М.И. Бордуков



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся
по дисциплине

**Валеологические аспекты физической культуры
и здоровьесбережения**

Направление подготовки
44.04.01 Педагогическое образование

направленность (профиль) образовательной программы
Физическая культура и здоровьесберегающие технологии

Квалификация (степень) выпускника
МАГИСТР

Составитель: д.п.н., профессор Московченко, к.б.н., доцент Трусей И.В.

Назначение фонда оценочных средств

Целью создания ФОС дисциплины «Валеологические аспекты физической культуры и здоровьесбережения» является установление соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям основной профессиональной образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

ФОС по дисциплине решает **задачи**:

- контроль и управление процессом приобретения магистрантами необходимых знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенций, определённых в ФГОС ВО по соответствующему направлению подготовки;

- контроль (с помощью набора оценочных средств) и управление (с помощью элементов обратной связи) достижением целей реализации ООП, определённых в виде набора общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций;

- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс Университета.

ФОС разработан на основании **нормативных документов**:

- федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование. Направление подготовки Физическая культура, по программе «Физическая культура и здоровьесберегающие технологии».

– положения о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой (государственной итоговой) аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре – в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» утвержденного приказом ректора № 297 (п) от 28.04.2018.

Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины

ПК-4 – способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества УВП средствами преподаваемого учебного предмета

Показатели и критерии оценивания результативности процесса подготовки и сформированности компетенций

Для оценки результативности процесса подготовки магистрантов и освоения компетенций по предмету разработан критериально-оценочный аппарат по показателям когнитивного, деятельностного, мотивационно-

ценностного, рефлексивно-оценочного, регулятивно-деятельностного критериев, познавательно-ценностного.

Когнитивный характеризует – усвоение знаний по предмету, объем усвоенных знаний, умение применять их в практической деятельности опираясь на межпредметную связь.

Деятельностный – характеризуется уровнем самостоятельности, умением использовать приобретённые знания, умения и навыки в практической деятельности (своевременное выполнение заданий, умение использовать инновационные и информационные технологии). Данный критерий выполняет преобразующую функцию в приобретении и умении использовать приобретенные знания в профессиональной, общественной и личной деятельности.

Мотивационно-ценностный – наличие потребности и внутренней мотивации к освоению знаний одного из важного компонента формирования индивида как личности, осознающей профессиональные ценности в приобретении знаний в рамках данного предмета. Мобилизация личностных ресурсов для достижения цели.

Рефлексивно-оценочный – самооценка своей подготовленности, позволяет вырабатывать навыки осмысления значимости приобретённых знаний и практического опыта, анализировать и синтезировать знания посредством сравнения приобретения опыта до и после. За время обучения магистранты вырабатывают навыки анализа, самопознания, самооценки и саморефлексии, что способствует развитию личности и сформированности знаний.

Регулятивно-деятельностный – выполняет функцию восприятия знаний для самостоятельного проектирования образовательного процесса, направленного на поэтапное решение выполнения конкретного задания с выраженной эвристической направленностью (поиск, отбор и систематизация информации об исследуемом объекте, её анализ и обобщение для широкой аудитории) с учётом ожидаемых результатов. Выражает потребность в проектировании дальнейшего образовательного маршрута.

Познавательно-ценностный – характеризует уровень освоения знаний по предмету на основе креативности – творческого подхода к приобретению знаний с целью продуцирования их осознано на профессиональную деятельность.

Выделяются три возможных уровня сформированности компетенций:

1. *Базовый* (предполагающий минимально необходимый набор знаний, умений, навыков, способов деятельности и отношений в сфере компетенции);

2. *Продвинутый* (характеризующий владение основными знаниями, умениями, навыками, способами деятельности, отношениями в сфере компетенции опытом ее проявления);

3. *Высокий* (определяющий проявление установки студента на поиск и реализацию новых нестандартных решений в сфере компетенции на основе базовых знаний, умений, навыков, способов деятельности, отношений и опыта их проявления).

Этапы формирования и оценивания компетенций

Компетенция	Этап формирования компетенции	Дисциплины, практики, участвующие в формировании компетенции	Тип контроля	Оценочное средство/КИМы	
				Номер	Форма
ОПК-4 – способен создавать и реализовывать условия и принципы духовно-нравственного воспитания обучающихся на основе базовых национальных ценностей.	Когнитивный, Мотивационно-ценностный, Познавательный, Деятельностный, Регуляторно-деятельностный, Рефлексивно-оценочный	<p>Физиологические аспекты повышения физической работоспособности и укрепления здоровья.</p> <p>Мониторинг физического и психофизиологического состояния организма в процессе занятий физической культуры.</p> <p>Теория и методика оздоровительной и спортивной тренировки</p>	Текущий	1,2,3,4	<p>Выполнение и анализ тестовых заданий,</p> <p>Эссе. Выполнение практических работ. Участие в дискуссии</p>
ОПК-8 – способен проектировать педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний и результатов исследований.	Когнитивный, Мотивационно-ценностный, Познавательный, Деятельностный, Регуляторно-деятельностный, Рефлексивно-оценочный	<p>Физиологические аспекты повышения физической работоспособности и укрепления здоровья.</p> <p>Мониторинг физического и психофизиологического состояния организма в процессе занятий физической культуры.</p> <p>Теория и методика оздоровительной и спортивной тренировки</p>	Текущий	1,2,3,4	<p>Выполнение и анализ тестовых заданий,</p> <p>Эссе. Выполнение практических работ. Участие в дискуссии</p> <p>Зачет</p>
ПК-2 - способен осуществлять проектирование научно-методических и учебно-методических материалов.	Когнитивный, Мотивационно-ценностный, Познавательный, Деятельностный, Регуляторно-деятельностный	<p>Физиологические аспекты повышения физической работоспособности и укрепления здоровья.</p> <p>Мониторинг физического и психофизиологического</p>	Текущий	1,2,3,4	<p>Выполнение и анализ тестовых заданий,</p> <p>Эссе. Выполнение</p>

	ый Рефлексивно- оценочный	состояния организма в процессе занятий физической культуры. Теория и методика оздоровительной и спортивной тренировки			практичес ких работ. Участие в дискуссии
--	---------------------------------	--	--	--	---

Фонд оценочных средств, для промежуточной аттестации

Фонды оценочных средств включают: вопросы к зачету.

Оценочные средства.

Оценочное средство вопросы к зачету.

Входной тест

Критерии оценивания по оценочному средству 1 – вопросы к зачету

Формируемые компетенции	Высокий уровень сформированности и компетенций	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций
	(87 - 100 баллов) отлично/зачтено	(73 - 86 баллов) хорошо/зачтено	(60 - 72 баллов)* удовлетворительно/зачтено
ОПК-4 – способен создавать и реализовывать условия и принципы духовно-нравственного воспитания обучающихся на основе базовых национальных ценностей.	Обучающийся на высоком уровне способен создавать и реализовывать условия и принципы духовно-нравственного воспитания обучающихся на основе базовых национальных ценностей.	Обучающийся на достаточном уровне способен создавать и реализовывать условия и принципы духовно-нравственного воспитания обучающихся на основе базовых национальных ценностей.	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен создавать и реализовывать условия и принципы духовно-нравственного воспитания обучающихся на основе базовых национальных ценностей.
ОПК-8 – способен проектировать педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний и результатов исследований.	Обучающийся на высоком уровне способен создавать и проектировать педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний и результатов исследований.	Обучающийся на достаточном уровне способен проектировать педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний и результатов исследований.	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен проектировать педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний и результатов исследований.
ПК-2 - способен осуществлять проектирование научно-методических и учебно-методических материалов.	Обучающийся на высоком уровне способен осуществлять проектирование научно-	Обучающийся на достаточном уровне осуществлять проектирование научно-методических и учебно-	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен осуществлять проектирование научно-

	методических и учебно-методических материалов.	методических материалов.	методических и учебно-методических материалов.
--	--	--------------------------	--

Примечание: менее 60 баллов – компетенция не сформирована

Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости
Фонды включают следующие оценочные средства:

- 1 – составление глоссария;
- 4 – выполнение тестовых и практических заданий;
- 5 – составление таблиц и графиков в соответствии с заданиями;
- 6 – подготовка презентации доклада в Power Point.

1. Критерии оценивания по оценочному средству 1 – составление глоссария

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Количество проанализированных источников из них: литературных источников по теме валеологии и по теме акмеологии, в том числе концепций, подходов к рассмотрению валеоакмеологических аспектов оздоровительной физической культуры и спорта.	10
Составление глоссария	5
Максимальный балл	15

2. Критерии оценивания по оценочному средству 2 - выполнение тестовых и практических заданий.

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Выполнение практического задания в срок	3
Умение анализировать и интерпретировать полученные результаты.	5
Описать методику выполнения задания(эссе)	4
Максимальный балл	12

3. Критерии оценивания по оценочному средству 3 – составление таблиц и графиков в соответствии с заданиями.

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Составление таблиц учета теории биоритмов по Хорна-остбергу в спорте	2
Составление таблицы классификации видов адаптации. Составление таблиц, средств и форм занятий для детей дошкольного и разного школьного возраста	5
Представить графически тренировочный процесс в циклических видах спорта (по выбору магистранта) в соответствии с зонами физиологической мощности.	5

Максимальный балл	12
--------------------------	-----------

4. Критерии оценивания по оценочному средству 4 – подготовка и защита доклада.

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Подготовка доклада по одной из тем «Валеологический подход к оздоровительной физической культуре и спорта	10
Глубина раскрытия содержания заявленной темы	3
Разработать и представить презентацию в Power Point, для обсуждения в группе (дискуссия) одну из тем любого модуля по выбору магистранта.	10
Качество структурирования содержания презентации	2
Максимальный балл	25

Типовые вопросы по дисциплине

1. Что изучает Валеология – как наука?
2. Межпредметные связи валеологии с другими науками.
3. По каким критериям можно оценить эффективность деятельности педагога физической культуры?
4. Что представляет Акмеология – как научная дисциплина?
5. Как рассматриваются принципы обучения в рамках акмеологии?
6. Что понимается под термином демографические процессы?
7. Что понимается под термином рождаемость и какие факторы влияют на рождаемость?
8. Укажите, при каких значениях среднегодового коэффициента рождаемость считается очень высокой и очень низкой?
9. Что входит в понятие коэффициент младенческой смертности и в каких единицах он измеряется?
10. Что понимается под регуляцией организма и ее основные функции?
11. Какие принципы обеспечивают устойчивость и надежность системы как социально-значимого качества личности?
12. В чем заключается валеологический подход к физической культуре?
13. В чем заключается валеологический подход в спорте?
14. В чем сущность оздоровительной физической тренировки?
15. Что понимается под пороговой и оптимальной нагрузкой?
16. Основные средства физической тренировки детей грудного возраста
17. Основные средства физической тренировки детей раннего дошкольного возраста.
18. Основные средства физической тренировки детей школьного возраста (возрастная категория по выбору).
19. По каким компонентам можно определить готовность педагога к физкультурно-оздоровительной деятельности.

20. Виды адаптации.
21. Что понимать под биологической адаптацией?
22. Что понимать под социальной адаптацией?
23. По каким четырём стадиям развивается адаптация?
24. Раскройте три основных механизма формирования биоритмов человека?
25. Можно ли связывать теорию трех биоритмов со спортом?

Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочую программу дисциплины
на 2020/2021 учебный год

В программу вносятся следующие изменения:

1. Обновлены титульные листы рабочей программы, фонда оценочных средств в связи с изменением ведомственной принадлежности – Министерству просвещения Российской Федерации.
2. Обновлена и согласована с Научной библиотекой КГПУ им. В.П. Астафьева «Карта литературного обеспечения (включая электронные ресурсы)», содержащая основную и дополнительную литературу, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.
3. Обновлена «Карта материально-технической базы дисциплины», включающая аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы обучающихся в КГПУ им. В.П. Астафьева) и комплекс лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры
теоретических основ физического воспитания
протокол № 09 от «15» мая 2020 г.
Заведующий кафедрой



Л.К. Сидоров

Одобрено научно-методическим советом специальности (направление
подготовки) института физической культуры, спорта и здоровья
им. И.С. Ярыгина
Протокол № 08 от «20» мая 2020 г.
Председатель НМСС



М.И. Бордуков

Дополнения и изменения в рабочую программу практики
на 2021/2022 учебный год

В программу вносятся следующие изменения:

1. Обновлен титульный лист рабочей программы практики.
2. Обновлена и согласована с Научной библиотекой КГПУ им. В.П. Астафьева «Карта литературного обеспечения (включая электронные ресурсы)», содержащая основную и дополнительную литературу, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.
3. Обновлены задания в фондах оценочных средств, в соответствии с результатами подготовки по практике.

Программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры теоретических основ физического воспитания,
«12» мая 2021 г., протокол № 10

Внесенные изменения утверждаю:
Заведующий кафедрой Сидоров Л.К. _____



Одобрено НМСС(Н) Института физической культуры, спорта и здоровья
им. И.С. Ярыгина,

«21» мая 2021 г., протокол № 6
Председатель Бордуков М.И. _____



Дополнения и изменения в рабочую программу практики
на 2022/2023 учебный год

В программу вносятся следующие изменения:

1. Обновлен титульный лист рабочей программы практики.

Программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры теоретических основ физического воспитания,
«4» мая 2022 г., протокол № 8

Внесенные изменения утверждаю:
Заведующий кафедрой Сидоров Л.К.



Одобрено НМСС(Н) Института физической культуры, спорта и здоровья
им. И.С. Ярыгина,

«12» мая 2022 г., протокол № 7
Председатель Кондратюк Т.А.



КАРТА ЛИТЕРАТУРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
Валео-акмеологические аспекты физической культуры и здоровьесбережения
 для обучающихся образовательной программы
 Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
 направленность (профиль) образовательной программы
«Физическая культура и здоровьесберегающие технологии»
 по очной форме обучения

Наименование	Место хранения/электронный адрес	Кол-во экземпляров/ точек доступа
Основная литература		
Костихина, Нина Мефодьевна. Акмеология физической культуры и спорта [Текст]: учебное пособие / Н.М. Костихина. - М. : Физическая культура, 2005. - 200 с.	Научная библиотека	9
Костихина, Н.М. Акмеология физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.М. Костихина ; Федеральное агентство по физической культуре спорту и туризму, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2005. - 188 с. : табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277198	Университетская библиотека ONLINE	Индивидуальный неограниченный доступ
Акмеологические аспекты профессионально-педагогической деятельности специалиста по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н.М. Костихина, О.М. Чусовитина, Н.В. Колмогорова, О.Р. Кривошеева ; Федеральное агентство по физической культуре и спорту, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 168 с. - Библиогр.: с. 148-153 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459421	Университетская библиотека ONLINE	Индивидуальный неограниченный доступ
Дополнительная литература		
Московченко, Ольга Никифоровна. Валеологический подход к отбору и управлению подготовкой борцов греко-римского стиля на этапе углубленной специализации [Текст] : монография / О. Н. Московченко, А. В. Шумаков. - Красноярск : ИПЦ КГТУ, 2005. - 158 с.	Научная библиотека	5

Акмеология физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : методические рекомендации / сост. О. Б. Завьялова; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. – Красноярск, 2009. – 20 с. – Режим доступа : http://elib.kspu.ru/document/5692 .	ЭБС «КГПУ им. В. П. Астафьева»	Индивидуальный неограниченный доступ
Информационные справочные системы и профессиональные базы данных		
Гарант [Электронный ресурс]: информационно-правовое обеспечение : справочная правовая система. – Москва, 1992– .	Научная библиотека	локальная сеть вуза
Elibrary.ru [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию / Рос. Информ. Портал. – Москва, 2000 – Режим доступа: http://elibrary.ru .	http://elibrary.ru	свободный
EastView: универсальные базы данных [Электронный ресурс] : периодика России, Украины и стран СНГ . – Электрон.дан. – ООО ИВИС. – 2011 - .	https://dlib.eastview.com/	Индивидуальный неограниченный доступ

Согласовано: заместитель директора библиотеки  / Шулипина С.В.

6. Карта материально-технической базы дисциплины

«Валеологические аспекты физической культуры и здоровьесбережения»
(общая трудоемкость 6 з.е.)

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование (уровень магистратура)

Направленность (профиль) образовательной программы «Физическая культура и здоровьесберегающие технологии»
очная форма обучения

Аудитория	Оборудование
для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, 660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89, ауд. № 1-57	<p>Маркерная доска-1 шт, компьютер - 4шт, принтер-2 шт, телевизор-1шт, МФУ-1 шт, велоэргометр – 1шт, лабораторное оборудование, DVD-1 шт, массажная кушетка - 2 шт, 5 компьютерных диагностических программ (РОСПАТЕНТ), учебно-методическая литература, рабочая тетрадь, лабораторное оборудование(валента, спирос, электрокардиограф, тонометры, динамометры и др.)</p> <p>Microsoft® Windows® 7 Professional Лицензия Dreamspark (MSDN AA) Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №2304- 180417-031116-577-384; 7-Zip - (Свободная лицензия GPL); Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия); Google Chrome – (Свободная лицензия); Mozilla Firefox – (Свободная лицензия); LibreOffice – (Свободная лицензия GPL); Java – (Свободная лицензия); VLC – (Свободная лицензия). Консультант Плюс - (Свободная лицензия для учебных целей); Гарант - (Свободная лицензия для учебных целей);</p>
для самостоятельной работы	
г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д.89, ауд. 1-105	<p>Учебно-методическая литература компьютерный стол – 15 шт., компьютер – 15 шт., МФУ – 5 шт.</p> <p>Microsoft® Windows® Home 10 RussianOLPNLAcademicEditionLegalizationGetGenuine (ОЕМлицензия, контракт № Tr000058029от27.11.2015); Kaspersky Endpoint Security – Лицсертификат №1B08-190415-050007-883-951; 7-Zip - (Свободная лицензия GPL); AdobeAcrobatReader – (Свободная лицензия); Google Chrome – (Свободная лицензия); Mozilla Firefox – (Свободная лицензия);</p>

	LibreOffice – (Свободная лицензия GPL); XnView – (Свободная лицензия); Java – (Свободная лицензия); VLC – (Свободная лицензия). Гарант - (договор № КРС000772 от 21.09.2018) КонсультантПлюс (договор № 20087400211 от 30.06.2016)
--	---