

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
 федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
 «Красноярский государственный педагогический университет
 им. В.П. Астафьева»

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

МОДУЛЬ 4. ОРГАНИЗАЦИЯ И УПРАВЛЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Здоровьесберегающие технологии физкультурно- спортивной деятельности

рабочая программа дисциплины (модуля)

Квалификация

**11 Теоретических основ физического воспитания
 очная**

Форма обучения

Учебный план

44.04.01 Тренер-преподаватель, педагог по физической культуре в образовательных и спортивных организациях (о, 2023).plx
 Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
 Направленность (профиль) образовательной программы
 Тренер-преподаватель, педагог по физической культуре в образовательных и спортивных организациях

Общая трудоемкость

3 ЗЕТ

Часов по учебному плану

108

Виды контроля в семестрах:

в том числе:

зачеты 3

аудиторные занятия

20

самостоятельная работа

87,85

контактная работа во время

промежуточной аттестации (ИКР)

0,15

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3 (2.1)		Итого	
	10 5/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	4	4	4	4
Практические	16	16	16	16
Контактная работа (промежуточная аттестация) зачеты	0,15	0,15	0,15	0,15
Итого ауд.	20	20	20	20
Контактная работа	20,15	20,15	20,15	20,15
Сам. работа	87,85	87,85	87,85	87,85
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

кбн, Доцент, Трусей Ирина Валерьевна

Рабочая программа дисциплины

Здоровьесберегающие технологии физкультурно-спортивной деятельности

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - магистратура по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от г. №)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы

Тренер-преподаватель, педагог по физической культуре в образовательных и спортивных организациях

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Ж1 Теоретических основ физического воспитания

Протокол от 05.04.2023 г. № 8

Зав. кафедрой Сидоров Леонид Константинович

Председатель НМСС(С)

17.05.2023 г. № 9

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

подготовка конкурентоспособных специалистов, имеющих не только глубокую фундаментальную теоретическую и гуманитарную подготовку, но и обладающих высокой психолого-педагогической культурой здоровьесбережения субъектов образовательного процесса и умеющих сформировать культуру здоровья через здоровьесберегающие технологии.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП: Б1.В.1.01

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

2.1.1 Диагностика и учет индивидуальных особенностей занимающихся в физкультурно-спортивной деятельности

2.1.2 Мониторинг физического состояния и метрология в физической культуре и спорте

2.1.3 Современная теория и методика физического воспитания и спорта, адаптивной физической культуры

2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

2.2.1 Проектирование и проведение учебно-тренировочных мероприятий

2.2.2 Управление параметрами физической нагрузки

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ПК-1: Способен реализовывать образовательные программы в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов

ПК-1.1: Знает: преподаваемый предмет; психолого-педагогические основы и современные образовательные технологии; особенности организации образовательного процесса в соответствии с требованиями образовательных стандартов

Знать:

Уровень 1 современные здоровьесберегающие технологии, применяемые в системе образования в целом, а также в рамках организации учебных занятий по физической культуре и спорту.

Уровень 2 основные современные здоровьесберегающие технологии, применяемые в системе образования в целом, а также в рамках организации учебных занятий по физической культуре и спорту.

Уровень 3 некоторые современные здоровьесберегающие технологии, применяемые в системе образования в целом, а также в рамках организации учебных занятий по физической культуре и спорту.

Уметь:

Уровень 1 применять на учебных занятиях по физической культуре и спорту современные здоровьесберегающие технологии, учитывать индивидуальные особенности обучающихся.

Уровень 2 применять на учебных занятиях по физической культуре и спорту основные современные здоровьесберегающие технологии, учитывать индивидуальные особенности обучающихся.

Уровень 3 применять на учебных занятиях по физической культуре и спорту некоторые современные здоровьесберегающие технологии.

Владеть:

Уровень 1 современными здоровьесберегающими образовательными технологиями, а также здоровьесберегающими технологиями, применяемыми при организации учебных занятий по физической культуре и спорту.

Уровень 2 основными современными здоровьесберегающими образовательными технологиями, а также здоровьесберегающими технологиями, применяемыми при организации учебных занятий по физической культуре и спорту.

Уровень 3 некоторыми современными здоровьесберегающими образовательными технологиями, а также здоровьесберегающими технологиями, применяемыми при организации учебных занятий по физической культуре и спорту.

ПК-1.2: Умеет: использовать педагогически обоснованные формы, методы и приемы организации деятельности обучающихся; применять современные образовательные технологии; создавать образовательную среду, обеспечивающую формирование у обучающихся образовательных результатов, предусмотренных ФГОС и(или) образовательными стандартами, установленными образовательной организацией, и(или) образовательной программой

Знать:

Уровень 1 компоненты здоровьесберегающей инфраструктуры образовательной организации, особенности формирования здоровьесберегающей образовательной среды.

Уровень 2 основные компоненты здоровьесберегающей инфраструктуры образовательной организации, основные особенности формирования здоровьесберегающей образовательной среды.

Уровень 3 некоторые компоненты здоровьесберегающей инфраструктуры образовательной организации, особенности формирования здоровьесберегающей образовательной среды.

Уметь:

Уровень 1 применять современные здоровьесберегающие технологии в образовательный процесс, модифицировать инфраструктуру образовательной организации за счет внедрения физкультурно-оздоровительных

	технологий.
Уровень 2	применять современные здоровьесберегающие технологии в образовательный процесс, вводить в инфраструктуру образовательной организации современные физкультурно-оздоровительные технологии.
Уровень 3	применять некоторые современные здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе.
Владеть:	
Уровень 1	способами формирования здоровьесберегающей инфраструктуры образовательной организации, а также методами проектирования учебно-тренировочного процесса по физической культуре и спорту на основе современных здоровьесберегающих технологий.
Уровень 2	способами формирования здоровьесберегающей инфраструктуры образовательной организации, а также методами проектирования учебно-тренировочного процесса по физической культуре и спорту на основе современных здоровьесберегающих подходов.
Уровень 3	некоторыми способами модификации здоровьесберегающей инфраструктуры образовательной организации, а также методами проектирования учебно-тренировочного процесса по физической культуре и спорту на основе современных здоровьесберегающих подходов.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Пр. подгот.	Примечание
	Раздел 1. Основы здоровьесберегающей педагогики							
1.1	Предпосылки возникновения здоровьесберегающей педагогики в системе образования. Концепция здоровьесбережения. /Лек/	3	2	ПК-1.1				
1.2	Стресс как фактор, влияющий на здоровье человека. Школьные факторы риска. Адаптация и дезадаптация детей в школе. /Пр/	3	2	ПК-1.2				
1.3	Классификация здоровьесберегающих технологий в системе образования. Традиционные и инновационные образовательные технологи. /Пр/	3	4	ПК-1.1 ПК-1.2				
1.4	Здоровьесберегающая инфраструктура образовательной	3	2	ПК-1.1 ПК-1.2				
1.5	Анализ здоровьесберегающей инфраструктуры образовательной организации. Оценка эффективности применения здоровьесберегающих технологий в в практике учителя физической культуры. /Ср/	3	40	ПК-1.1 ПК-1.2				
	Раздел 2. Здоровьесбережение обучающихся на занятиях физической культурой и спортом							
2.1	Контроль за функциональным и психофизиологическим состоянием обучающихся на занятиях физической культурой и спортом. /Лек/	3	2	ПК-1.1				
2.2	Методы диагностики функционального состояния обучающихся на занятиях. /Пр/	3	2	ПК-1.1 ПК-1.2				
2.3	Методы диагностики за психофизиологическим состоянием обучающихся на занятиях. /Пр/	3	2	ПК-1.1 ПК-1.2				
2.4	Современные технологии, улучшающие функциональное и психофизиологическое состояние обучающихся при занятиях физической культурой и спортом. /Пр/	3	4	ПК-1.1				

2.5	Современные технологии восстановления и оздоровления на занятиях физической культурой и спортом /Ср/	3	47,85	ПК-1.1 ПК-1.2				
Раздел 3. Аттестация								
3.1	Зачет по дисциплине /КРЗ/	3	0,15	ПК-1.1 ПК-1.2				Зачет в устной форме.

**5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации**

5.1. Контрольные вопросы и задания

1. Запишите примеры основных факторов влияющих на здоровье.

Факторы здоровья _____

Факторы риска _____

Школьные факторы риска _____

2. Назовите основные типы здоровьесберегающих технологий по классификации Н.К. Смирнова дайте им короткую характеристику, приведите примеры.

3. Укажите номер правильного ответа из перечисленных в правом столбце:

- | | |
|-------------------------|----------------|
| а) 140 на 90 мм рт. ст. | 1) нормотония; |
| б) 80 на 50 мм рт. ст. | 2) гипертония; |
| в) 110 на 70 мм рт. ст. | 3) гипотония. |

4. К какому типу здоровья можно отнести следующее определение «Динамическая совокупность соматических (телесных) свойств конкретного человека, которая позволяет ему в соответствии с его возрастом, полом и социальным положением адаптироваться к окружающей действительности и выполнять свои биологические и социальные функции».

- 1) Психическое здоровье
- 2) Социальное здоровье
- 3) Душевное здоровье
- 4) Физическое здоровье

5. Что такое гомеостаз?

- а) это самочувствие человека;
- б) свойства организма поддерживать свои параметры и физиологические функции, обеспечивающие поддержание и восстановление постоянства внутренней среды организма;
- в) это комплекс упражнений на расслабление;
- г) это состояние экстаза;
- д) это комплекс процессов, направленных на адаптацию организма к изменениям условий внешней среды;

6. Вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей для учащихся 1-2-х классов не должен превышать:

- 1) Более 1 кг
- 2) более 1,5 кг,
- 3) более 2 кг;
- 4) более 2,5 кг

7. В чём заключается здоровьесберегающее образование студентов?

- а) традиционный вариант лекции;
- б) интерактивные виды деятельности (лекция дискуссия, ролевые игры и т.д.);
- в) установление межличностных взаимоотношений с аудиторией;
- г) лично-развивающие технологии;
- д) в организации адаптивно-развивающей образовательной среды вуза;
- е) в индивидуально-дифференцированном подходе;
- ж) в снижении требований к объему изучаемого материала и к оценке;
- з) ограничением просветительской деятельностью к ЗОЖ

8. Объем домашних заданий 4-5 классах (по всем предметам) должен быть:

- 1) 1 ч
- 2) 1,5 ч

- 3) 2 ч
4) 2,5 ч

9. Перед уроком учитель должен:

- 1) Осмотреть детей
- 2) Организовать сквозное проветривание классной комнаты
- 3) Оценить гигиенические условия в классе
- 4) Провести дыхательную гимнастику

10. Определите признаки школьной дезадаптации у первоклассника:

- 1) Появляется заикание, навязчивые движения
- 2) Половое созревание и связанная с ним перестройка организма
- 3) Частые отлучки в туалет, недержание мочи
- 4) Тревожен на фоне хорошей успеваемости
- 5) Агрессия, негативизм, бравада

11. Для них характерен словесно-логический стиль познавательных процессов, склонность к абстрагированию и обобщению:

- 1) Амбиверты
- 2) Левополушарные
- 3) Правополушарные

12. Нарушение функций организма при ограничении двигательной активности – это

- 1) гиподинамия
- 2) гипокинезия
- 3) гипердинамия

13. Сколько групп здоровья выделяют:

- 1) 4
- 2) 3
- 3) 5

14. Студент измерил свое давление 80/130, определите:

Систолическое давление _____

Диастолическое давление _____

Пульсовое давление _____

5.2. Темы письменных работ

Современные образовательные технологии:

1. Информационно-коммуникационные технологии.
2. Технологии развития критического мышления.
3. Игровые педагогические технологии.
4. Технологии адаптивного обучения (учет индивидуальных особенностей обучающихся).
5. Технологии рефлексивного обучения (критический самоанализ).
6. Технологии модульного обучения.
7. Технологии коллективной мыследеятельности (КМД) (Щедровицкий Г.П.) (распределение ролей, поиск неординарных решений).
8. Проектные технологии.
9. Дальтон-технология (свобода, самостоятельность, сотрудничество).
10. Технологии интерактивного обучения:
 - Дискуссионные (проблемно-диалогические) - проблемный диалог, дискуссия, диспут, круглый стол, мини-конференция, интерактивная экскурсия и др.
 - Интерактивные игры (дидактические, ролевые, деловые, управленческие, психологические и др.)
 - Тренинговые формы – групповой учебный тренинг, мозговой штурм.

Примерные тестовые задания:

1. Школьные факторы риска:

- 1) Стрессовая педагогика
- 2) Плохая экология в городе
- 3) Интенсивный образовательный процесс

2. Какие болезни относят к категории «школьных»:

- 1) Нарушение осанки
- 2) Болезни глаз
- 3) Гипертонию

4) ОРВИ (острые респираторные вирусные инфекции)

3. К какому типу здоровья можно отнести следующее определение «Динамическая совокупность соматических (телесных) свойств конкретного человека, которая позволяет ему в соответствии с его возрастом, полом и социальным положением адаптироваться к окружающей действительности и выполнять свои биологические и социальные функции».

- 1) Психическое здоровье
- 2) Социальное здоровье
- 3) Душевное здоровье
- 4) Физическое здоровье

4. Перед уроком учитель должен:

- 1) осмотреть детей
- 2) организовать сквозное проветривание классной комнаты
- 3) оценить гигиенические условия в классе
- 4) провести дыхательную гимнастику

5. Определите признаки школьной дезадаптации у первоклассника:

- 1) Появляются заикание, навязчивые движения
- 2) Половое созревание и связанная с ним перестройка организма
- 3) Частые отлучки в туалет, недержание мочи
- 4) Агрессия, негативизм, бравлада

6. Для них характерен словесно-логический стиль познавательных процессов, склонность к абстрагированию и обобщению:

- 1) Амбиверты
- 2) Левополушарные
- 3) Правополушарные

7. Нарушение функций организма при ограничении двигательной активности – это

- 1) гиподинамия
- 2) гипокинезия
- 3) гипердинамия

8. Сколько групп здоровья выделяют:

- 1) 4
- 2) 3
- 3) 5

9. Возбудителем ОРВИ является:

- 1) Бактерии
- 2) Вирусы
- 3) Микоплазмы

10. К какому типу здоровья можно отнести следующее определение «Система ценностей, установок и мотивов поведения в обществе».

- 1) Психическое здоровье
- 2) Социальное здоровье
- 3) Душевное здоровье
- 4) Физическое здоровье

11. Третье состояние – это

- 1) Психические расстройства
- 2) Болезнь
- 3) Предболезнь

12. В чём заключается здоровьесберегающее образование студентов?

- 1) традиционный вариант лекции;
- 2) интерактивные виды деятельности (лекция дискуссия, ролевые игры и т.д.);
- 3) установление межличностных взаимоотношений с аудиторией;
- 4) в снижении требований к объему изучаемого материала и к оценке;

13. Недостаток двигательной активности – это

- 1) гиподинамия
- 2) гипокинезия
- 3) гипердинамия

14. Назовите психолого-педагогические образовательные технологии:

- 1) Соблюдение гигиенических требований
- 2) Личностно-ориентированное обучение
- 3) Проветривание классной комнаты перед уроком

5.3. Оценочные материалы (оценочные средства)

1. Что явилось предпосылкой для возникновения дисциплины «Здоровьесберегающие технологии»?
2. Влияние патогенных воздействий на здоровье школьников и взрослого человека.
3. Раскройте содержание некоторых общих тенденций образования в мире на современном этапе.
4. Факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека?
5. В связи с утратой учителем функции источника информации, возрастает роль учителя как: коррективщика, интерпретатора, фасилитатора. Раскройте содержание этих трёх понятий?
6. Раскройте организационно-педагогические условия здоровьесберегающей деятельности учителя или педагога физической культуры? Используйте собственный опыт.
7. Раскройте психолого-педагогические условия здоровьесберегающей деятельности учителя или педагога физической культуры? Используйте собственный опыт.
8. Раскройте медико-биологические условия здоровьесберегающей деятельности учителя или педагога физической культуры? Используйте собственный опыт.
9. Конкретизируйте понятие «Профессиональное здоровье педагога» и перечислите факторы здоровьесбережения педагога?
10. Охарактеризуйте понятие «Здоровый образ жизни». Раскройте факторы ЗОЖ?
11. Физическая культура – ведущий фактор здорового образа жизни.
12. Общее понятие о стрессе и возникновения стрессовых реакций.
13. Что понимается под понятием стресс, раскройте стадии физиологического стресса?
14. Что понимается под понятием стресс, раскройте разновидности психологического стресса?
15. Раскройте классификацию отрицательных эмоций (страх, страсть, страдание)?
16. Раскройте классификацию отрицательных эмоций (гнев, презрение, отвращение, стыд)?
17. Раскройте классификацию синдрома эмоционального выгорания
18. Составляющие профессионального выгорания.
19. Охарактеризуйте 5 ключевых групп симптомов, характеризующих синдром эмоционального выгорания?
20. Что включает в себя здоровьесохраняющая организация образовательного процесса?
21. Что характеризует профессиональную компетентность педагога.
22. Что вы понимаете под термином «толерантность» и ее роль в профессиональной компетентности
23. От каких педагогических способностей зависит деятельность и мастерство педагога?
24. В чём заключается здоровьесберегающее образование студентов?
25. Какими видами профессиональной деятельности должен обладать магистр в сфере образования?
26. Какие задачи решаются с помощью социально адаптирующих и личноно развивающих здоровьесберегающих технологий? Используйте собственные наблюдения или опыт
27. В чем заключается роль учителя физической культуры или тренера по формированию здоровьесберегающей деятельности? Используйте собственный опыт.
28. Определите профессиональные характеристики учителя физической культуры, тренера как субъекта здоровьесберегающей деятельности, направленной на сохранение функциональной, физической и технической подготовленности.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.3.1 Перечень программного обеспечения

1. Microsoft® Windows® 8.1 Professional (ОЕМ лицензия, контракт № 20A/2015 от 05.10.2015);
2. Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №1B08-190415-050007-883-951;
3. 7-Zip - (Свободная лицензия GPL);
4. Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия);
5. Google Chrome – (Свободная лицензия);
6. Mozilla Firefox – (Свободная лицензия);
7. LibreOffice – (Свободная лицензия GPL);
8. XnView – (Свободная лицензия);
9. Java – (Свободная лицензия);
10. VLC – (Свободная лицензия);

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Elibrary.ru: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: <http://elibrary.ru> Режим доступа: Свободный доступ;

Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <https://biblioclub.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;

Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: e.lanbook.com Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;

Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;

ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;

Консультант Плюс /Электронный ресурс/: справочно – правовая система. Адрес: Научная библиотека Режим доступа: Локальная сеть вуза;

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева на текущий год» с обновлением перечня программного обеспечения и оборудования в соответствии с требованиями ФГОС ВО, в том числе:

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
2. Помещения для самостоятельной работы обучающихся
3. Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования
4. Перечень лабораторий.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью самостоятельной работы является освоение в полном объеме образовательной программы, последовательная выработка навыков эффективной самостоятельной профессиональной (теоретической и практической) деятельности, формирование способности к саморазвитию, творческому применению полученных знаний в условиях профессиональной деятельности и быту.

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 об вредных и опасных факторах школьной среды и их воздействии на организм обучающихся, о методах, технологиях здоровьесбережения. 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 магистра является неотъемлемой частью образовательного процесса и рассматривается как организационная форма обучения или система педагогических условий, обеспечивающих деятельность по освоению знаний и умений научной работы без посторонней помощи. 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.

Самостоятельная работа заключается:

- в проработке рекомендуемой и лично выбранной литературы в процессе подготовки к учебным занятиям, дополнении информации, полученной на практических занятиях;
- в приобретении и совершенствовании практических навыков в выборе методов и критериев оценки различных состояний человека в онтогенезе;
- в выборе методов, средств и форм построения занятий по физической культуре в системе образования направленных на здоровьесбережение.

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.

Тематика доклада предлагается преподавателем.