

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 ПО ВЫБОРУ "ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ"**

**Валео-акмеологические основы физкультурно-  
спортивной деятельности**  
рабочая программа дисциплины (модуля)

Форма обучения **очная**  
Закреплена за кафедрой **Л1 Теоретических основ физического воспитания**  
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 **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72 Виды контроля в семестрах:  
в том числе:  
аудиторные занятия 20  
самостоятельная работа 52  
контактная работа во время  
промежуточной аттестации (ИКР)  
0

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3 (2.1)		Итого	
	уп	рп		
Неделя	10	5/6		
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	4	4	4	4
Практические	16	16	16	16
Итого ауд.	20	20	20	20
Контактная работа	20	20	20	20
Сам. работа	52	52	52	52
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

*кбн, Доцент, Трусей Ирина Валерьевна*

Рабочая программа дисциплины

**Валео-акмеологические основы 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)

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.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП: Б1.В.1.ДЭ.01.02

### 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

2.1.4 Управление параметрами физической нагрузки

### 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 Педагогическая практика

2.2.3 Основы подготовки магистерской диссертации

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

**УК-1: Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработать стратегию действий**

**УК-1.1: Знает: методы критического анализа и оценки проблемных ситуаций на основе системного подхода; основные принципы критического анализа; способы поиска вариантов решения поставленной проблемной ситуации**

### Знать:

Уровень 1 валео-акмеологические подходы в оценке проблемных ситуаций на основе системного подхода; основные принципы критического анализа; способы поиска вариантов решения поставленной проблемной ситуации.

Уровень 2 валео-акмеологические подходы в оценке проблемных ситуаций; основные принципы критического анализа; способы поиска вариантов решения поставленной проблемной ситуации.

Уровень 3 валео-акмеологические подходы в оценке проблемных ситуаций; основные принципы критического анализа; некоторые способы поиска вариантов решения поставленной проблемной ситуации.

### Уметь:

Уровень 1 проводить оценку проблемных ситуаций на основе валео-акмеологического подхода в физической культуре и спорте; основные принципы критического анализа; способы поиска вариантов решения поставленной проблемной ситуации.

Уровень 2 проводить оценку проблемных ситуаций на основе валео-акмеологического подхода в физической культуре и спорте; способы поиска вариантов решения поставленной проблемной ситуации.

Уровень 3 проводить оценку проблемных ситуаций на основе валео-акмеологического подхода в физической культуре и спорте; некоторые способы поиска вариантов решения поставленной проблемной ситуации.

### Владеть:

Уровень 1 разные способы оценки проблемных ситуаций на основе валео-акмеологического подхода в физической культуре и спорте; основные принципы критического анализа; разные способы поиска вариантов решения поставленной проблемной ситуации.

Уровень 2 основные способы оценки проблемных ситуаций на основе валео-акмеологического подхода в физической культуре и спорте; основные принципы критического анализа; основные способы поиска вариантов решения поставленной проблемной ситуации

Уровень 3 некоторые способы оценки проблемных ситуаций на основе валео-акмеологического подхода в физической культуре и спорте; основные принципы критического анализа; некоторые способы поиска вариантов решения поставленной проблемной ситуации.

**УК-1.2: Умеет: анализировать проблемную ситуацию как систему, выявляя ее составляющие и связи между ними; осуществлять поиск вариантов решения поставленной проблемной ситуации; определять стратегию достижения поставленной цели как последовательности шагов, деля результат каждого из них и оценивая их влияние на внешнее окружение планируемой деятельности и на взаимоотношения участников этой деятельности**

### Знать:

Уровень 1 разные способы анализа проблемных ситуаций как систему, выявляя ее составляющие и связи между ними, разные способы поиска вариантов решения поставленной проблемной ситуации с учетом валео-акмеологического подхода в физической культуре и спорте.

Уровень 2 основные способы анализа проблемных ситуаций как систему, выявляя ее составляющие и связи между ними, основные способы поиска вариантов решения поставленной проблемной ситуации с учетом валео-акмеологического подхода в физической культуре и спорте.





<b>УК-6.3: Владеет навыками осуществления деятельности по самоорганизации и саморазвитию в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	особенности самоорганизации и саморазвития в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами.
Уровень 2	основы самоорганизации и саморазвития в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами.
Уровень 3	некоторые особенности самоорганизации и саморазвития в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами.
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	применять на практике разные способы самоорганизации и саморазвития в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами.
Уровень 2	применять на практике основные способы самоорганизации и саморазвития в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами.
Уровень 3	применять на практике некоторые способы самоорганизации и саморазвития в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами.
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	разными способами самоорганизации и саморазвития в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами.
Уровень 2	основными способами самоорганизации и саморазвития в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами
Уровень 3	некоторыми способами самоорганизации и саморазвития в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами
<b>ПК-3: Способен организовывать научно-исследовательскую деятельность обучающихся</b>	
<b>ПК-3.1: Знает: теоретические основы и технологии организации научно-исследовательской и проектной деятельности</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	особенности организации научно-исследовательской и проектной деятельности на основе валео-акмеологического подхода в физической культуре и спорте.
Уровень 2	основы организации научно-исследовательской и проектной деятельности на основе валео-акмеологического подхода в физической культуре и спорте.
Уровень 3	некоторые особенности организации научно-исследовательской и проектной деятельности на основе валео-акмеологического подхода в физической культуре и спорте.
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	разными способами планировать и организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность на основе валео-акмеологического подхода в физической культуре и спорте.
Уровень 2	основными способами планировать и организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность на основе валео-акмеологического подхода в физической культуре и спорте.
Уровень 3	организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность на основе валео-акмеологического подхода в физической культуре и спорте.
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	разными способами планирования и организации научно-исследовательской и проектной деятельности на основе валео-акмеологического подхода в физической культуре и спорте.
Уровень 2	основными способами планирования и организации научно-исследовательской и проектной деятельности на основе валео-акмеологического подхода в физической культуре и спорте.
Уровень 3	некоторыми способами планирования и организации научно-исследовательской и проектной деятельности на основе валео-акмеологического подхода в физической культуре и спорте.
<b>ПК-3.2: Умеет: подготавливать проектные и научно-исследовательские работы с учетом нормативных требований; консультировать обучающихся на всех этапах подготовки и оформления проектных, исследовательских, научных работ</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	этапы проектирования проектной и научно-исследовательской деятельности обучающихся с учетом валео-акмеологического подхода в физической культуре и спорте.
Уровень 2	основные этапы проектирования проектной и научно-исследовательской деятельности обучающихся с учетом валео-акмеологического подхода в физической культуре и спорте.
Уровень 3	некоторые этапы проектирования проектной и научно-исследовательской деятельности обучающихся с учетом валео-акмеологического подхода в физической культуре и спорте.
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	организовывать проектную и научно-исследовательскую деятельность обучающихся с учетом валео-акмеологического подхода в физической культуре и спорте.
Уровень 2	организовывать проектную и элементы научно-исследовательской деятельности обучающихся с учетом валео-акмеологического подхода в физической культуре и спорте

Уровень 3	организовывать основные элементы проектной и научно-исследовательской деятельности обучающихся с учетом валео-акмеологического подхода в физической культуре и спорте
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	разными методами организации учебного проектирования и исследования обучающихся с учетом валео-акмеологического подхода в физической культуре и спорте
Уровень 2	основными методами организации учебного проектирования и исследования обучающихся с учетом валео-акмеологического подхода в физической культуре и спорте
Уровень 3	некоторыми методами организации учебного проектирования и исследования обучающихся с учетом валео-акмеологического подхода в физической культуре и спорте

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Интеракт.	Пр. подгот.	Примечание
	<b>Раздел 1. Общие основы валеологии и акмеологии.</b>							
1.1	Общие основы валеологии и акмеологии в физической культуре и спорте /Лек/	3	4					
1.2	Деятельность педагога физической культуры с позиции валеоакмеологии. /Пр/	3	2					
1.3	Здоровье как комплексная категория и личностная ценность /Пр/	3	4					
1.4	Фундаментальные и прикладные аспекты проблемы адаптации и здоровья. /Пр/	3	4					
1.5	Основные средства физической тренировки детей грудного и раннего дошкольного возраста. Основные средства физической тренировки на разных этапах школьного образования. /Ср/	3	52					
	<b>Раздел 2. Валео-акмеологические методы в физической культуре и спорте</b>							
2.1	Методы биоритмологии в физической культуре и спорте. /Пр/	3	2					
2.2	Методы контроля за психофизическим состоянием при занятиях физической культурой и спортом /Пр/	3	4					

#### 5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)

для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

##### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Инструкция работы с тестом. Подчеркните те буквы в каждом вопросе, которые вы считаете правильными ответами.

1. Валеология – наука, в основе которой лежат:

- а) формирование, развитие и сохранение здоровья индивида;
- б) формирование навыков ЗОЖ;
- в) просветительская деятельность культуры здоровья, питания и образа жизни;
- г) формирование знаний о воспитании воли человека;
- д) количественная и качественная оценки индивидуального здоровья, адаптивных и резервных возможностей организма.
- е) качественное медицинское обслуживание населения.

2. Акмеология – наука, в основе которой лежат:

- а) саморазвитие человека;
- б) творческая готовность к профессиональной деятельности;
- в) средства самообразования;
- г) синдром эмоционального выгорания;
- д) вандализм.

3. Валеология происходит от латинского «Valeo», что это означает?

- а) будь здоров;
- б) здравомыслие;

- в) здравствовать;  
г) валидность эксперимента по здоровьесбережению.
4. Акмеология происходит от древнегреческого «акме», что означает:
- а) зрелость личности;  
б) вершина - высшая точка своего развития;  
в) вариационная пульсометрия.  
г) профессионализм.
5. Отметьте правильные ответы, что явилось предпосылкой для возникновения дисциплины «Здоровьесберегающие технологии»:
- а) резкое снижение здоровья населения;  
б) низкая рождаемость;  
в) слабая физическая подготовка призывной молодежи;  
г) резкая разница между систолическим и диастолическим артериальным давлением;  
д) распространенность среди молодежи вредных привычек;  
е) потеря авторитета традиционной медицины;  
ж) отсутствие комплексной диагностики для изучения индивидуально-личностных свойств нервной системы.
6. Укажите какие из перечисленных факторов относятся к патогенным воздействиям:
- а) космопатогенные;  
б) факторы повышающие аппетит;  
в) геопатогенные;  
г) технопатогенные;  
д) двигательная активность;  
е) социопатогенные
7. Укажите существующие виды лекций:
- а) информационная;  
б) обзорная;  
в) проблемная;  
г) востребованная;  
д) видео-лекция;  
е) бинарная;  
ж) лекция с заранее запланированными ошибками;  
з) аудиторная;  
и) лекция конференция;  
к) углубленная;  
л) лекция консультация.
8. Укажите правильные ответы некоторых общих тенденций образования в мире:
- а) уменьшение авторитета учителя и его роли как источника информации;  
б) приоритет активным и интерактивным методам обучения;  
в) увеличение числа «трудных» учащихся;  
г) востребованность прикладных знаний, умений, навыков;  
д) табакокурение;  
е) чрезмерные физические нагрузки;  
ж) частое посещение культурных мероприятий;  
з) усложнение контингента учащихся и их родителей (претенциозность, конфликтность, стремление «качать права» без принятия на себя ответственности;  
и) внимание к здоровью учащихся и фактором его ухудшающим.  
к) увеличение числа «трудных» родителей.
9. Факторами, отрицательно влияющими на здоровье человека, являются:
- а) гиподинамия;  
б) ипохондрия;  
в) искривление позвоночника;  
г) курение;  
д) занятия йогой;  
е) проживание в крупных городах.  
ж) ежедневные прогулки на свежем воздухе.
10. В связи с утратой учителем функции источника информации, возрастает роль учителя как:
- а) корректировщика;  
б) интерпретатора;  
в) фасилитатора;  
г) все три определения верны.
11. Правильно ли утверждать, что здоровьесберегающие образовательные технологии базируются на трёх положениях, если да, то отметьте какие?
- а) организационно-педагогические;  
б) коррекционные;  
в) психолого-педагогические;  
г) гармоничности физического развития;  
д); медико-биологические  
е) мобильные
12. Отметьте факторы, негативно влияющие на здоровье учащихся:

- а) интенсификация учебного процесса;
  - б) тип темперамента;
  - в) стрессовые последствия авторитарной педагогики;
  - г) несоответствие программ и технологий обучения функциональным и возрастным особенностям обучающихся;
  - д) неадекватность существующей системы физического воспитания требованиям, необходимым для гармоничного развития личности;
  - е) занятия спортом.
  - ж) недостаточная подготовка родителей и педагогов в вопросах культуры здоровья, отсутствие здоровьесберегающего подхода в процесс личностно-ориентированного обучения.
13. Профессиональное здоровье педагога - это:
- а) способность организма сохранять компенсаторные и регуляторные механизмы;
  - б) состояние человека, определяющее его возможности противостоять информационным перегрузкам и гиподинамии;
  - в) и то, и другое, правильно.
14. Что такое «третье состояние»? Это такое состояние когда:
- а) человек не болен, но уже не здоров;
  - б) это уклад жизни;
  - в) резервы нормального функционирования систем организма сдвинуты в сторону истощения;
  - г) состояние для лиц испытывающих десинхронизацию после приема наркотиков, никотина, алкоголя;
  - д) организм тратит энергию только на поддержание жизнеспособности, а не на творческую созидательную работу;
  - е) это трудовая терапия;
  - ж) это состояние нирваны.
15. Факторами здоровьесбережения педагога являются:
- а) ведение здорового образа жизни;
  - б) гиподинамия;
  - в) низкое артериальное давление;
  - д) благополучие в семейной жизни;
  - е) курение;
  - ж) активный отдых;
  - з) избыточный вес;
  - и) уравновешенность нервной системы;
  - к) профессионально-обусловленные заболевания;
  - л) коммуникативные ошибки.
16. 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 особых технологий, направленных на адаптацию организма к изменениям условий внешней среды;
17. Отметьте составляющие здорового образа жизни
- а) сбалансированное питание;
  - б) совокупность всех наследственных факторов организма, полученная от родителей;
  - в) геронтология;
  - г) отсутствие вредных привычек;
  - д) оптимальный двигательный режим;
  - е) положительные эмоции;
  - ж) закаливание;
  - з) феноменальная память;
  - и) рациональный режим труда и отдыха
18. Что понимается под понятием стресс:
- а) это типологические особенности личности;
  - б) совокупность наблюдаемых особенностей организма, сформировавшихся под влиянием генетических факторов в процессе индивидуального развития;
  - в) это состояние человека, возникшее в ответ на экстремальные воздействия стрессоров.
19. Отметьте стадии физиологического стресса:
- а) реакция тревоги;
  - б) изменения в функциональной асимметрии головного мозга;
  - в) наследственная обусловленность свойств нервных процессов по силе, уравновешенности и подвижности;
  - г) фаза резистентности;
  - д) фаза истощения.
20. Ранжируйте по степени значимости личные психофизические качества педагога:
- а) выдержанность
  - б) умение устанавливать межличностные отношения
  - в) толерантность

г) профессиональная компетентность

д) ответственность.

21. Укажите разновидности психологического стресса:

а) угрожающий;

б) профессиональный;

в) межличностный;

г) социальный;

д) семейный;

е) эустрессорный;

ж) внутриличностный;

з) экологический;

и) корреляционный.

22. Классификация отрицательных эмоций:

а) гнев;

б) удивление;

в) отвращение;

г) стыд;

д) страх;

е) синдром эмоционального выгорания;

ж) страсть.

23. Какие из перечисленных факторов входят в структуру здорового образа жизни:

а) оптимальный двигательный режим;

б) закаливание;

в) рациональное питание;

г) саморегуляция;

д) искусственная сгонка веса;

е) интеллектуальная гибкость;

ж) отсутствие вредных привычек;

з) эгоцентризм;

и) положительные эмоции.

к) независимость суждений.

24. Синдром психоэмоционального выгорания – это

а) астенические чувства;

б) аутизм;

в) аффект неадекватности;

г) симптом психосоматических и психовегетативных нарушений.

д) психологическое благополучие;

е) истощение эмоционально-энергетических и личностных ресурсов;

ж) результат хронического стресса;

25. Что вы понимаете под термином «толерантность»?

а) способность организма переносить неблагоприятные факторы среды;

б) общее отравление организма;

в) терпимость к чужому образу жизни, поведению, взглядам;

г) способность человека проявлять безразличие к больным, инвалидам, нищим.

26. Как вы считаете, от каких педагогических способностей зависит деятельность и мастерство педагога?

а) гностическая; з) психомоторная;

б) экспрессивная; и) коммуникативная;

в) дидактическая; к) авторитарная;

г) академическая; л) мажорная;

д) организаторская; м) личностная;

е) эффект ореола; н) перцептивная;

ж) конструктивная; о) эффект предубеждения.

27. В чём заключается здоровьесберегающее образование студентов?

а) традиционный вариант лекции;

б) интерактивные виды деятельности (лекция дискуссия, ролевые игры и т.д.);

в) установление связи с партнерами по бизнесу;

г) личностно-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

28. Какими видами профессиональной деятельности должен обладать магистр в сфере образования?

а) педагогической; з) управленческой;

б); проектной; и) научно-исследовательской;

в) культурно-просветительской; к) рекреационной.

г) мотивационной;

д) общекультурной;

е) методической;

ж) биосоциального риска;

д) подвижной.

## 5.2. Темы письменных работ

1. Методологическая основа развивающейся науки валеологии, ее связь с междисциплинарными науками.
2. Краткие сведения об известных ученых мыслителях древности, деятельность которых способствует развитию науки «Валеология».
3. Краткие сведения о науках – биометеорологии, антропоэкологии, селенобиологии и их влиянии на организм человека.
4. Педагогическая валеология.
5. Деятельность педагога физической культуры с позиции валеоакмеологии.
6. Демографические основы здоровья.
7. Фундаментальные и прикладные аспекты проблемы адаптации и здоровья.
8. Основные виды адаптации
9. Аспекты биологической и социальной адаптации.
10. Биоритмология.
11. Биоритмы, формирующиеся под влиянием факторов внешней среды (смена дня и ночи, повышение и понижение солнечной активности, сезонные и многолетние изменения в окружающей среде).
12. Биоритмы, формирующиеся искусственным путем за счет обучения под влиянием социальных факторов (сменная работа, распорядок дня, расписание занятий, график работы, привычки, необходимость периодических смен режима труда и отдыха).
13. Основные средства физической тренировки на разных этапах школьного образования.
14. Циклическая физическая нагрузка в соответствии с зонами физиологической мощности.

## 5.3. Оценочные материалы (оценочные средства)

Общий экзамен по модулю по выбору "Основы организации физкультурно-спортивной деятельности"

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?

## 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 № 20А/2015 от 05.10.2015);
2. Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №1В08-190415-050007-883-951;
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](http://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)

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.