

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ 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 (уровень магистратура)

Название программы:

**«Физическая культура и здоровьесберегающие
технологии»**

Квалификация (степень):

магистр

очная форма обучения

Красноярск 2018

Рабочая программа дисциплины «Валео-акмеологические аспекты физической культуры и здоровьесбережения» составлена, доктором педагогических наук, профессором Московченко О.Н.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры теоретических основ физического воспитания
протокол № 09 «16» мая 2018 г.

Заведующий кафедрой ТОФВ



Сидоров Л.К.

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

Протокол № 10 от «25» июня 2018 года

Председатель научно-методического совета



М.И. Бордуков

Рабочая программа дисциплины «Валеологические аспекты физической культуры и здоровьесбережения» актуализирована, доктором педагогических наук, профессором Московченко О.Н.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры теоретических основ физического воспитания

протокол № 07 от «17» апреля 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

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	4
1. Место дисциплины в структуре образовательной программы	
2. Трудоемкость дисциплины	
3. Цели освоения дисциплины	
4. Планируемые результаты обучения	
5. Контроль результатов освоения дисциплины	
6. Перечень образовательных технологий	
1. Организационно-методические документы.....	9
1.1. Технологическая карта обучения дисциплине	
1.2. Содержание основных разделов и тем дисциплины	
1.3. Методические рекомендации по освоению дисциплины	
2. Компоненты мониторинга учебных достижений.....	25
2.1. Технологическая карта рейтинга дисциплины	
2.2. Фонд оценочных средств	
2.3. Анализ результатов обучения и перечень корректирующих мероприятий по учебной дисциплине	
3. Учебные ресурсы.....	45
3.1. Карта литературного обеспечения дисциплины	
3.2. Карта материально-технической базы дисциплины	

Пояснительная записка

1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Рабочая программа дисциплины **«Валеологические 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 от 21.11.2014г. № 1505 (зарегистрировано в Минюсте России 19.12.2014г. № 35263), профессиональным стандартом «Педагог», утверждённого приказом Министерства труда и социальной защиты РФ № 544н (зарегистрировано в Минюсте России 6.12.2013г. № 30550).

Трудоемкость дисциплины

Дисциплина **«Валеологические аспекты физической культурой и здоровьесбережения»** входит в вариативную часть. Дисциплины по выбору. Код дисциплины в учебном плане Б1.В.ДВ.01.01.02. Трудоемкость дисциплины согласно учебному плану дисциплина осуществляется в первом и третьем семестрах 6 з.е. (216 часов), при очной форме обучения, в том числе 18 часов на аудиторные занятия, 198 часов на самостоятельную работу и 36 ч., форма контроля – зачёт.

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;

Планируемые результаты обучения

В результате освоения предлагаемой учебной дисциплины студент - магистрант обязан:

знать:

- историю, условия возникновения и современные тенденции науки о здоровье человека;
- предмет, задачи и методы, связь валеологии с другими предметами;
- закономерности анатомио-физиологического, психофизиологического и интеллектуального развития человека на разных этапах онтогенеза, факторы, способствующие личностному росту;
- критерии оценки различных систем организма;
- средства и системы оздоровления и закаливания;
- меры безопасности и защиты человека в экстремальных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социально-бытового происхождения;
- критерии индивидуальной физиологической нормы ЧСС, артериального давления в зависимости от возраста и половых различий;

уметь:

- определять стратегию и тактику сохранения и приумножения своего здоровья, здоровья семьи, окружающих людей;
- с помощью экспресс-диагностики определять функциональные особенности различных систем и резервных возможностей организма человека на разных этапах онтогенеза;
- определять темперамент, типологические особенности личности, ее психические процессы и возможность своевременной индивидуальной коррекции;
- измерять в домашних условиях уровень физического развития, физического состояния, частоту пульса, дыхания, артериальное давление.

владеть навыками:

- доврачебной помощи в условиях быта и отдыха, само- и взаимопомощи при несчастных случаях природного и бытового происхождения;
- методами диагностики ЧСС, артериального давления, частоты дыхания;

- техникой правильного дыхания;
- самодиагностикой сенсомоторного потенциала;
- комплексом корригирующих упражнений, выполняемых в домашних условиях.

«Планируемые результаты обучения»

Задачи освоения дисциплины «Валеоакмеологические аспекты физической культуры и здоровьесбережения» (по разделам)	Планируемые результаты обучения по дисциплине Валеоакмеологические аспекты физической культуры и здоровьесбережения» (по разделам)	Код результата обучения (компетенция)
<p>Задача. Сформировать у магистрантов представление о валеоакмеологии как учебной научной дисциплине, ее месте в учебном процессе; о системном подходе к оценке физиологических, морфофункциональных и психофизиологических особенностей индивидуального развития на разных этапах онтогенеза; о научных методах исследования различных функций и систем организма; о критериях донозологического профилактических и оздоровительных мероприятий стратегии и тактику по его коррекции;</p>	<p>у Знать: историю, условия возникновения и современные тенденции науки о здоровье человека; предмет, задачи и методы, связь валеологии с другими предметами; закономерности анатомо-физиологического, психофизиологического и интеллектуального развития человека на разных этапах онтогенеза, факторы, способствующие личностному росту; валеологические подходы к методике развития двигательных качеств; измерять в домашних условиях уровень физического развития, физического состояния, частоту пульса, дыхания, артериальное давление. состояния, мероприятий Уметь: - определять сохранения и приумножения своего здоровья, здоровья семьи, окружающих людей;</p> <p>Владеть: методами диагностики ЧСС, артериального давления, частоты дыхания; навыками доврачебной помощи в условиях быта и отдыха, само- и взаимопомощи при несчастных случаях природного и бытового происхождения.</p>	<p>ПК-4</p>

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».

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.

Преподавание данной дисциплины опирается на материал дисциплин, изучавшихся студентами на уровне бакалавриата и магистерской программы ранее

	Предшествующая дисциплина	Опорный материал	Вопросы и темы нашего курса
1.	Педагогика	Методы обучения и воспитания	Задачи решаемые в ходе обучения физической культуре и спорту
2.	Психология	Приемы и методы познания, психических процессов	Индивидуально-личностный подход к оптимизации физических нагрузок.
3.	«Физиологические аспекты повышения физической работоспособности и укрепления здоровья».	Организм человека как единая биологическая система.	Регуляция организма и её основные уровни на разном этапе онтогенеза..
4.	«Мониторинг физического и психофизиологического состояния организма в процессе занятий физической культуры»	Анатомо-физиологические и психофизиологические особенности с учетом возраста и видом деятельности. Методы оценки различных систем организма.	Индивидуальное здоровье человека, в основе которого лежат представления о генетических, социальных факторах формирующих важнейшие условия сохранения процессов жизнедеятельности организма, образа и качества жизни.

1. Организационно-методические документы

1.1. Технологическая карта обучения дисциплине

«Валеоакмеологические аспекты физической культуры и здоровьесбережения»

44.04.01 Педагогическое образование

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

(направление и уровень подготовки, шифр, профиль)

по очной форме обучения

(укажите форму обучения)

(общая трудоёмкость 7 з.е.)

Модули. Наименование разделов и тем	Всего час. (з.е.)	Аудиторных часов				Внеаудиторных часов	Формы и методы контроля
		всего	лекций	семинаров	Практич		
	216/6	18			18	198	
Модуль 1. Общие основы валеологии и акмеологии.	44	6			6	38	
<i>Тема 1</i> Педагогическая диагностика. Входной тест.	1	1			1	-	Обработать данные анкеты и сделать вывод.
<i>Тема 2.</i> Значимость валеологии как отрасли знания.	9	1			1	8	Терминологический словарь
<i>Тема 3.</i> Педагогическая валеология.	10	2			2	8	самоанализа по анкете (Р.И. Айзмана).
<i>Тема 4.</i> Акмеология и валеоакмеология	11	1			1	10	Эссе
<i>Тема 5.</i> Деятельность педагога физической культуры с позиции валеоакмеологии.	13	1			1	12	Участие в дискуссии
Модуль 2.. Здоровье как комплексная категория и личностная ценность	33	3			3	30	
<i>Тема 6.</i> Демографические основы здоровья.	11	1			1	10-	Практическое задание
<i>Тема7.</i> Организм человека как единая биологическая система	22	2			2	20	Презентация в программе Power Point.
Модуль 3. Фундаментальные и прикладные аспекты проблемы адаптации и здоровья.	61	5			5	56	

Тема 8. Основные виды адаптации	16	2			2	14	Составить таблицу классификации видов адаптации
Тема 9. Аспекты биологической и социальной адаптации	27	1			1	26	Презентация в программе Power Point.
Тема 10. Биоритмология	18	2			2	16	Расчет биоритмов
Модуль 4. Валеологический подход к оздоровительной физической культуре и спорту	78	4			4	74	
Тема 11. Сущность валеологического подхода к физической культуре и спорту.	14	2			2	12	Дискуссия
Тема 12. Основные средства физической тренировки детей грудного и раннего дошкольного возраста	18					18	Составить таблицы средств и форм занятий для данного возраста
Тема 13. Основные средства физической тренировки на разных этапах школьного образования.	18					18	Составить таблицы средств и форм занятий для данного возраста
Тема 14. Циклическая физическая нагрузка в соответствии с зонами физиологической мощности.	28	2			2	26	Представить графически тренировочный процесс

1.2. Содержание основных разделов и тем дисциплин

Модуль 1. Общие основы валеологии и акмеологии.

Тема 1. Педагогическая диагностика. Входной тест. самооценки знаний по дисциплине в соответствии с лабораторным практиком (О.Н. Московченко).

Тема 2 **Значимость валеологии как отрасли знания. 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

Тема 3. Педагогическая валеология.

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.

Тема 4. Акмеология и валеоакмеология

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.

Тема 5 **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.

Модуль 2 Здоровье как комплексная категория и личностная ценность

Тема 6. 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 полом, 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.

Тема 7. 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.

Модуль 3 Фундаментальные и прикладные аспекты проблемы адаптации и здоровья

Тема 8. 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.

Тема 9. 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.

Тема 10. 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.

Модуль 4. Валеологический подход к оздоровительной физической культуре и спорту.

Тема 11. 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.

Тема 12. Основные средства физической тренировки детей грудного и раннего дошкольного возраста Основными средствами являются:

Массаж, рефлексорные, 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».

Рефлексорные 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 сокращении сгибателей, напряженное сгибание туловища, присаживание за одну отведенную в сторону руку и без помощи рук, фиксируя колени, и др.

Тема 13. 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.

Тема 14. 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.

1.3. Методические рекомендации по освоению дисциплины

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.

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.

Самостоятельная работа выполняется в соответствии с учебным планом по дисциплине в объеме 198 часов/5,5 ЗЕ и 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 на разных этапах онтогенеза.

Модуль 1. Общие основы валеологии и акмеологии.

Тема 1. Педагогическая диагностика. Входной тест. самооценки знаний по дисциплине в соответствии с лабораторным практиком (О.Н. Московченко).

Тема 2 Значимость валеологии как отрасли знания.. Методологическая основа развивающейся науки валеологии, ее связь с междисциплинарными науками. Краткие сведения об известных ученых мыслителях древности, деятельность которых способствует развитию науки «Валеология». Краткие сведения о науках – биометеорологии, антропоэкологии, селенобиологии и их влиянии на организм человека. Составить словарь терминов и понятий в рамках учебной дисциплины.

Тема 3. Педагогическая валеология. Валеологическое обучение и воспитание – это процесс и результат усвоения системы знаний, умений и навыков, включающий в себя обучающую, просветительскую и воспитательную деятельность, направленную на повышение информированности человека в вопросах культуры здоровья и осмысление ведения здорового образа жизни. При решении задач по формированию и сохранению здоровья акцент делается на индивидуальные возможности и особенности физического и психофизиологического потенциала человека с момента его рождения и в динамике всего онтогенеза. Необходимо раскрыть сущность педагогической технологии, которую определяют следующие критерии: цель (для чего и что является основанием); структура содержания; оптимизация учебного процесса (с помощью чего и каким образом); методы, приёмы, средства обучения; уровень квалификации педагога; объективные методы оценки результатов обучения при внедрении данной технологии.

Тема 4. Акмеология и валеоакмеология. Предметную область педагогической акмеологии составляют: условия и закономерности достижения вершин профессиональной зрелости педагога; закономерности и механизмы достижения вершин индивидуальной и коллективной деятельности; процессы поэтапного становления педагога. Вершина деятельности педагога – это его продуктивная профессиональная деятельность

Тема 5 Деятельность педагога физической культуры с позиции валеоакмеологии. Раскрыть с помощью дискуссии сущность деятельности педагога физической культуры по оценке следующих критериев: *когнитивный, мотивационно-ценностный, деятельностный, эмоционально-волевой, адаптивно-ресурсный, оценочно-рефлексивный,*

Результаты освоения модуля:

1. Контрольный тест самооценки знаний по дисциплине «Валеология» в соответствии с лабораторным практиком (О.Н. Московченко). Сделать вывод.

2. Составление Терминологического словаря по теме модуля (от 20 до 30 понятий).

3. Выявление наиболее важных для индивидуального здоровья студента элементов образа жизни и оценка степени их влияния с помощью самоанализа по анкете (Р.И. Айзмана).

4. Эссе. Дать сравнительный анализ в чем суть педагогической валеологии и педагогической акмеологии.

5. С помощью дискуссии раскрыть сущность деятельности педагога физической культуры.

6. Оценить степень приобретения компетенций.

Модуль 2. Здоровье как комплексная категория и личностная ценность

Тема 6. Демографические основы здоровья. Рассчитать *коэффициенты естественного движения населения*. Они представляют собой соотношение годового числа демографических событий к средней численности населения.

Рассчитывается обычно в *промилле* (‰). Промилле (от лат. pro mille – «на тысячу», по аналогии с pro cent – «на сто»). Например, уровень рождаемости 18 ‰ означает, что в течение календарного года на каждую тысячу человек родилось 18 младенцев. Учитываются показатели рождаемости. При оптимальных условиях рождаемость может составлять 50-55 ‰, считается очень высокой, при 40 ‰ – высокой, от 40 до 30 ‰ – умеренной, от 30 до 20 ‰ – низкой, от 20 до 15 ‰ и ниже 15‰ – очень низкой.

Ознакомиться по литературным источникам или через Интернет со статистической характеристикой разных возрастных групп населения, на основании чего показать естественную миграцию населения. Обосновать, почему в последнее десятилетие упала рождаемость и возросла смертность населения РФ. Отметить политику государства на уровне семьи. Сделать свои выводы. При необходимости проконсультироваться с преподавателем.

Тема 7. Организм человека как единая биологическая система. Представить презентацию по теме «Что понимается под регуляцией организма, и её основные уровни». Сложный механизм регуляции организма можно представить графически включая два уровня регуляции: 1 – *внутриклеточный*. На этом уровне обеспечивается протекание разнонаправленных процессов внутри каждой клетки.

2 – *надклеточный* или *гуморальный*. Осуществляется гормонами и другими химическими веществами.

Результаты освоения модуля:

1. Освоить какие факторы, влияют на рождаемость:

Физиологические – средний уровень естественной рождаемости, длительность репродуктивного периода, совпадение или различие у супругов резус-фактора;

брачно-семейные – степень охвата населения брачными отношениями, возраст вступления в брак, возможность разводов и повторных браков, типы семьи, формы брака);

социально-экономические – образовательный и общекультурный уровень, благосостояние населения, уровень урбанизации, вид деятельности

Освоить какие факторы влияют на смертность: *природные, генетические, социально-экономические, культурно-образовательные, политические*. *Смертность* считается очень высокой свыше 30 ‰, высокой от 30 до 20 ‰, умеренной от 20 до 15 ‰, низкой от 15 до 10 ‰, очень низкой менее 10 ‰.

2. Представление презентации по теме «Что понимается под регуляцией организма, и её основные уровни»

3. Оценить степень приобретения компетенций.

Модуль 3 Фундаментальные и прикладные аспекты проблемы адаптации и здоровья.

Тема 8. Основные виды адаптации

Поскольку на здоровье человека оказывают влияние комплекс генетических, социально-экономических, социально-психологических и психофизических факторов, то различают *генотипическую и фенотипическую* адаптацию. *Генотипическая* адаптация является основой эволюции, её достижения закреплены в геноме и передаются по наследству. Именно в результате генотипической адаптации сформировались современные виды животных и растений на основе наследственной изменчивости, мутаций и естественного отбора. Для его проявления необходимо, чтобы действующий фактор работал на протяжении длительного промежутка времени, и понадобится смена не менее 10 поколений для полного закрепления нового приспособительного признака в геноме человека. *Фенотипическая* адаптация формируется на протяжении индивидуальной жизни человека, и её результаты не передаются по наследству. Приобретенные в течение жизни фенотипические изменения наслаиваются на наследственные признаки организма и в совокупности с ними формируют его индивидуальные особенности. Таким образом, *фенотипическая* адаптация – это процесс, развивающийся в ходе индивидуальной жизни, в результате которого организм приобретает отсутствующую ранее устойчивость к определенному фактору внешней среды, получая возможность жить в условиях, ранее не совместимых с жизнью, и решать задачи, ранее не разрешимые.

Тема 9. 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. *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. Подготовить презентацию по биологической или

социальной адаптации с конкретными примерами.

Тема 10. Биоритмология. Существуют три основных механизма формирования биоритмов человека:

1. *Врожденные*, генетически закрепленные биоритмы (сохраняются и в изолированных живых клетках, взятых из организма человека, и в пересаженных органах, например, в пересаженном сердце).

2. *Биоритмы*, формирующиеся под влиянием факторов внешней среды (смена дня и ночи, повышение и понижение солнечной активности, сезонные и многолетние изменения в окружающей среде).

3. *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).

Теория трёх биоритмов базируется на следующих положениях. Триаду циклов составляют: **физический биоритм** с периодом – 23,688,

интеллектуальный – 33,163 и **эмоциональный** – 28,426 дней **Физический биоритм** отражает состояние мышечной системы.

Положительная фаза физического биоритма обусловлена подъёмом работоспособности. Человек ощущает прилив мышечной силы, испытывает общий подъём, повышенную работоспособность, легко справляется с физической нагрузкой, проявляет устойчивость к отрицательным воздействиям. В *отрицательной фазе* происходит снижение выносливости, наступает быстрее утомляемость, при скоростной физической работе, нарушается координация движений.

Интеллектуальный биоритм обусловлен деятельностью головного мозга. *Положительная фаза* интеллектуального биоритма характеризуется способностью к запоминанию, усвоению и анализу информации, активизации творческого мышления. В *отрицательной фазе*, данные качества снижаются, происходит спад творческих сил.

Эмоциональный биоритм отражает состояние нейрогуморальной системы. *Положительная фаза* эмоционального биоритма, характеризует положительные эмоции, жизнерадостное настроение, энергетическую мобилизацию организма, проявление волевых качеств к достижению цели. В *отрицательной фазе* человек склонен проявлять нетерпимость к окружающим, раздражительность, подтвержден эмоциональным и психологическим срывам.

Рассчитать индивидуальный биоритм на предстоящий месяц.

Результаты освоения модуля:

1. Магистранты должны усвоить, что адаптация развивается по четырём стадиям:

1. *Гиперфункция функциональных систем организма*, сдвиг гомеостаза и появление стресс-синдрома.

2. *Формирование системного структурного следа* за счёт активации синтеза нуклеиновых кислот и белков в клетках системы, ответственной за данное направление адаптации.

3. *Завершение долговременной адаптации*, когда в новых условиях взаимоотношений систем организма и уровней их функционирования стресс-синдром исчезает, что указывает на достаточно совершенном приспособлении организма к данным условиям и факторам среды.

4. *Износ и истощение функциональных систем*. Эта стадия развивается лишь при чрезмерном напряжении механизмов адаптации. То есть, если нарушаются нервная и гуморальная регуляция кровообращения, энергетические, метаболические и гемодинамические нарушения, то полноценного приспособления не происходит, наступает стадия не только истощения, но и декомпенсации, когда адаптации нет, и гомеостаз нарушен.

2. Ознакомиться с теоретическим материалом. Понятие о биологических ритмах. Основные характеристики и виды биологических ритмов. Биоритмология и здоровье человека. Человек как элемент биосферы. Биоритмы и индивидуальный прогноз работоспособности. Понятие о десинхронозах.

3. Исследовать хронотипы и биоритмы работоспособности человека в соответствии с методикой приведенной в лабораторном практике.

Модуль 4. Валеологический подход к оздоровительной физической культуре и спорту.

Тема 11. Сущность валеологического подхода к физической культуре и спорту.

Сущность валеологического подхода к физической культуре и спорту состоит в том, что необходимо усвоить, что дозирование мышечной нагрузки осуществляется в соответствии с функциональными и психофизиологическими особенностями каждого спортсмена, что позволяет осуществлять коррекцию индивидуальных нагрузок. Это позволяет оптимизировать тренировочный процесс, подбирать педагогические средства восстановления, использовать здоровьесберегающие технологии, добиться высокого результата от спортсмена, при этом, не нанося урона его здоровью. При этом необходимо знать пороговую и оптимальную нагрузку. **Пороговая нагрузка** – это та нагрузка, которая превышает уровень привычной двигательной активности, но не превышает пульс свыше 130 уд/мин. Одним словом, минимальная величина тренировочной нагрузки, должна обеспечить необходимый оздоровительный эффект направленный на возмещение недостающих энергозатрат, повышение функциональных возможностей организма и снижение факторов риска.

Оптимальная нагрузка – это нагрузка такого объёма и интенсивности, которая подбирается с учетом индивидуальных особенностей и даёт максимальный оздоровительный эффект для данного индивида. Зона оптимальных нагрузок ограничена снизу уровнем пороговых, а сверху – уровнем максимальных нагрузок.

Тема 12. Основные средства физической тренировки детей грудного и раннего дошкольного возраста. Анатомо-физиологические и психические особенности детей грудного и раннего дошкольного возраста требуют различного подхода к организации занятий по физическому воспитанию, подбору средств и методов обучения двигательным действиям и развития двигательных способностей, к дозировке физической нагрузки. Великий русский физиолог И.П. Павлов писал: «...в лице мышечной деятельности мы имеем прекрасное средство

регуляции функций внутренних органов». Компенсацией дефицита двигательной активности может быть целенаправленная физическая культура

Тема 13. Основные средства физической тренировки на разных этапах школьного образования.

Задачи физического воспитания детей среднего школьного возраста:

– содействовать гармоничному физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения правил личной гигиены;

– осуществлять дальнейшее обучение основам базовых видов двигательных действий (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка, плавание);

– продолжать развитие двигательных способностей вырабатывать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

– формировать умения адекватной оценки собственных физических возможностей;

– воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь;

– содействовать развитию психических процессов и обучению основам психической саморегуляции.

Задачи физического воспитания детей старшего школьного возраста.

– содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостоять стрессам;

– формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;

– дальнейшее развитие двигательных способностей;

– формирование знаний: о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке; о значении занятий физическими упражнениями для будущей трудовой деятельности; о выполнении функций отцовства и материнства, о подготовке к службе в армии;

– закрепление навыков в систематических и регулярных занятиях физическими упражнениями и избранными видами спорта;

формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма; развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания, дисциплинированности, чувства ответственности;

дальнейшее содействие в развитии психических свойств и качеств личности и обучение основам психической регуляции

Тема 14. Циклическая физическая нагрузка в соответствии с зонами физиологической мощности. Энергетика циклической динамической работы рассматривается по Фарфелю, как 4 зоны разной мощности: *умеренная, большая, субмаксимальная, максимальная*. С современных позиций *умеренная – это*

аэробная; большая – смешанная или аэробно-анаэробная; субмаксимальная – гликолитическая; максимальная – алактатно-гликолитическая, каждая из которых характеризуется физиологическими и биохимическими особенностями, а также временными параметрами и величиной нагрузки.

Работа умеренной мощности – это циклическая работа на сверхдлинную дистанцию. При работе умеренной мощности – длительность работы составляет свыше 30 мин, потребление кислорода при работе пропорционально развиваемой мощности, т.е. 1/1; величина кислородного долга невелика, кровообращение и лёгочная вентиляция, биохимические параметры изменяются пропорционально развиваемой мощности.

Работа в *зоне большой мощности* (аэробно-гликолитической) по длительности составляет от 4 до 30 мин., потребление кислорода при работе максимальное (6 л/мин.). Величина запроса зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, степени тренированности, спортивной квалификации. Величина кислородного долга приближается к максимальным значениям (предел 16–18 литров). Возникает ложно устойчивое состояние, которое может привести к отказу от работы. Система кровообращения (МОК достигает 30-40 литров), ЧСС до 240 уд/мин., САД достигает 160–240 мм. рт. ст. Дыхательная система характеризуется увеличением лёгочной вентиляции до 140 литров в минуту.

Зона субмаксимальной мощности (гликолитическая). При работе субмаксимальной мощности длительность работы составляет от 30 секунд до 4 мин., потребление кислорода при работе субмаксимальное, величина кислородного долга приближается или достигает максимальных значений (20 литров), система кровообращения (МОК достигает 30-35 литров), САД повышается на 40 – 70 мм. рт. ст. выше нормы. Дыхательная система характеризуется ростом лёгочной вентиляции до 100-140 литров в минуту, максимальных величин достигают молочная кислота (превышает норму в 10-15 раз, до 250 мг %, падение КЩР на 40-50 %). В восстановительный период в моче обнаруживается наличие молочной кислоты и белка, но не очень продолжительно. Восстановительный период до 2 часов.

Максимальная мощность (*алактатно-гликолитическая*). При работе максимальной мощности – длительность работы составляет 10–30 секунд. Потребление кислорода незначительное, величина кислородного долга максимальная при расчёте на 1 сек. (22 литра). Истинное потребление составляет 20 % от суммарного кислородного запроса, кровообращение значительное, а лёгочная вентиляция незначительная, биохимические изменения субмаксимальные. Все системы организма не успевают развить своих предельных возможностей из-за короткого времени. После окончания работы ЧСС увеличивается до 150–200 уд./мин., САД повышается до 185 мм. рт. ст., АД увеличивается. Восстановительный период 20–40 мин.

Приступая к оптимизации тренировочного процесса важно определить структуру. Количество циклов, этапов, их продолжительность, основную направленность занятий на отдельных этапах подготовки. Знать контрольные тесты не только физической подготовленности, но и критерии оценки функционального и психофизиологического состояния спортсмена. Значительная

трудность оптимального планирования связана с постановкой конкретных задач на каждом этапе подготовки. Решение задач определяется выбором тренировочных средств, определением их направленности. Оценкой выбора суммарного объёма нагрузки, объёма специфической нагрузки, интенсивности тренировочных нагрузок с учётом функциональных и психофизиологических возможностей спортсмена.

2. Компоненты мониторинга учебных достижений

2.1. Технологическая карта рейтинга дисциплины

2.2. Фонд оценочных средств (контрольно-измерительные материалы)

2.3. Анализ результатов обучения и перечень корректирующих мероприятий по учебной дисциплине

2.1. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА РЕЙТИНГА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины	Направление подготовки и уровень образования Наименование программы/ профиля	Количество зачетных единиц
Валеологические аспекты физической культуры и здоровья-сбережения.	Магистратура 44.04.01 Педагогическое образование (уровень магистратура) Программа «Физическая культура и здоровьесберегающие технологии» Профиль: магистр физического воспитания	6
Смежные дисциплины по учебному плану		
Предшествующие: педагогика, психология, Физиологические аспекты повышения физической работоспособности и укрепления здоровья. Мониторинг физического и психофизиологического состояния организма в процессе занятий физической культуры. Теория и методика оздоровительной и спортивной тренировки.		
Последующие: дисциплины по профилям подготовки		

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 ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ 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 № _____
от «__» _____ 2018_г.

ОДОБРЕНО
на заседании научно-методического
совета специальности (направления
подготовки)
Протокол № _____
от «__» _____ 2018_г.

2.2.ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся
«Валеологические аспекты физической культуры и
здоровьясбережения»

(наименование дисциплины/модуля/вида практики)

44.04.01 Педагогическое образование (код и
наименование направления подготовки) *магистр*
физического воспитания ;

**«Физическая культура и здоровьесберегающие
технологии», Магистр**

(квалификация (степень) выпускника)

Составитель: Московченко О.Н., доктор педагогических наук, профессор

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
ПК-4. Способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества УВП средствами преподаваемого учебного предмета предметам в соответствии с требованиями стандартов.	Когнитивный, Мотивационно-ценностный Познавательно-ценностный Деятельностный Регуляторно-деятельностный Рефлексивно-оценочный	Педагогика, Психология, Физиологические аспекты повышения физической работоспособности и укрепления здоровья. Мониторинг физического и психофизиологического состояния организма в процессе занятий физической культуры. Теория и методика оздоровительной и спортивной тренировки	Текущий	1,2,3 4,5,6	Учет результатов входного теста Анализ анкеты Р, Айзмана Выполнение и анализ тестовых заданий, Эссе. Составление таблиц и графиков в соответствии с заданием. Участие в дискуссии. Подготовка презентации в Power Point. Зачет

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 компетенций	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций
		(87 - 100 баллов) отлично/зачтено	(73 - 86 баллов) хорошо/зачтено
ПК-4. Способность использовать	Обучающийся на высоком уровне способен использовать	Обучающийся на достаточном уровне способен использовать	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен использовать

возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества УВП средствами преподаваемого учебного предмета.	современные методы и технологии для обеспечения качества образовательного или тренировочного процесса; умеет своевременно выявлять наиболее важные элементы для индивидуального здоровья человека на разных этапах онтогенеза и оценивать степень их влияния. разрабатывать целевые оздоровительные и тренировочные программы. Осуществлять планирование подготовки спортсменов различной квалификации с учётом зон физиологической мощности	современные методы и технологии для обеспечения качества образовательного или тренировочного процесса; умеет своевременно выявлять наиболее важные элементы для индивидуального здоровья человека на разных этапах онтогенеза и оценивать степень их влияния. разрабатывать целевые оздоровительные и тренировочные программы. Осуществлять планирование подготовки спортсменов различной квалификации с учётом зон физиологической мощности	современные методы и технологии для обеспечения качества образовательного или тренировочного процесса; умеет своевременно выявлять наиболее важные элементы для индивидуального здоровья человека на разных этапах онтогенеза и оценивать степень их влияния. разрабатывать целевые оздоровительные и тренировочные программы. Осуществлять планирование подготовки спортсменов различной квалификации с учётом зон физиологической мощности
---	--	--	--

Примечание: менее 60 баллов – компетенция не сформирована

Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости

Фонды включают следующие оценочные средства:

- 1 – входной тест;
- 2 - анализ анкетирования по анкете Р. Айзмана
- 3 – составление глоссария;
- 4 – выполнение тестовых и практических заданий;
- 5 – составление таблиц и графиков в соответствии с заданиями;
- 6 -; подготовка презентации доклада в Power Point.

Критерии оценивания по оценочному средству 1 – выполнение входного теста

Критерий оценивания: % ответов, совпадающих с ключом	Количество баллов	
	вклад в промежуточный рейтинг	вклад в итоговый рейтинг
60 - 75 % правильных ответов	8	15
76- 90 % правильных ответов	9	20
91-100 % правильных ответов	10	25
Максимальный балл	10	25

Критерии оценивания по оценочному средству 2 – анализ нормативных документов

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Полнота и глубина изложения анализа по анкете Р. Айзмана	2
Понимание их для практического использования.	2

Культура изложения	1
Максимальный балл	5

Критерии оценивания по оценочному средству 3 – библиографический список, с выделением понятийного аппарата

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

Критерии оценивания по оценочному средству 4 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

Критерии оценивания по оценочному средству 5 – 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

Критерии оценивания по оценочному средству 6 – подготовка доклада и презентации в Power Point.

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

Оценочные средства для промежуточной аттестации

Типовые вопросы к зачету 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 четырем стадиям развивается адаптация?
24. Раскройте три основных механизма формирования биоритмов человека?
25. Можно ли связывать теорию трех биоритмов со спортом?

Примечание: В билете содержится либо три вопроса, либо два вопроса, а третье - выполнение практического задания.

Примерные вопросы для тестирования

к входному модулю

(проверка «остаточных» знаний по ранее изученным смежным дисциплинам)

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) коррективщика;
- 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 гиподинамией; 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 десинхронозы 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) 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

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

- а) педагогической;
- б); проектной;
- в) культурно-просветительской;
- г) мотивационной;
- д) общекультурной;
- е) методической;
- ж) биосоциального риска;
- д) подвижнической.
- з) управленческой;
- и) научно-исследовательской;
- к) рекреационной.

Оценочные средства для промежуточной аттестации

Критерии оценки результативности освоения дисциплины

Для определения результативности оценки дисциплины применяется критериально-оценочный подход. Оценка результативности определяется суммой баллов полученной по 8-ми показателям. Каждый показатель оценивается в баллах по четырем уровням:

1 – высокий, 2 – хороший, 3 – средний, 4 – низкий.

Критерии оценки

	Показатели качества овладения дисциплиной	Баллы 1, 2, 3,4	Критерии
1.	Степень усвоения знаний по предмету, объем усвоенных знаний, умение применять их в практической деятельности опираясь на межпредметную связь. Магистрант понимает, в чем сущность предмета. Степень сформированности когнитивных критериев.		Когнитивный
2.	Умеет использовать приобретённые знания, умения и практические навыки в педагогической деятельности. Использует инновационные и информационные технологии в тренерской деятельности. Овладев методами исследования различных систем организма, проявляет способность умело их использовать в практической работе.		Деятельност-ный
3.	Наличие мотивации и потребности в приобретении знаний и мобилизации личностных ресурсов для достижения цели. Логичность изложения материала, при докладе на выбранную тему.		Мотивацион-но-ценностный

4.	Умение анализировать результаты практической деятельности, осмысление значимости полученных результатов для разных социально-демографических групп населения. Самооценка результатов теоретического освоения материала, понимание недостатков в работе за счет саморефлексии, что способствует сформированности знаний для их дальнейшей реализации.		Рефлексивно-оценочный
5.	Умение самостоятельно приобретать знания в ходе освоения предмета для улучшения качества образовательного процесса, направленного на решение конкретных задач, с выраженной эвристической направленностью. Умение проектировать дальнейший образовательный маршрут.		Познавательный, Регулятивный, Деятельностный
6	Оцениваются сформированные компетенции в рамках стандарта для получения высокого уровня образованности и развития личности. Уровень сформированности оценивается по трем уровням: базовый, продвинутый, высокий.		Оценочно-результативный.
	Всего баллов		
	Отметка		

Высокий (оптимальный) – при получении от 20 до 24 баллов;
Хороший – при получении от 14 до 18 баллов; **Допустимый (средний)** – при получении от 8 до 12 баллов. **Критический (низкий) не зачет** – при получении ниже 8 баллов.

Соответствие балльной шкалы оценок и уровней сформированности компетенций.

Уровень сформированности компетенций	Оценка	Пояснение
Высокий (оптимальный)	Зачтено	Теоретическое и практическое содержание курса освоено полностью. Магистрант понимает содержание и назначение предмета. Способен, самостоятельно изучать новый материал, воспринимать, анализировать и использовать теоретический материал в практической деятельности. Знает закономерности анатомо-физиологического развития человека на разных этапах онтогенеза для определения основных средств физической тренировки, а также критерии оценки эффективности деятельности педагога физической культуры? Понимает в чем сущность оздоровительной физической тренировки. Умеет определять тактику сохранения и приумножения своего здоровья, здоровья семьи, окружающих людей; измерять в домашних условиях уровень физического развития, физического состояния, частоту пульса, дыхания, артериальное давление. Умеет определять стратегию и тактику оздоровительной и спортивной тренировки.

		Компетенции сформированы, все учебные задания, предусмотренные программой обучения, выполнены.
Низкий (критический)	не зачтено	Теоретическое и практическое содержание курса освоено частично. Магистрант понимает содержание и назначение предмета., но не стремится самостоятельно углублять знания в рамках данного предмета. Не знает закономерности анатомо-физиологического развития человека на разных этапах онтогенеза для определения основных средств физической тренировки, не способен использовать критерии оценки эффективности деятельности педагога физической культуры? Затрудняется разрабатывать стратегию и тактику оздоровительной и спортивной тренировки. Не способен адекватно реагировать на замечания связанные с усвоением программного материала. Не справляется с предусмотренными требованиями зачета. Компетенции не сформированы.

Учебно-методическое и информационное обеспечение фондов оценочных средств (литература; методические указания, рекомендации, программное обеспечение и другие материалы, использованные для разработки ФОС).

1. Абаскалова Н.П. Теоретико-практические аспекты здоровьесориентированных педагогических технологий, обеспечивающих формирование ключевой компетенции «Быть здоровым» / Н.П. Абаскалова // Научно-практический журнал «Вестник педагогических инноваций» № 2 (14). – 2008. – С. 62–73.

2. Айзман, Р.И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебное пособие для студентов пед. спец. вузов и ссузов/ Р. И. Айзман, В. Б. Рубанович, М. А. Суботялов. - Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2010. - 214 с.

3. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.

4. Вайнер Э.Н. Валеология: учебный практикум / Э.Н. Вайнер, Волынская. – М., Флинта, Наука, 2002. – 312 с.

5. Вайнер Э.Н. Валеологические основы двигательной активности и ее значение для школьника / Э. Н. Вайнер // ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2010. – С. 52–56.

6. Гришина, Г.А. Физическая культура. Основы здоровья: Учебное пособие с грифом Сиб. РУМЦ / Г.А. Гришина, Р.Я. Проходовский, О.Н. Московченко. – Иркутск: ИрГМУ, 2009. – 181 с.

7. Костихина Н.М. Акмеология физической культуры и спорта: Учебное пособие / Н.М. Костихина – М.: изд-во «Физическая культура», 2005. – 200 с.

8. Костихина Н.М. Акмеологические аспекты профессионально-педагогической деятельности специалиста по физической культуре и спорту: Учебное пособие / Н.М. Костихина, О.Р. Кривошеева, О.М. Чусовитина. – Омск: изд-во СибГУФК, 2010. – 275 с.

9. Кураев Г.А. Валеология. Словарь терминов: учебное пособие / Г.А. Кураев, В.Б. Войнов – Ростов на Дону, Изд-во ООО «ЦВВР», 2000 – 176 с.

10. Московченко О.Н. Валеологический подход к отбору и управлению подготовкой борцов греко-римского стиля на этапе углубленной специализации: Монография / О.Н. Московченко, А.В. Шумаков. – Красноярск: ИПЦ КГТУ, – 2005. – 158 с.

11. Московченко, О.Н. Оптимизация физических и тренировочных нагрузок на основе индивидуального адаптивного состояния человека: Монография / О.Н. Московченко. – Изд-во «Флинта», Изд-во «Наука» Москва: - 2012. - 312 с.

12. Московченко О.Н. Биологические ритмы в подготовке спортсменов-паралимпийцев / О.Н. Московченко, В.А. Меньков // Сб. статей Межрегиональной науч.практ. конф. «Адаптивная

физическая культура и спорт в Красноярском крае: достижения и перспективы развития. Красноярск: Краснояр. гос. пед. универ-т им. В.П. Астафьева. 2014. – С. 124 – 132.

13. Московченко, О.Н. Мониторинг физического и психофизиологического состояния в процессе занятий физической культурой и спортом. Рабочая тетрадь для практических и лабораторных работ по дисциплине/ О.Н. Московченко. – Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2015. – 106.

14. Московченко О.Н. Валеологические аспекты оздоровительной физической культуры в вопросах и ответах: учебно-методическое пособие/ О.Н. Московченко, Л.В. Захарова. – Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2019. – 314.

15. Торохова Е.И. Валеология. Словарь-справочник. / Е.И. Торохова. – М.: ФЛИНТА, Наука, 2002. – 344 с.

16. Шапошникова В.И. Хронобиология и спорт: монография / В.И. Шапошникова, В.А. Таймазов – М.: Советский спорт, 2005. – 180 с.

17. Шапошникова В.И. Хронобиологические аспекты спорта / В.И. Шапошникова, В.А. Таймазов. // Материалы первого российского съезда по хронобиологии и хрономедицине с международным участием 15 – 17 октября 2006 г. Владикавказ. 2008. – С. 97–100.

2.3. Анализ результатов обучения и перечень корректирующих мероприятий по учебной дисциплине

Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины на 2018/2019 учебный год

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие изменения:

к Список литературы обновлен учебными и учебно-методическими изданиями, электронными образовательными ресурсами. Обновлен перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем.

к Обновлен перечень лицензионного программного обеспечения.

к В фонд оценочных средств внесены изменения в соответствии с приказом «Об утверждении Положения о фонде оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой (государственной итоговой) аттестации» от 28.04.2018 № 297 (п)

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры теоретических основ физического воспитания
протокол № 09 "16" мая 2018 г.

Заведующий кафедрой ТОФВ

Сидоров Л.К.

Одобрено научно-методическим советом специальности (направление подготовки) института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
протокол № 10 "25" июня 2018 г.

Председатель научно-методического совета

М.И. Бордуков

Лист внесения изменений

Дополнения и изменения рабочей программы на 2018/2019 учебный год

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. На титульном листе РПД и ФОС изменено название ведомственной принадлежности «Министерство науки и высшего образования» на основании приказа «о внесении изменений в сведения о КГПУ им. В.П. Астафьева» от 15.07.2018 № 457 (п).

Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины на 2019/2020 учебный год

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие изменения:

и Список литературы обновлен учебными и учебно-методическими изданиями, электронными образовательными ресурсами. Обновлен перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем.

и Обновлен перечень лицензионного программного обеспечения.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры теоретических основ физического воспитания
протокол № 07 от «17» апреля 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

3. УЧЕБНЫЕ РЕСУРСЫ

КАРТА ЛИТЕРАТУРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «Валеологические аспекты физической культуры и здоровьесбережения»

3.1. для обучающихся образовательной программы

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование *магистр физического воспитания,*

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.	Научная библиотека	локальная сеть вуза

– Москва, 1992– .		
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 /	Индивидуальны й неограниченный доступ

Согласовано: заместитель директора библиотеки



/ Шулипина С.В.

Карта материально-технической базы дисциплины
«Мониторинг физического и психофизиологического состояния организма в
процессе занятий физической культуры»

(общая трудоемкость 7 з.е.)

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы

«Физическая культура и здоровьесберегающие технологии»

очная форма обучения

Оборудование	
для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	
<p>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>	<p>Маркерная доска-1шт, компьютер-4шт, принтер-1шт, телевизор-1шт, МФУ-1 шт, велоэргометр – 1шт, лабораторное оборудование, DVD-1шт, массажная кушетка-2шт, 5 компьютерных диагностических программ (РОСПАТЕНТ), учебно-методическая литература, рабочая тетрадь, лабораторное оборудование(валента, спирос, электрокардиограф, тонометры, динамометры и др.) 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	
<p>г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д.89, ауд. 1-105</p>	<p>Учебно-методическая литература, ноутбук – 9 шт., компьютерный стол – 15 шт., компьютер – 15 шт., МФУ – 5 шт., телевизор – 1 шт., экран – 2 шт., проектор – 2 шт., колонки – 8 шт., веб-камера – 15 шт., микрофон – 15 шт., wi-fi, ПО: Microsoft® Windows® Home 10 Russian OLP NL AcademicEdition Legalization GetGenuine (OEM лицензия, контракт № Tr000058029 от 27.11.2015); Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №1B08-190415-050007-883-951; 7-Zip - (Свободная лицензия GPL); Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия); Google Chrome – (Свободная лицензия); Mozilla Firefox – (Свободная лицензия); 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) Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017</p>