

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
**Теория и методика оздоровительной и спортивной
тренировки**

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 «Теория и методика оздоровительной и спортивной тренировки» составлена, д.п.н., 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
Бордуков



М.И.

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика оздоровительной и спортивной тренировки» составлена, д.п.н., 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.....	27
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	
3. Учебные ресурсы.....	52
3.1. Карта литературного обеспечения дисциплины	
3.2. Карта материально-технической базы дисциплины	

Пояснительная записка

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Рабочая программа дисциплины **«Теория и методика оздоровительной и спортивной тренировки»** 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).

Трудоёмкость дисциплины

Дисциплина **«Теория и методика оздоровительной и спортивной тренировки»** входит в вариативную часть. Дисциплины по выбору. Код дисциплины в учебном плане Б1.В.05.02 Трудоёмкость дисциплины согласно учебному плану дисциплина осуществляется во втором семестре 2 з.е. (72 часа), при очной форме обучения, в том числе 14 часов на аудиторные занятия, 58 часов на самостоятельную работу, форма контроля – зачёт.

Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины – формирование системы научных и практических знаний в области оздоровительной физической культуры и спорта, совершенствования двигательных умений и навыков, направленных на оздоровление человека, повышение его умственного физического потенциала и общей педагогической культуры.

.Задачи дисциплины.

1.Способствовать формированию у магистрантов научного представления об основных закономерностях адаптации организма к физическим нагрузкам, и специфической спортивной деятельности; творческого отношения к самостоятельному изучению и осмыслению знаний и практического опыта по выбранной специальности.

2. Создать базу по формированию двигательных умений и навыков для методической и научно-исследовательской деятельности по рациональному планированию оздоровительной физической культуры и оздоровительной тренировки.

3. Привить практические навыки использования педагогических, медико-биологических методов, контролирующих состояние занимающихся. оздоровительной физической культурой и оздоровительной тренировкой.

4. Освоить технологию корректировки процесса физического развития в зависимости от результатов педагогического и медико-биологического контроля в процессе занятий физической культурой и спортом, а также участия занимающихся в спортивно-оздоровительных мероприятиях и соревнованиях.

Планируемые результаты обучения

В результате освоения предлагаемой учебной дисциплины студент - магистрант обязан:

знать:

- понятийный аппарат;
- предмет, задачи и методы, связь с другими предметами;
- закономерности физического развития организма в зависимости от анатомо-физиологического, психофизиологического и интеллектуального развития человека на разных этапах онтогенеза, критерии оценки различных систем организма;

- средства оздоровительной физической культуры;
- формы построения занятий;

уметь:

- оценивать уровень физической подготовленности по педагогическим тестам;
- с помощью экспресс-диагностики определять функциональные особенности различных систем и резервных возможностей организма человека на разных этапах онтогенеза;
- проектировать оздоровительный тренировочный процесс для чего использовать информационных технологий на уроке физической культуры.
- использовать организационно-методические основы оздоровительной физической культуры и спорта для оздоровления населения и подготовки спортивного резерва с использованием программно-методических и нормативно-правовых основ подготовки юных спортсменов

владеть:

методами диагностики, направленными на выявление функционального состояния систем организма, позволяющими определить двигательный режим и дифференцировать физическую нагрузку в соответствии с его функциональными возможностями;

- комплексом корригирующих упражнений, выполняемых в домашних условиях.
- методами оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки.
- системой многолетней спортивной подготовки и методами ее совершенствования

«Планируемые результаты обучения»

Задачи освоения дисциплины «Теория и методика оздоровительной и спортивной тренировки» (по разделам)	Планируемые результаты обучения по дисциплине «Теория и методика оздоровительной и спортивной тренировки» (по разделам)	Код результата обучения (компетенция)
Задача. Сформировать у магистрантов представление о теории и методике оздоровительной и спортивной тренировки как учебной научной дисциплине, ее месте в учебном процессе; о комплексном подходе к оценке физиологических, морфофункциональных и психофизиологических особенностей индивидуального развития на разных этапах онтогенеза результатом которого является оптимальное решение и действие, направленное на повышение адаптивно-ресурсного потенциала личности за счет двигательной активности.	Знать: Основные направления оздоровительной физической культуры: профилактика заболеваний; - повышение уровня здоровья; исправление нарушений в физическом развитии и функциональных систем организма; воспитание культуры здоровья и ЗОЖ, валеологические подходы к методике развития двигательных качеств; контрольные качественные показатели уровня физической культуры подростка. Уметь: - использовать по назначению средства оздоровительной физической культуры: физические, дыхательные, психологические, закаливающие упражнения; средства личной и общественной гигиены; оздоровительные силы природы : солнечное излучение, воздействие температуры воздуха и воды, изменение атмосферного давления. грамотно построить тренировочный процесс, что поможет развивать нужные спортивные качества и избежать ненужных заданий и упражнений.	ПК-4

<p>Владеть: основными средствами физической тренировки детей грудного возраста: массаж, рефлекторные, пассивные, пассивно-активные, активные упражнения; средствами оздоровительной физической тренировки для разных возрастных групп дошкольного, школьного и вузовского образования, методами разносторонней физической подготовленности на уровне возрастных нормативов.</p>

Контроль результатов освоения дисциплины.

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. Итоги входящего контроля предназначены для коррекции учебно-методических материалов, тематики курса, методов и форм организации аудиторной и самостоятельной работы магистрантов.

Текущий контроль успеваемости осуществляется путём оценки результатов посещения занятий, выполнения практических работ, самостоятельной работы, представленной в форме эссе или презентационного материала. Формы контроля могут варьироваться в зависимости от содержания раздела дисциплины: содержания раздела текущего контроля могут являться тесты, контрольные диктанты, коллоквиумы, анализ конкретных профессиональных ситуаций (кейсов), эссе, дискуссии, игры, мониторинг результатов практических занятий и др.

Промежуточный контроль по дисциплине (промежуточная аттестация) осуществляется в ходе семестра (посещение занятий, участие в дискуссии, составление таблиц, разработка контрольно-измерительных материалов, комплекса упражнений, презентация результатов исследовательской и проектной деятельности; презентация портфолио магистранта и др).

Портфолио – позволяет осуществлять контроль над образовательной деятельностью магистранта (оценить то, что он знает, умеет и делает хорошо). При использовании системы портфолио магистрант аттестуется по итогам выполнения всех запланированных учебных действий, предусмотренных образовательной деятельностью, которые он считает наиболее значимыми для оценки своих компетенций. *Примечание.* Создание

электронного портфолио см на сайте http://conf.sfu-ras.ru/sites/mn2014/pdf/d01/s16/s16_001.pdf

Итоговый контроль – зачет. Зачёт – служит формой проверки успешного выполнения магистрантами практических работ, творческих проектов (разработок), усвоения учебного материала практических занятий, а также формой проверки прохождения учебной и научно-учебной практики и выполнения в процессе этих практик всех учебных поручений в соответствии с утвержденной программой. Преподавателю предоставляется право поставить зачёт без опроса тем магистрантам, которые не имеют пропусков занятий и активно участвуют на семинарских занятиях.

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

Перечень образовательных технологий, используемых при освоении дисциплины

- практические занятия;
- 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	Учет типологических особенностей личности при оптимизации физических нагрузок.
3.	«Валеологические аспекты физической культуры и здоровьесбережения»	Анатомо-физиологические и психофизиологические особенности с учетом возраста и видом деятельности.	Учет анатомо-физиологических и психофизиологических особенностей на разном этапе онтогенеза..
4.	Здоровьесберегающие технологии в образовании	Образовательные здоровьесберегающие технологии	Здоровьесберегающий подход к тренировочному процессу для сохранения здоровья.

1. Организационно-методические документы

1.1. Технологическая карта обучения дисциплине

«Теория и методика оздоровительной и спортивной тренировки»

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 2 з.е.)

Модули. Наименование разделов и тем	Всего час. (з.е.)	Аудиторных часов				Внеаудиторных часов	Формы и методы контроля
		всего	лекций	семинаров	Практич		
	72/14					58	
Модуль 1. Теория и методика оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки	16	4			4	12	
<i>Тема 1</i> Педагогическая диагностика. Входной тест.	1	1			1	-	Обработать данные анкеты и сделать вывод.
<i>Тема 2.</i> Правовые основы оздоровительной физической культуры	3	1			1	2	Нормативная база. Презентация.
<i>Тема 3.</i> Понимание учебной дисциплины и ее значимость для деятельности педагога физической культуры	4					4	Терминологический словарь
<i>Тема 4.</i> Принцип распределения по медицинским группам для занятий ОФК	3	1			1	2	Участие в дискуссии
<i>Тема 5.</i> Основные направления оздоровительной физической культуры	5	1			1	4	Составить классификацию основных направлений ОФК

Модуль 2.. Средства, факторы и методики ОФК	24	4			4	20	
<i>Тема 6.</i> Средства и задачи ОФК.	12	2			2	10-	Практическое задание
<i>Тема7.</i> Принципы обучения и тренировочной деятельности	12	2			2	10	Презентация в программе Power Point.
Модуль 3. Спортивный отбор: теория и практика	22	4				18	Составить таблицу «Спортивный отбор и ориентация» Вид по выбору
<i>Тема 8.</i> Спортивный отбор за рубежом и в России	5	1			1	4	Участие в дискуссии
<i>Тема 9.</i> Способности и спортивный талант	7	1			1	6	Презентация в программе Power Point.
<i>Тема 10.</i> Маркеры спортивного отбора	10	2			2	8	Выполнение задания
Модуль 4. Научный подход к управлению тренировочным процессом	10	2			2	8	
<i>Тема 11.</i> Организация работы КНГ по научно-методическому обеспечению	3	1			1	2	Дискуссия
<i>Тема 12.</i> Научный подход к планированию тренировочной нагрузки	7	1			1	6	Составить оптимальный план подготовки

1.2. Содержание основных разделов и тем дисциплин

Модуль 1. Теория и методика оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки

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

Тема 2 Правовые основы оздоровительной физической культуры

В соответствии со Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года и государственной программой Российской Федерации “Развитие физической культуры и спорта” планируется увеличить количество людей, систематически занимающихся физической культурой и спортом. Органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органы местного самоуправления должны способствовать не только развитию массовых форм физической культуры среди населения, но и рассматривать вопросы интеграции инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в систему физической культуры, физического воспитания и спорта.

В соответствии со статьей 31 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 04.12.2007 г. адаптивная физическая культура является частью физической культуры, использующей комплекс эффективных средств физической реабилитации для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью. принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, декларированные в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ и в многочисленных подзаконных нормативно-правовых актах федерального и регионального уровней.

Тема 3. Понимание учебной дисциплины и ее значимость для деятельности педагога физической культуры

Теория оздоровительной физической культуры (ОФК) как учебный предмет в многоуровневой системе высшего физкультурного образования, занимает особую нишу. Объектом воздействия ОФК являются лица, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, а объектом исследования является состояние уровня здоровья лиц, занимающихся оздоровительной физической культурой.

Целью воздействия средств и методов ОФК. Оздоровительная физическая культура опирается на междисциплинарную область знаний в системе наук о здоровье человека, об укреплении здоровья и продление полноценной жизни,

опираясь на закономерности развития генетических и физиологических резервов организма, обеспечивающих адаптационные реакции организма в конкретных условиях жизнедеятельности. В основе предмета находятся знания медико-биологических, психолого-педагогических дисциплин теория и методика физической культуры и спорта.

Тема 4. Принцип распределения по медицинским группам для занятий ОФК . По медицинским показаниям все люди делятся на группы. **Взрослые на три группы:** 1 – здоровые; 2 - практически здоровые; 3 – больные

Дети – на пять групп: 1 – здоровые (без функциональных отклонений); 2 - практически здоровые (группа риска с функциональными отклонениями). Это дети не страдающие хроническими заболеваниями, но болеющие 4 – 5 раз в году, или болеющие длительно по одному заболеванию; 3 – больные (состояние компенсации). Это дети, имеющие хронические заболевания или врожденную патологию, но с редкими обострениями, без нарушения общего состояния; 4 – больные (состояние субкомпенсации) нарушение общего состояния и самочувствия после обострения; 5 – больные (состояние декомпенсации) тяжёлые хронические заболевания

Студенты и школьники распределяются по медицинским группам для занятий ФК.

- Основная медицинская (ОМГ); подготовительная (ПМГ); специальная медицинская группа (СМГ); лечебная (ЛФК); адаптивная (АФК).

- Лица СМГ занимаются по специальным программам, не сдают нормативы.
- Лица ЛФК – по специальным программам по назначению врача.
- Лица АФК по допуску врача занимаются адаптивным спортом

На основании приказа от 1 марта 2016 г. N 134н

«О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы комплекса "Готов к труду и обороне"» проводится медицинский осмотр. По результатам проведенного медицинского осмотра определяется принадлежность к функциональной группе:

- 1 группа – возможны занятия физической культурой, участие в массовых спортивных соревнованиях, занятия спортом на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки без ограничений;

- 2 группа – возможны занятия физической культурой, занятия спортом на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки с незначительными

ограничениями физических нагрузок без участия в массовых спортивных соревнованиях;

- 3 группа – возможны только занятия физической культурой со значительными ограничениями физических нагрузок;

- 4 группа – возможны только занятия лечебной физической культурой. Лица, имеющие ограниченные возможности здоровья и инвалидность могут заниматься по рекомендации специалистов учреждений государственной службы медико-социальной экспертизы, при наличии индивидуальной программы реабилитации. К занятиям АФК и адаптивным спортом допускаются лица, имеющие направление или разрешение (допуск) лечащего врача.

Тема 5 Основные направления оздоровительной физической культуры.

К основным направлениям оздоровительной физической культуры относятся: профилактика заболеваний; - повышение уровня здоровья; исправление нарушений в физическом развитии и функциональных систем организма;- воспитание культуры здоровья и ЗОЖ. Цели, задачи, средства, методы, формы занятий, система контроля функциональной подготовленности и физического развития, реабилитационно-коррекционная и спортивно-оздоровительная деятельность должна быть направлена для лиц с разными нозологическими заболеваниями. Основная задача адаптировать организм к физическим нагрузкам, создать базу по формированию двигательных умений и навыков для компенсации недостатков в двигательной сфере. Содержательным компонентом является реабилитационно-коррекционная и спортивно – оздоровительная деятельность.

Реабилитационно-коррекционная деятельность направлена на восстановление работоспособности для обеспечения необходимой готовности к физическим и психофизиологическим нагрузкам за счет средств ОФК, позволяющих снизить утомление, повысить работоспособность и функциональное состояние организма.

Спортивно - оздоровительная деятельность направлена на целенаправленное повышение двигательной активности в соответствии с адаптивными возможностями организма, при использовании конкретной физической нагрузки, что обеспечивает общеукрепляющий, тренирующий эффект необходимый для позитивного изменения биологического и социального статуса личности.

Модуль 2 Средства, факторы и методики оздоровительной физической культуры

Тема 6. Средства и задачи ОФК. Средства оздоровительной физической культуры: Система физических упражнений, направленных на повышение функционального состояния, адаптационных возможностей и резистентность

организма до необходимого уровня, уровня нормы. Понятие здоровья отвечает понятию нормы. Оздоровительная или физическая тренировка (за рубежом - кондиционная тренировка). Дыхательные, психологические и закаливающие упражнения; Средства личной и общественной гигиены; Оздоровительные силы природы: солнечное излучение, воздействие температуры воздуха и воды, изменение атмосферного давления.

ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА?

Оздоровительные. Повышение сопротивляемости организма к влияниям внешней среды путем его закаливания. Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки. Содействие повышению функциональных возможностей организма и вегетативных систем. Создание условий для сохранения и укрепления индивидуального здоровья личности.

Образовательные. Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков. Развитие физических способностей. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой. Развитие познавательной компетенции в области физической культуры и здоровьесбережения.

Воспитательные. Воспитание морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости и др.). Содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.

Оздоровительная физическая тренировка – это система физических упражнений, направленных на повышение функционального состояния организма. Первоочередной задачей оздоровительной тренировки является повышение уровня физического состояния, гарантирующего стабильное здоровье. В основном оздоровительная тренировка применяется при работе с людьми среднего и пожилого возраста её целью является профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, являющихся основной причиной нетрудоспособности и смертности в современном обществе.

Специфика занятий оздоровительной физической тренировкой требует соответствующего подбора тренировочных нагрузок, методов и средств. Физические упражнения квалифицируются по трём типам *циклических упражнений*: 1 тип – *аэробной направленности*, способствующий развитию общей выносливости; 2 тип – *упражнения смешанной аэробно- анаэробной направленности*, развивающие общую и специальную (скоростную) выносливость; 3 тип – *ациклические упражнения*, повышающие силовую выносливость.

Задачи оздоровительной тренировки. Повышение уровня функционального и физического состояния. Важнейшей целью оздоровительной тренировки для людей среднего и пожилого возраста является профилактика сердечно-сосудистых

заболеваний, являющихся основной причиной нетрудоспособности и смертности в современном обществе. Учет возрастных и физиологических особенностей организма, психофизиологического потенциала обуславливает специфику занятий оздоровительной физической культурой и требует соответствующего подбора физических нагрузок, методов и средств.

Тема 7. Принципы обучения и тренировочной деятельности

Принцип (от латинского *principium* – основа, первоначально) – основное требование к деятельности, поведению. Выбор методов и средств обучения определяется принципами, которые имеют особую значимость в процессе образования.

Здоровьесберегающие принципы обучения и воспитания, направлены на формирование физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательной среде вуза и позволяют оптимизировать педагогический процесс, сформировать отношение к здоровьесбережению [25].

Принцип направленности – заключается в том, что привитие навыков культуры здоровья обусловлены потребностями общества во всесторонне и гармонически развитой личности. Данный принцип повышает роль и значение формирования здоровьесберегающей деятельности и делает обучение более познавательным.

Принцип креативности – заключается в сознательном приобщении молодёжи к культуре здоровья, здоровому образу жизни, к сохранению и укреплению здоровья средствами физической культуры, за счёт внедрения инновационных технологий.

Принцип индивидуальности – заключается в том, что формирование индивидуальных потребностей личности по вопросам укрепления и сохранения здоровья средствами оздоровительной физической культуры или тренировки осуществляется в соответствии с возрастом, полом, уровнем функционального состояния организма.

Принцип единства общей и специальной подготовки. Физическое совершенство осуществляется через увеличение объёма тренировочных средств, направленных на повышение специальной подготовки. Специальная подготовка осуществляется на базе всесторонней физической подготовки, которая обеспечивает выполнение специальных упражнений на хорошем техническом уровне, с достаточным (не нанося ущерб здоровью) объёмом нагрузки.

Принцип систематичности и последовательности – заключается в том, что знания, умения и навыки должны формироваться в системе, но в определённом порядке.

Интегративный принцип – направлен на гармоническое развитие личности,

опирается на всесторонность физической подготовленности, развитие когнитивных, психических функций и физических способностей. Он интегрирует все принципы оздоровительной направленности.

Принцип связи обучения с жизнедеятельностью основывается на взаимосвязи получения знаний с приобретением практических умений и навыков. При помощи приобретённых знаний и умений студент способен в обыденной жизни применять их, уметь самостоятельно измерить уровень физического развития, частоту сердечных сокращений, артериальное давление и другие параметры, которые позволяют оценить функциональное состояние организма и в соответствии с ним подобрать физическую нагрузку.

Модуль 3 Спортивный отбор: теория и практика

Тема 8. Спортивный отбор за рубежом и в России

Спортивный отбор (селекция) – это: - система организационно-методических мероприятий (В.Н. Волков, В. П. Филин, 1997 г.); - процесс поиска одарённых людей (В.Н. Платонов, 1997, А.А. Васильков, 2008).

Система отбора в Германии имеет 4 этапа, предусмотрено создание программ углублённого отбора и селекции спортсменов в различных видах спорта; Улучшение дифференцированного подхода в тренировочном процессе;. Обеспечение коммуникативных отношений между спортивными организациями и общественностью. Организационная структура построена по схеме: школа, спортивное общество, Федеральная земля.

Система отбора в США

Осуществляется в различных организационных структурах.

- Национальный олимпийский комитет (USOC)
- Спортивные организации в системе образования (школьный и внешкольный спорт, первичный этап отбора).
- Национальная атлетическая ассоциация колледжей (NCAA). Объединяет 1200 клубов.
- Организация профессионального спорта.
- Национальные спортивные союзы.
- Спортивные организации для инвалидов.

Спортивные организации общин

Система отбора в Китае.

В основу методологии системы отбора положены показатели, характеризующие естественно-биологические особенности развития организма детей. Учитываются периоды активного роста у мальчиков с 12,5 до 14 лет, у девочек с 10,5 до 12 лет (66,9 %)

Трёхступенчатая система поиска спортивных талантов Комплектование сборных команд городов и общин. Школы со спортивным уклоном. Школы свободного времени. Спортивные школы. Комплектование команд краёв и регионов, ШВСМ. Школы-интернаты спортивного профиля. Комплектование национальных команд .

СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА В РОССИИ обеспечивается соблюдением принципов иерархичности и системно-целевым подходом (В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков, 2000 и др.)

Общая характеристика 4-х этапов спортивного отбора. ПЕРВИЧНЫЙ – 1. Определенение двигательных способностей. 2. Выявление задатков. 3. Определение мотивации. 4. Отбор в ДЮСШ. Создание БД. УГЛУБЛЁННОЙ ПРОВЕРКИ (вторичный) 1. Определение пригодности для совершенствования в определённом виде спорта. 2. Оценка психофизиологических признаков. 3. Определение темпов прироста спортивных результатов. СПОРТИВНОЙ ОРИЕНТАЦИИ – 1. Углублённое изучение процесса развития двигательных способностей 2. Определение узкой спортивной специализации. ОТБОР В СБОРНЫЕ КОМАНДЫ – 1. Оценка степени спортивного мастерства. 2. Отбор в сборные юношеские и молодежные. В состав сборной команды включают спортсменов на основе: Оценки соревновательной деятельности. Тестирования общей и специальной подготовленности. Антропометрических измерений. Оценки функционального состояния. Оценки психологического контроля. Итоговая оценка формируется в соответствии с градациями. Пригодный, условно пригодный, не пригодный.

Тема 9. Способности и спортивный талант

Целостной системы определения спортивной пригодности детей во всех регионах России нет. Проводится интуитивный отбор, где тренер ориентируется на свой опыт и нормативы, не учитывает задатки и способности.

Задатки – это морфологические и функциональные особенности строения мозга, органов чувств и движения, которые выступают в качестве природных предпосылок развития способностей.

Способности определяются наследственностью – это тот потенциал, который человек получает с наследственной информацией от своих родителей. Чем характеризуется ГЕНОТИП? проявлением внешних признаков, таких как манеры (походка, жесты, манера поведения) и темперамент, а также передачей особенностей характерных черт: группа крови; тип кровообращения (эу – гипо – гипер-кинетический); строение мышц, быстро и медленно сокращающиеся мышечные волокна; обменные процессы; предрасположенность к заболеваниям; тип телосложения. Способности формируются на основе задатков, а их высокий

уровень развития порождает *талант, в том числе и спортивный*.

Тема 10. Маркеры спортивного отбора.

Маркеры - (лат., фран.) слепоуказатели, отражающие генетические предпосылки двигательной одаренности. *Спортивная генетика* – это дисциплина, которая изучает генетические маркеры с помощью научных методов, которые используются для прогнозирования двигательных способностей. Учет морфофункциональных свойств спортсмена, с учетом региональных особенностей, обеспечивает его типологические (конституциональные) возможности к физической нагрузке, что служит одновременно педагогическим и морфофункциональным инструментом совершенствования технико-тактической подготовки. Учитывая, что формирование конституции тела человека в значительной степени обусловлено наследственными влияниями и может служить прогностической значимостью для того или иного вида спорта, поэтому их надо учитывать на втором этапе отбора. При этом необходимо учитывать, что морфофункциональный тип меняется каждые пять лет, поэтому модели, построенные 10 – 15 лет назад, могут не соответствовать критериям сегодняшнего дня.

Анализируя разные подходы к периодизации отбора, следует отметить, что все авторы предлагают антропометрические и морфофункциональные параметры рассматривать на начальном этапе. Мы считаем, что на данном этапе важно установить степень биологического возраста, то есть зрелость ребенка, определить уровень его развития и задатки. Отсюда важно, чтобы проблема отбора базировалась на комплексном подходе к оценке генетических, физиологических, морфометрических и психологических критериев с учётом этнических, антропологических и территориальных особенностей, которые позволили бы определить потенциальные возможности спортсмена, прогнозировать его спортивное мастерство.

Модуль 4. Научный подход к управлению тренировочным процессом

Тема 11. Организация работы КНГ по научно-методическому обеспечению

Комплексная научная группа (КНГ) – это группа квалифицированных специалистов, которые проводят научно-методическое и медико-биологическое исследование, для определения функционального состояния и технического уровня подготовки спортсмена. КНГ осуществляет свою деятельность на основании договора с организациями, осуществляющими подготовку спортсменов сборных команд по видам спорта. Вся информация, полученная в результате работы КНГ, является конфиденциальной и предоставляется только лицам и организациям, в чьей компетенции находятся эти вопросы.

Целью деятельности КНГ является повышение эффективности подготовки спортсменов за счет определения интегрального показателя здоровья, выявления функциональных и адаптационных возможностей организма, уровня тренированности, психоэмоционального состояния, разработки новых и совершенствования существующих методик, современных технологий, модели управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов и внедрения их в практику сборных команд.

Организация работы КНГ по научно-методическому обеспечению:

- участие в прогнозе уровня спортивных достижений в конкретном виде спорта по уровню спортивного результата в основных стартах сезона.
- участие в планировании подготовки спортсменов, при определении стратегии и тактики оптимизации тренировочной нагрузки;
- участие в педагогическом контроле;
- разработка рекомендаций по системе педагогических средств восстановления в структуре тренировочного процесса с учетом динамического взаимодействия многообразных методов и нагрузок на различных этапах многолетней подготовки спортсменов.

Система педагогических средств восстановления включает в себя:

- рациональное планирование тренировки в соответствии с функциональными возможностями организма, необходимое сочетание общих и специальных средств, оптимальное построение тренировочного процесса. ***Медико-биологическое обеспечение подготовки спортсменов включает в себя:***

- организацию и контроль функционального состояния при подготовке спортсменов сборных команд;
- разработку индивидуальных программ применения фармакологических средств и их комплексов.

Организация работы КНГ по медико-биологическому обеспечению осуществляет:

- координацию выполнения рекомендаций КНГ по коррекции тренировочного процесса на основе данных УКО, ЭКО, ТО проводимого на тренировочных сборах для получения оперативной количественной и качественной информации;
- подготовку информации о выполнении рекомендаций КНГ о соответствии выполняемых и запланированных режимов тренировочных нагрузок в соответствии с текущим функциональным состоянием спортсмена.
- Таким образом, если КНГ осуществляет свою деятельность на высоком уровне и тренер получает своевременную разностороннюю информацию на своих подопечных, то от тренера зависит, насколько он сможет оптимизировать

тренировочный процесс. Определить стратегию и тактику, что позволит не только качественно управлять тренировочным процессом, но и упорядочить систему развития специфических качеств, обуславливающих спортивные достижения в избранном виде спорта. При этом немаловажную роль играет слаженная работа КНГ и профессиональная деятельность тренера.

Тема 12. Научный подход к планированию тренировочной нагрузки

Научный подход к планированию тренировочной нагрузки должен рассматриваться в рамках оптимизации тренировочных нагрузок и предусматривать:

а) наличие информации о функциональном и психофизиологическом состоянии на каждого спортсмена;

б) анализ рабочей документации тренировочного процесса в прошедшем сезоне (показать графически суммарный объём, интенсивность нагрузки, результаты спортсмена, их прирост по годам подготовки и т.д.);

в) планирование и прогноз, с целью определения направленности и тенденции развития тренировочного процесса, вероятностных сроков достижения результат;

г) наличие плана с преимущественной направленностью и с определенной продолжительностью каждого периода и этапа подготовки, обуславливающего оптимальное сочетание всех видов подготовленности, гармонизацию взаимодействия между физическими и психическими качествами спортсмена;

д) расчёт оптимальной стратегии и тактики управления тренировочным процессом;

е) наличие математической модели для прогноза результатов;

ж) разработку комплекса контрольных педагогических и психофизиологических тестов осуществляющих контроль над ходом управления подготовкой спортсмена в соответствии с функциональными возможностями организма.

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.

Оздоровительная физическая тренировка (за рубежом кондиционная тренировка) – это система физических упражнений, направленных на повышение функционального состояния организма. Первоочередной задачей оздоровительной тренировки является повышение уровня физического состояния, гарантирующего

стабильное здоровье. В основном оздоровительная тренировка применяется при работе с людьми среднего и пожилого возраста её целью является профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, являющихся основной причиной нетрудоспособности и смертности в современном обществе. Кроме того, при определении физической нагрузки необходимо учитывать возрастные физиологические изменения в организме. Все это обуславливает специфику занятий оздоровительной физической культурой и требует соответствующего подбора тренировочных нагрузок, методов и средств тренировки. Физические упражнения квалифицируются по трём типам: 1 тип – *циклические упражнения аэробной направленности*, способствующие развитию общей выносливости; 2 тип – *циклические упражнения смешанной аэробно- анаэробной направленности*, развивающие общую и специальную (скоростную) выносливость; 3 тип – *ациклические упражнения*, повышающие силовую выносливость.

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 58 часов/1,61 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.

Формы самостоятельной работы могут быть самые разнообразные:

- систематическое чтение и изучение учебной, учебно-методической и научной литературы;
- составление плана, тезиса выступления;
- составление конспекта изучаемой литературы;
- тематическое сообщение для дискуссии;
- компьютерные презентации с использованием мультимедиа технологии;
- выполнение практического задания.

Модуль 1. Теория и методика оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки.

Тема 1. Педагогическая диагностика. Входной тест. Самооценки знаний по дисциплине.

Тема 2. Правовые основы оздоровительной физической культуры. Педагогический процесс по оздоровительной физической культуре регламентируется комплексом нормативно-правовых документов, Составить нормативную базу.

Тема 3. Понимание учебной дисциплины и ее значимость для деятельности педагога физической культуры.

Оздоровительная физическая культура включает в себя обучающую, просветительскую и воспитательную деятельность, направленную на повышение информированности человека в вопросах культуры здоровья и осмысление ведения здорового образа жизни. Оздоровительная физическая культура входит в программу детских садов, школ, средних и высших учебных заведений и для СМГ.

Пользуясь картографическим и/или электронным каталогом библиотеки КГПУ, составить библиографический список из 15-20 источников по дисциплине, включающий в себя учебные пособия, монографии, статьи из журналов, опубликованные за последние 3 года.

Тема 4. Принцип распределения по медицинским группам для занятий ОФК. Участие в дискуссии «Отличительная особенность студенток разных медицинских групп». Обратит внимание, что для здоровых людей двигательная активность является естественной потребностью, а для человека с ослабленным здоровьем физические упражнения являются эффективным методом одновременно физической, психической и социальной адаптации. Студенты с ограниченными физическими возможностями остро нуждаются в психолого-педагогической и физической коррекции. У студентов данной категории, отмечаются различные отклонения в развитии психических и физических процессов, которые мешают учебе. У них наблюдаются недостатки в восприятии материала, в формировании представлений, в мыслительных процессах. Им присущи эмоциональные расстройства, стрессовые состояния, переживание, мнительность, нарушение межличностных отношений. Физические процессы выражены в расогласовании координации движений, ориентации в пространстве.

Тема 5 Основные направления оздоровительной физической культуры Раскрыть сущность основных направлений оздоровительной физической культуры для чего составить таблицу классификации. При этом следует подчеркнуть, что для студентов оздоровительная физическая культура в силу своей огромной роли в

развитии, сохранении и поддержании физического, психического и нравственного здоровья становится важнейшим фактором, способным удовлетворять потребности студентов в двигательной активности. Кроме того, обеспечивает развитие сенсомоторных функций, необходимых для дальнейшей профессиональной деятельности. Способствует социализации личности

Результаты освоения модуля:

1. Контрольный тест самооценки знаний по дисциплине. Сделать вывод.
2. Определение исходных понятий. Составление Терминологического словаря по теме модуля (от 20 до 30 понятий).
3. Выявление предмета и объекта в оздоровительной физической культуре, раскрытие понятий предмета, объекта
4. С помощью дискуссии раскрыть соотношение групп здоровья с медицинскими группами, общность и различия.
5. Оценить степень приобретения компетенций.

Модуль 2. Средства, факторы и методики ОФК

Тема 6. Средства и задачи ОФК. Учитывая, что средства ОФК – это система физических упражнений, направленных на повышение функционального состояния, адаптационных возможностей и резистентность организма до необходимого уровня. Задачи оздоровительной тренировки направлены на повышение уровня функционального и физического состояния. В связи с этим, важнейшей целью оздоровительной тренировки для людей среднего и пожилого возраста является профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, являющихся основной причиной нетрудоспособности и смертности в современном обществе.

Учет возрастных и физиологических особенностей организма, психофизиологического потенциала обуславливает специфику занятий оздоровительной физической культурой и требует соответствующего подбора физических нагрузок, методов и средств. Выполнение задания. Разработать схему организационно-методического обеспечения психолого-медико-педагогического сопровождения для социальной интеграции и адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья. При необходимости следует проконсультироваться с преподавателем.

Тема 7. Принципы обучения и тренировочной деятельности. Представить презентацию по теме «Принципы оздоровительной физической культуры» или «Дидактические принципы ОФК». При составлении презентации необходимо опираться на здоровьесберегающие принципы, позволяющие оптимизировать спортивно-оздоровительную деятельность:

- принцип системности и последовательности отражает взаимосвязь

физического и психического развития личности, способствует всесторонне гармонически развитой личности и указывает на то, что знания, умения и навыки должны формироваться в определенном порядке.;

– принцип креативности заключается в сознательном приобщении к культуре здоровья, формировании навыков здорового образа жизни, сохранении и укреплении своего здоровья средствами оздоровительной физической культуры за счёт повышения двигательной активности за счет внедрения инновационных технологий;

– принцип индивидуальности – заключается в удовлетворение потребностей личности в соответствии с функциональными возможностями организма и максимальной самореализации индивидуальных способностей;

– принцип непрерывности строится как ежедневный и круглогодичный оздоровительный процесс, направленный на достижение планируемых результатов;

– принцип постепенности заключается в изменении оздоровительно-тренировочной нагрузки в соответствии с динамикой функционального состояния личности;

– интегративный принцип направлен на гармоническое развитие личности, опирается на всестороннюю физическую подготовленность, развитие когнитивных, психических функций и физических способностей.

Дидактические принципы должны отражать сознательность и активность, доступность, наглядность, систематичность.

Результаты освоения модуля:

1. Знать возрастные особенности физического развития детей на разных этапах онтогенеза, сенситивные периоды развития физических качеств.

2. Представление презентации по обозначенным темам

3. Разработать схему организационно-методического обеспечения психолого-медико-педагогического сопровождения, лиц с ограниченными возможностями здоровья.

4. Оценить степень приобретения компетенций.

Модуль 3. Спортивный отбор: теория и практика

Тема 8. Спортивный отбор за рубежом и в России

Поскольку проблема отбора базируется на комплексном подходе к оценке генетических, физиологических, морфометрических и психологических критериев с учётом этнических, антропологических и территориальных особенностей, которые позволили бы определить потенциальные возможности спортсмена, прогнозировать его спортивное мастерство.

Для дискуссии необходимо акцентировать внимание на существующие

системы отбора в России и за рубежом. Обратите внимание, что современный уровень спортивных достижений и конкуренция предъявляют высокие требования к спортсмену. Для зачисления в сборную команду страны отбор предусматривает: выполнение нормативных требований; учитывать результат сезона, оценку функционального состояния. Эмоциональные и физические нагрузки, без учета результатов отбора приводят зачастую к нарушению гомеостатических систем организма, в момент подготовки к ответственным стартам. Целостной системы к подготовке спортсменов с учетом отбора в нашей стране нет.

Тема 9. Способности и спортивный талант.

Подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства предусматривает спортивный отбор как определяющее условие поиска одаренных спортсменов, способных достичь высоких результатов в конкретном виде спорта, что проявляется в многообразии свойств человека, определяемых наследственностью и нейро-физиологическим статусом, которые формируют задатки спортивного таланта.

Задатки индивидуальны для каждого спортсмена и создают предпосылки для развития способностей.

Способности - это индивидуальный генетически обусловленный уровень развития наследственных и средовых факторов, которые определяют спортивный талант

Спортивный талант – это высокий уровень развития специальных способностей, которые определяют: адаптационные возможности, особенности строения тела, функциональные и психофизиологические, двигательные способности, которые являются одновременно критериями спортивного отбора.

Тема 10. Маркеры спортивного отбора Существуют методы по которым определяются маркеры

Онтогенетический метод – изучение признаков, качеств, функций, свойств длительное время у одних и тех же индивидуумов.

Генеалогический метод – изучение наследственных свойств человека по его родословной.

Дерматоглифический метод основан на выявлении строения капиллярных узоров пальцев и ладоней.

Близнецовый метод основан на выявлении генетических маркеров у монозиготных близнецов. Практическое задание. Используя антропометрические и морфофункциональные данные, определить морфофункциональный тип занимающихся. На любом контингенте по выбору магистранта

Результаты освоения модуля:

1. Магистранты должны усвоить, что для достижения высокого спортивного результата необходимо *сочетание двух условий: наличие* природных задатков, которые обусловлены наследственностью и определяют спортивную одаренность; *создание условий* для их максимальной реализации в процессе спортивной тренировки. *Оба этих условия не разделимы и, по сути, определяют спортивную ориентацию и отбор*

Модуль 4. Научный подход к управлению тренировочным процессом

Тема 11. Организация работы КНГ по научно-методическому обеспечению

Научно-методическое обеспечение подготовки спортсменов включает в себя:

- анализ подготовки и спортивных достижений по итогам последних выступлений (за определенный период - год, или четырехлетний цикл) для членов сборных команд края по видам спорта, а также анализ выступления в сезоне основных соперников из числа российских и зарубежных спортсменов;

КНГ реализует следующие задачи:

- организует и проводит углубленные комплексные обследования (УКО), углубленные медицинские обследования (УМО), этапные комплексные обследования (ЭКО), текущие обследования (ТО);

- осуществляет оперативный контроль (ОК), для чего разрабатывает и внедряет автоматизированные системы, которые позволяют определить базисные параметры оценки различных состояний спортсменов, группы риска, получить комплексную количественную оценку об адаптационных возможностях организма и уровне физической подготовленности.

- участие в планировании подготовки спортсменов, при определении стратегии и тактики оптимизации тренировочной нагрузки;

- участие в педагогическом контроле, который является основой для получения сведений о характере подготовленности и готовности спортсмена (оценка эффективности средств и методов, применяемых в тренировке, для выявления динамики подготовленности, для прогноза двигательного, сенсорного и психомоторного потенциала спортсменов);

Тема 12. Научный подход к планированию тренировочной нагрузки.

Научный подход к управлению тренировочным процессом предполагает не только построение годичного цикла подготовки с учетом физиологических и психологических особенностей спортсменов, но и создание условий для полноценного питания и отдыха, что позволит увеличить прирост специальной работоспособности.

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.

Индивидуально личностный подход к оптимизации тренировочных нагрузок предусматривает:

а) наличие информации о функциональном и психофизиологическом состоянии на каждого спортсмена;

б) анализ рабочей документации тренировочного процесса в прошедшем сезоне (показать графически суммарный объём, интенсивность нагрузки, результаты спортсмена, их прирост по годам подготовки и т.д.);

в) планирование и прогноз, с целью определения направленности и тенденции развития тренировочного процесса, вероятностных сроков достижения результата. Наличие плана с преимущественной направленностью и с определенной продолжительностью каждого периода и этапа подготовки, обуславливающего оптимальное сочетание всех видов подготовленности, гармонизацию взаимодействия между физическими и психическими качествами спортсмена;

г) расчет оптимальной стратегии и тактики управления тренировочным процессом;

д) наличие математической модели и прогноз результатов;

е) разработку комплекса контрольных педагогических и психофизиологических тестов осуществляющих контроль над ходом управления подготовкой спортсмена в соответствии с функциональными возможностями организма.

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
«Теория и методика оздоровительной и спортивной тренировки»	Магистратура 44.04.01 Педагогическое образование (уровень магистратура) Программа «Физическая культура и здоровьесберегающие технологии» Профиль: магистр физического воспитания	2
Смежные дисциплины по учебному плану		
Предшествующие: педагогика, психология, Мониторинг физического и психофизиологического состояния организма в процессе занятий физической культуры. Здоровьесберегающие технологии в образовании.		
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 о базовой подготовке по теории и методике физического воспитания.	2	5
	Составление терминологического словаря по вопросам оздоровительной физической культуры	6	10
Текущая работа	Обосновать нормативную базу ОФК., представить презентацию.	6	10
	Участие в дискуссии по вопросам	4	6

	комплектования групп для занятий физической культурой и спортом.		
	Составить таблицу классификации основных направлений ОФК. Презентация в программе Power Point	7	10
	Представить схему модели организационно- педагогического, медико-биологического обеспечения учебного процесса ОФК.	6	10
	Презентация в программе Power Point. «Принципы ОФК» или «Дидактические принципы ОФК»	4	5
	Участие в дискуссии « На каких условиях должно осуществляться взаимодействие КНГ с тренерским корпусом.	4	6
Промежуточный рейтинг-контроль	Практическое задание. Используя антропометрические и морфофункциональные данные, определить морфофункциональный тип занимающихся. На любом контингенте по выбору магистранта	4	8
Итого		45	70

ИТОГОВЫЙ РАЗДЕЛ			
Содержание	Форма работы*	Количество баллов 25 %	
		min	max
	Тестирование/ зачет	15	25
Итого		15	25
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ			
	Представить презентацию по теме «Задатки и способности – основа спортивного таланта»	8	15
	Представить графически управление тренировочным процессом на основе оптимизации в циклических видах спорта (по выбору магистранта).	6	10
	Представить план проведения спортивно-оздоровительного мероприятия по любой из перечисленных тем: «Я выбираю спорт», «В здоровом теле, здоровый дух», «Мама, папа, я – здоровая семья». Можно предложить свою тему.	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 № 09
от « 16» мая 2018 г.

Заведующий кафедрой:
Л.К. Сидоров



ОДОБРЕНО
на заседании научно-методического совета
специальности (направление подготовки)
института физической культуры, спорта и
здоровья им. И.С. Ярыгина
Протокол № 10 от «25» июня 2018г.
Председатель:



М.И. Бордуков

2.2. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся

Теория и методика оздоровительной и спортивной тренировки

(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 «Теория и методика оздоровительной и спортивной тренировки» 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, познавательного-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.

Познавательного-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 в соответствии с требованиями стандартов.	Когнитивный, Мотивационно-ценностный Познавательно-ценностный Деятельностный Регуляторно-деятельностный Рефлексивно-оценочный	Педагогика, Психология, Мониторинг физического и психофизиологического состояния организма в процессе занятий физической культуры. Валеологические аспекты физической культуры и здоровье сбережения. Здоровьесберегающие технологии в образовании	Текущий	1,2,3 4,5,6	Учет результатов входного теста Анализ нормативных документов Выполнение и анализ тестовых заданий, 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.

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	(60 - 72 баллов)* удовлетворительно/зачтено
ПК-4. Способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества УВП средствами преподаваемого учебного предмета.	Обучающийся на высоком уровне способен использовать современные методы и инновационные технологии для обеспечения качества образовательного или тренировочного процесса; знает основные направления ОФК. Умеет разрабатывать и применять на практике организационно-методическое обеспечение при построении оздоровительно-тренировочного процесса. При составлении физкультурно-оздоровительной программы опирается на дидактические и здоровьесберегающие принципы, что позволяет оптимизировать реабилитационно-коррекционную и спортивно-оздоровительную деятельность на разных этапах онтогенеза. Способен разработать план проведения спортивно-оздоровительного мероприятия.	Обучающийся на достаточном уровне способен использовать современные методы и инновационные технологии для обеспечения качества образовательного или тренировочного процесса; знает основные направления ОФК. Затрудняется в разработке и применении на практике организационно-методическое обеспечение при построении оздоровительно-тренировочного процесса. При составлении физкультурно-оздоровительной программы опирается на дидактические и здоровьесберегающие принципы, что позволяет оптимизировать реабилитационно-коррекционную и спортивно-оздоровительную деятельность на разных этапах онтогенеза. Способен разработать план проведения спортивно-оздоровительного мероприятия.	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен использовать современные методы и инновационные технологии для обеспечения качества образовательного или тренировочного процесса; знает основные направления ОФК, но затрудняется использовать их на практике. Затрудняется в разработке и применении на практике организационно-методическое обеспечение при построении оздоровительно-тренировочного процесса. При составлении физкультурно-оздоровительной программы опирается на дидактические и здоровьесберегающие принципы, что позволяет оптимизировать реабилитационно-коррекционную и спортивно-оздоровительную деятельность на разных этапах онтогенеза. Способен разработать план проведения спортивно-оздоровительного мероприятия.

Примечание: менее 60 баллов – компетенция не сформирована

Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости

. Фонды включают следующие оценочные средства:

- 1 – входной тест;
- 2 - анализ нормативной базы ОФК
- 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)
Обязательный минимум содержания нормативных документов	2
Понимание их для практического использования.	2
Форма представления	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 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
Умение применить на разном контингенте	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 или графиков к участию в дискуссии	2
Составление таблицы классификации основных направлений ОФК.	5
Составление плана тренировочного процесса с расчетом оптимальной стратегии и тактики, направленной на оптимизацию (по выбору магистранта)	5
Максимальный балл	12

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

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Разработать и представить презентацию в Power Point, для обсуждения в группе (дискуссия) по теме «Принципы обучения в ОФК» или «Дидактические принципы ОФК»	10
Качество структурирования содержания презентации	3
Разработать и представить презентацию в Power Point, для обсуждения в группе (дискуссия) по теме «Задатки и способности – критерии спортивного отбора»	10
Качество структурирования содержания презентации	2
Максимальный балл	25

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

1. Абрамова Т.Ф. Оптимальный объем специальной тренировочной нагрузки в различных блоках этапной подготовки годичного цикла / Т.Ф. Абрамова, Т.М. Замотин // Вестник спортивной науки. 2014. № 2.– С.6–9.
2. Антропология: Учебное пособие / сост. Т.А. Катцина, Н.А. Гончаревич, О.В. Шайдурова, О.Н. Московченко – Красноярск: Изд-во СФУ, 2012. – 181 с.
3. Бальсевич В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе / В.К. Бальсевич. – М.: Изд-во НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 114 с.
4. Бордуков М.И. Возрастные особенности регламентации физических нагрузок при воспитании физических качеств учащихся: учебно-методическое пособие / М.И. Бордуков: Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2018. – 328 с.
5. Васильков А.А. Теория и методика спорта / А.А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 379 с.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в

спорте. – 3-е изд / Ю.В. Верхошанский. – М.: Советский спорт. 2013. – 216 с.

7. Горская И.Ю. Базовые координационные способности школьников с различным уровнем здоровья: монография / И.Ю. Горская, Л.А. Суянулова. – Омск: СибГАФК, 2000. – 212 с.

8. 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.

9. Думбай В.Н., Бугаев К.Е. Физиологические основы валеологии труда и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Ростов-на Дону: Изд-во ООО «ЦВВР», 2000. – 128 с.

10. Дунникова О.С. Физическое воспитание школьников в условиях внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО) / О.С. Дунникова // Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения, 2015. № 1. С. 44–49.

11. Захарова Л.В. Сопровождение физкультурно-оздоровительной деятельности студенток специальной медицинской группы вуза на основе интегрального подхода // Международный научно исследовательский журнал. № 5-4 (47). 2016. – С. 47–49.

12. Захарова Л.В., Люлина Н.В., Кудрявцев М.Д и др. Учебник «Физическая культура» для преподавателей и студентов вуза. Красноярск, СФУ, 2017. – 612 с.

13. Захарова Л.В. Концептуальные подходы к проблеме здоровья и адаптации студенческой молодежи / Л.В. Захарова, О.Н. Московченко, Н.В. Люлина // Проблемы современного педагогического образования. Сборник научных трудов: – Ялта: РИО ГПА. 2018. – Вып. 61. – Ч. 4. – С. 106-109.

14. Иссурин В.Б. Спортивный талант: прогноз и реализация: монография / В.Б. Иссурин; пер.с англ.И.В. Шаробайко. – М.: Спорт, 2017. – 672 с.

15. Курамшин Ю.Ф. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО – программно-нормативная основа / Ю.Ф. Курамшин, Н.В. Колесников // Научные труды Северо-Западного института управления. 2016. № 2 (24). – С. 79–84.

16. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев.– М.: Советский спорт, 2010. – 340с.

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

18. Московченко О.Н.. Валеология. Методы диагностики систем

организма: учебное пособие / О.Н. Московченко, А.В. Шумаков, Д.А. Шубин, Е.М. Фурьева. – Красноярск: ИПЦ КГТУ, 2005. – 98 с.

19. Московченко О.Н. Оптимизация физических нагрузок на основе индивидуальной диагностики адаптивного состояния у занимающихся физической культурой и спортом (с применением компьютерных технологий) Автореферат дис. док. пед. наук/ Ольгп Никифоровна Московченко – М.: РГУФК, 2008. – 59 с.

20. Московченко О.Н. Оптимизация физических и тренировочных нагрузок на основе индивидуального адаптивного состояния человека: монография / О.Н. Московченко. – М.: ФЛИНТА, Наука, 2012. – 312 с.

21. Московченко О.Н. Мониторинг физического и психофизиологического состояния в процессе занятий физической культурой и спортом: Рабочая тетрадь для практических и лабораторных работ магистров по дисциплине / О.Н. Московченко: Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. Красноярск, 2014. – 106 с.

22. Московченко О.Н. Педагогическая деятельность магистра: - учебное пособие/О.Н. Московченко: Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. Красноярск, 2014. – 148 с.

23. Московченко О.Н. Комплексная научная группа в обеспечении сборных команд края // материалы XII международного конгресса «Индустрия зимних видов спорта, туризма и активного отдыха» 7 июня 2016г. Красноярск. Информационно-методический бюллетень отрасли физической культуры и спорта Красноярского края № 3, – С. 34–38.

24. Московченко О.Н. Здоровьесберегающая деятельность в образовании / О.Н. Московченко, Л.В. Захарова, М.Н. Солдатова // Сборник материалов 7-й международной научно-практической конференции 19 апреля 2017 года, Екатеринбург. – С. 130–136.

25. Московченко О.Н. Спортивная ориентация и отбор как научная проблема в подготовке спортивного резерва / О.Н. Московченко, А.В. Шумаков // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные вопросы и перспективы развития региональных систем подготовки спортивного резерва в условиях модернизации спортивной отрасли. 30 – 31 марта, Красноярск. 2017. – С. 27–31.

26. 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 с.[Текст]: /Л.П. Сергиенко. – М.: Советский спорт, 2013. – 1048 с.

27. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической

культуры: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.А. Андрюхина, Е.В. Кетриш // под общ. Ред. Н.В. Третьковой. – М.: Советский спорт, Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед ун-т, 2014. – 266 с.

28. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебн. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 7-е изд. М.: «Академия», 2009. – 480 с.

Сайты институтов физической культуры

<http://www.vniifk.ru>

<http://www.dwgafk.ru>

<http://www.rgufk.ru>

<http://www.legaft.ru>

<http://www.sibsport.ru>

6. Оценочные средства для промежуточной аттестации

6.1. Типовые вопросы к зачету по дисциплине

1. Что является целью предмета оздоровительной физической культуры
2. На какие, межпредметные связи, опирается оздоровительная физическая культура.
3. Дайте определение понятиям *Этиология, Реабилитация, Адаптация. – Реадаптация.*
4. Что понимается под термином *Резистентность.*
- 5. Перечислите, Основные направления оздоровительной физической культуры. Раскройте направление « *Исправление нарушений в физическом развитии и функциональных системах организма.*
- 6. На какие группы делятся все люди по медицинским показаниям.
7. Что входит в понятие средства оздоровительной физической культуры
8. Что понимается под *оздоровительной физической тренировкой.*
9. В чем сущность специфики занятий оздоровительной физической тренировкой ?
10. Какие дидактические принципы обеспечивают качество образовательного процесса по ОФК.
11. Как оценить уровень физической подготовленности и в чем заключается термин «оценивания»?
12. Раскрыть контрольные качественные показатели уровня физической культуры подростка.
13. Распределение обучающихся по медицинским группам
14. В чем отличие системы отбора в США, Германии, Китая от России.
15. Система отбора в России.
16. По каким критериям оценивается система отбора в сборную команду страны.
17. Что понимать под спортивным талантом?
18. Почему следует учитывать морфофункциональные свойства спортсмена, с учетом региональных особенностей.
19. Каких три элемента составляют основу спорта.
20. В чем заключается организация работы КНГ по научно-методическому обеспечению.
21. В чем заключается организация работы КНГ по медико-биологическому обеспечению.
22. В чем заключается научный подход к планированию тренировочной нагрузки.
23. Составить план-схему комплекса средств и методов ОФК при оздоровлении школьников с заболеванием (по выбору магистранта).

24. Составить сценарий спортивно-оздоровительного мероприятия (по выбору магистранта).

25. Составить таблицу используемых результатов педагогического тестирования для определения уровня физической подготовленности.

Примерные вопросы для тестирования

к входному модулю

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

Работая с текстом, подчеркните те буквы в каждом вопросе, которые вы считаете правильными ответами

ВХОДНОЙ КОНТРОЛЬНЫЙ ТЕСТ

по предмету

«Теория и методика оздоровительной и спортивной тренировки»

1. В соответствии с законодательством РФ каждый педагог физической культуры должен знать

- а) сравнительную характеристику состояния своего здоровья;
- б) нормативную базу оздоровительной физической культуры
- в) учреждения здравоохранения;
- г) закон об образовании.

2. Функции оздоровительной физической культуры

- а) высокая степень работоспособности;
- б) целенаправленное оздоровление лиц, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе;
- в) обеспечение комфортного состояния человека;
- г) восстановление нормальной амплитуды движений суставов.
- д) быстрое восстановление организма после физических и психических нагрузок;

3. Выберите факторы, влияющие на здоровье человека?

- а) генетические;
- б) состояние окружающей среды;
- в) медицинское обеспечение;
- г). образ жизни человека
- д) всё перечисленное

4. Что означает реадаптация?

- а) наследственность;
- б) значение противоположное адаптации;
- в) образ жизни спортсмена;
- г) приведение организма высококвалифицированного спортсмена, закончившего заниматься большим спортом к нормальной жизнедеятельности.

5. Нозология

- а) психическое здоровье человека;

- б) наука об описании и классификации болезней;
- в) гериатрия;
- г) конституция человека.

6. Какие из перечисленных направлений относятся к оздоровительной физической культуре?

- а) цивилизованный и гуманистический подход к заботе о здоровье человека
- б) способ жизнедеятельности отдельного индивида;
- в) физкультурно-оздоровительные технологии;
- г) физическая реабилитация;
- д) двигательная реабилитация

7. Что можно отнести к оздоровительным технологиям в режиме аэробных нагрузок?

- а) полноценный отдых;
- б) социальную активность;
- в) наличие музыкального сопровождения;
- г) комплексное воздействие на организм физических, дыхательных, психологических и закаливающих упражнений;
- д) дозирование объема нагрузок в алактатно-гликолитическом режиме.

8. Что понимается под закаливанием?..

- а) купание в холодной воде и хождение босиком по снегу;
- б) сочетание гимнастических упражнений с подвижными играми;
- в) приспособление организма к холодным и теплым, воздушным и водным процедурам;
- г) массаж общий, спортивный, тонизирующий.

9. Во время индивидуальных занятий с закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит:

- а) чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее надо выполнять упражнения, так как нельзя допускать переохлаждения;
- б) после занятий надо принять горячительный напиток;
- в) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегревания организма;
- г) не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении.

10. Ответная реакция ЧСС на физическую нагрузку оценивается по следующим степеням:

- а) умеренная;
- б) ритмичная;

в) выраженная;

г) резко выраженная;

д) практически адекватная.

11. Замена одних видов деятельности другими, регулируемая режимом дня, позволяет поддерживать работоспособность в течение дня потому, что...

а) ритмичное чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения;

б) снимается утомление нервных клеток головного мозга;

в) положительно сказывается на физической подготовке;

г) притупляется чувство жажды и повышается азарт.

12. Укажите какие методы тренировки следует применять при работе в аэробно-поддерживающей зоне интенсивности

а) Фартлек;

б) однократный;

в) интервальный;

г) повторный;

д) равномерный

13. Врачебно-педагогический контроль это?

а) контроль за состоянием здоровья и общим развитием занимающихся физической культурой и спортом;

б) раздел медицины, являющийся неотъемлемой частью системы физического воспитания, направлен на изучение состояния здоровья и физического развития;

в) определение соответствия помещения, спортивной одежды, обуви, инвентаря и снарядов санитарно-гигиеническим требованиям и условиям занятий данным видом физических упражнений;

г) врачебно-педагогические наблюдения на уроках и занятиях с преподавателем за занимающимися физической культурой.

14. К функциональным пробам с дозированной физической нагрузкой относятся:

а) одномоментные ;

б) двухмоментные ;

в) трехмоментные;

г) ортостатические;

д) многофункциональные.

15. Факторы, ухудшающие здоровье подразделяются на объективные и субъективные. К объективным факторам относятся;

а) наилучшее функциональное состояние и высокий уровень выполнения учебной деятельности;

б) плохая экология;

в) наследственность;

- г) уровень развития медицины;
- д) социально-экономический статус страны и личности;
- е) оптимальный двигательный режим.

16. Факторы, ухудшающие здоровье подразделяются на объективные и субъективные. К субъективным факторам относятся;

- а) вредные привычки;*
- б) рациональный режим жизни (работа, отдых, сон);
- в) малоподвижный образ жизни;
- г) напряжение и расслабление определенных мышечных групп;
- д) неправильное питание;
- е) постоянное психо-эмоциональное напряжение;
- ж) не умение воспринимать юмор.

17. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют:

- а) развитию двигательных качеств силы и выносливости;*
- б) повышению работоспособности;
- в) снижению гемоглобина;
- г) повышению механизмов адаптации

18. Понятие «образ жизни» складывается, из следующих категорий:

- а) *уровня жизни;*
- б) *гиподинамии;*
- в) *уклада жизни;*
- г) *стиля жизни;*
- д) *качества жизни*
- е) *гипокинезии*

19. Выберите основные правила оздоровительной тренировки:

- а) постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок;
- б) разнообразие применяемых средств;
- в) систематичность занятий;
- г) соответствие нагрузки функциональному состоянию организма.

20. Наиболее удобной формой самоконтроля является?

- а) медицинская карта;
- б) дневник самоконтроля;
- в) индивидуальная карта;
- г) врачебно-педагогические наблюдения.

21. Питание обеспечивает энергетическую, пластическую и регуляторную функции организма человека, что характеризует пластическую функцию.:

- а) витамины;
- б) белки;
- в) аминокислоты;

- г) гормоны;
- д) ферменты;
- е) минеральные элементы

22. Как классифицируются зоны относительной мощности?

- а) умеренная, большая, субмаксимальная, максимальная;
- б) аэробная; смешанная или аэробно-анаэробная; гликолитическая; алактатно-гликолитическая;
- в) и то и другое верно.

23. Какие из перечисленных показателей относятся к субъективным данным оценки состояния организма?

- а) вес, рост, телосложение;
- б) самочувствие, сон, аппетит;
- в) нет желания тренироваться;
- г) спортивные результаты;
- д) ощущение усталости.

24. Интегративный принцип оздоровительной физической нагрузки направлен на:

- а) гармоническое развитие личности;
- б) на всесторонность физической подготовленности;
- в) составление индивидуального плана под руководством преподавателя и врача;
- г) развитие когнитивных и психических функций;
- д) развитие физических способностей

25. Основные задачи физического воспитания учащихся специальной медицинской группы:

- а) укрепление и сохранение здоровья, формирование здорового образа жизни, улучшение физического развития и совершенствование двигательных способностей, увеличение степени приспособляемости и сопротивляемости организма к факторам внешней среды;
- б) коррекция отклонений в развитии и здоровье, восстановление нарушенных функций, нормализация двигательной активности;
- в) воспитание нравственных, волевых качеств, формирование положительной мотивации на здоровьесбережение;
- г) обеспечение высокой интенсивности при выполнении физических упражнений;
- д) создание предпосылок, необходимых для будущей учебной деятельности
- е) привитие интереса к самостоятельным занятиям физической культурой и внедрение их в режим дня учащихся

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 физкультурно-оздоровительной и тренерской деятельности. Овладев методами и средствами ОФК умело их использует в практической деятельности		Деятельност-ный
3.	Наличие мотивации и потребности в приобретении знаний и мобилизации личностных ресурсов для достижения цели. Логичность изложения материала, при дискуссии по обозначенной теме.		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.		Познавательно-ценностный, Регулятивно-деятельностный

б	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 основные направления ОФК, физиологические механизмы воздействия средств ОФК на организм человека с учетом разных этапов онтогенеза. Понимает в чем сущность физкультурно-оздоровительной деятельности и оздоровительной физической тренировки 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 физиологические механизмы воздействия средств ОФК на организм человека в соответствии с возрастными особенностями. Затрудняется разрабатывать стратегию и тактику

		<p>оздоровительной и спортивной тренировки.</p> <p>Не способен адекватно реагировать на замечания связанные с усвоением программного материала. Не справляется с предусмотренными требованиями зачета. Компетенции не сформированы.</p>
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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:

1. Список литературы обновлен учебными и учебно-методическими изданиями, электронными образовательными ресурсами. Обновлен перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем.
2. Обновлен перечень лицензионного программного обеспечения.
3. 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:

1. Список литературы обновлен учебными и учебно-методическими изданиями, электронными образовательными ресурсами. Обновлен перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем.
2. 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 «Теория и методика оздоровительной и спортивной тренировки»

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		
Грудницкая, Н.Н. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки : учебное пособие / Н.Н. Грудницкая, Т.В. Мазакова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2015. - 131 с. : табл. - Библиогр.: с. 123 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457279	Университетская библиотека ONLINE	Индивидуальный и неограниченный доступ
Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрухина, Е.В. Кетриш. - Москва : Спорт, 2016. - 281 с. : ил. - Библиогр.: с. 241-246 - ISBN 978-5-906839-23-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372	Университетская библиотека ONLINE	Индивидуальный и неограниченный доступ
Николаев, В.С. Двигательная активность и здоровье человека: (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) : учебное пособие / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 80 с. : ил. - Библиогр.: с 70-71 - ISBN 978-5-4475-4860-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769	Университетская библиотека ONLINE	Индивидуальный и неограниченный доступ
Завьялов, А. И. Спортивная тренировка (теория начала XXI века) [Электронный ресурс] : монография / А. И. Завьялов, Д. Г. Миндиашвили; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2018. 312 с. – Режим доступа: http://elib.kspu.ru/document/30200 .	ЭБС «КГПУ им. В. П. Астафьева».	Индивидуальный и неограниченный доступ
Дополнительная литература		
Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие / М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова ; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. - Омск : Издательство ОмГТУ,	Университетская библиотека ONLINE	Индивидуальный и неограниченный доступ

2017. - 112 с. : табл., ил. - Библиогр.: с. 98 - ISBN 978-5-8149-2547-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420		
Ветрова, И. В. Новые физкультурно-спортивные виды: шейпинг, аэробика [Электронный ресурс] : учебное пособие / И. В. Ветрова, Н. В. Люлина; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. – Красноярск, 2018. – 276 с. – Режим доступа: http://elib.kspu.ru/document/32151 .	ЭБС «КГПУ им. В. П. Астафьева»	Индивидуальный и неограниченный доступ
Информационные справочные системы и профессиональные базы данных		
Гарант [Электронный ресурс]: информационно-правовое обеспечение : справочная правовая система. – Москва, 1992– .	Научная библиотека	локальная сеть вуза
Elibrary.ru [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию / Рос. Информ. Портал. – Москва, 2000 – Режим доступа: http://elibrary.ru .	http://elibrary.ru	свободный
EastView : универсальные базы данных [Электронный ресурс] : периодика России, Украины и стран СНГ . – Электрон.дан. – ООО ИВИС. – 2011 - .	https://dlib.eastview.com/	Индивидуальный и неограниченный доступ

Согласовано: заместитель директора библиотеки _____  / Шулипина С.В.

(должность структурного подразделения)

(подпись)

(Фамилия И.О.)

Карта материально-технической базы дисциплины

для обучающихся образовательной программы

Направление подготовки: *44.04.01 Педагогическое образование*,
направленность (профиль) образовательной программы:
Физическая культура и здоровьесберегающие технологии
квалификация (степень) выпускника
МАГИСТР

Аудитории	Оборудование (наглядные пособия, макеты, лабораторное оборудование, компьютеры, интерактивные доски, проекторы, информационные технологии, программное обеспечение и пр.)
для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	
г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д.89, ауд. 1-157	Маркерная доска-1шт., компьютер-4шт., принтер-2шт., телевизор-1шт., МФУ-1 шт., велоэргометр – 1шт., DVD-1шт., массажная кушетка-2шт., учебно-методическая литература, лабораторное оборудование (валента, спирос, электрокардиограф, тонометр и др.) ПО: Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)
для самостоятельной работы	
г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д.89, ауд. 1-105	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 (ОЕМ 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)