

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Кафедра «Методика преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Оздоровительная физическая культура

Направление подготовки:
44.04.01 Педагогическое образование (уровень магистратура)

Название программы:
Направленность (профиль) образовательной программы:
Инновационные технологии в области физической культуры и спортивной подготовки

Квалификация (степень):
магистр физического воспитания

очная форма обучения

Красноярск 2022

Рабочая программа дисциплины «Оздоровительная физическая культура» составлена, д.п.н., профессором, Московченко О.Н.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта протокол № 08 от «04» мая 2022 г.

Заведующий кафедрой



Янова М.Г.

Одобрено научно-методическим советом Института физической культуры спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина протокол № 7 «12» мая 2022

Председатель НМС



Кондратюк Т.А.

Пояснительная записка

1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

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

Содержание дисциплины охватывает круг проблем, относящихся к теории и методике оздоровительной и адаптивной физической культуры, а именно изучаются:

- общие закономерности развития, функционирования и совершенствования системы физической культуры;
- факторы, условия и закономерности направленного двигательного развития и совершенствования людей, входящих в различные социально-демографические группы, в том числе детей дошкольного, школьного возраста и студентов.

Дисциплина «**Оздоровительная физическая культура**» входит в часть формируемую участниками образовательных отношений, в модуле 4 «Профессиональная деятельность в сфере физической культуры и здоровьесберегающих технологий». Код дисциплины в учебном плане Б1.В.1.01.01.

2. Трудоемкость дисциплины

Трудоёмкость дисциплины составляет 2 з.е. (72 часов), в том числе 28, 25ч составляют контактную работу и 43,75ч на самостоятельную работу. Согласно учебному плану дисциплина осуществляется в первом и втором семестре, форма контроля – зачет по модулю дисциплине

3. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины – формирование системы научных и практических знаний в области оздоровительной и адаптивной физической культуры, освоение инновационных технологий в совершенствовании двигательных умений и навыков, направленных на оздоровление человека и лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья, в том числе и инвалидов, что способствует формированию у магистров не только знаний и умений, но общекультурных и профессиональных компетенций.

Задачи дисциплины: 1. Способствовать формированию у магистрантов научного представления об основных закономерностях адаптации организма к физическим нагрузкам и специфической физкультурно-оздоровительной деятельности с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья (ОВЗ); творческого отношения к самостоятельному изучению и осмыслению знаний и практического опыта по выбранной специальности. 2. Освоить нормативно-

правовую базу – как важного компонента целенаправленного Государственного образовательного стандарта учебных программ по оздоровительной и адаптивной физической культуре для лиц, отнесенных по состоянию здоровья к данным группам в детских садах, школах, вузах. 3. Привить практические навыки диагностики физического развития и конституции организма, функционального состояния кардиореспираторной системы с учетом возрастно-половой динамики развития для контроля над состоянием лиц, занимающихся оздоровительной и адаптивной физической культурой. 4. Освоить технологию корректировки процесса физического развития в зависимости от результатов педагогического и медико-биологического контроля в процессе занятий оздоровительной и адаптивной физической культурой, а также участия занимающихся в спортивно-оздоровительных мероприятиях и соревнованиях. 5. Создать базу по формированию двигательных умений и навыков для методической и научно-исследовательской деятельности по рациональному планированию и проектированию оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Планируемые результаты обучения

В результате подготовки студентов направления 44.04.01 Педагогическое образование, профиля «Инновационные технологии в области физической культуры и спортивной подготовки» по дисциплине предполагается формирование компетенций:

ОПК-2 – способен проектировать основные и дополнительные образовательные программы и разрабатывать научно-методическое обеспечение их реализации.

– ОПК-8 – способен проектировать педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний и результатов исследований.

Задачи освоения дисциплины	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Код результата обучения
<p>1. Углубить теоретические знания в вопросах теории и методики оздоровительной и адаптивной физической культуры, классификации физических качеств, направленных на формирование культуры здоровья, рациональной двигательной активности и здорового образа жизни.</p> <p>2. Углубить знания в овладении широким спектром методических и методологических подходов для оценки различных параметров физического и психофизиологического состояния на разных этапах онтогенеза, с различным уровнем двигательной активности, направленных на сохранение и</p>	<p>(ОПК-2.1) Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методологическую и теоретическую основу теории и методики оздоровительной и адаптивной физической культуры; - новейшие теории и технологии отечественной и зарубежной педагогической науки, а также задачи, методы и принципы педагогического исследования; - индивидуальные и групповые технологии, педагогические средства и методы организации учебного процесса и отдельных его элементов, на основе оценки различных физических и психофизиологических состояний, в том числе с обучающимися с особыми образовательными потребностями; 	ОПК-2

<p>укрепление здоровья.</p> <p>3. Изучить общие основы теории и методики адаптивной физической культуры (АФК), её частные методики и виды, каждый из которых имеет свои задачи, средства, методы и методические приемы, формы организации, что позволит оптимизировать учебный процесс при инклюзивном образовании.</p> <p>4. Сформировать способность обоснованно выбирать, проектировать и эффективно использовать образовательные инновационные технологии, методы и средства обучения и воспитания с целью обеспечения физической нагрузки адекватной функциональному состоянию организма обучающегося.</p>	<p>- правовые и нормативные документы, принятые на федеральном уровне по оценке, сохранения и укрепления здоровья человека на разных этапах онтогенеза;</p> <p>- виды АФК, индивидуальные и групповые оздоровительные технологии, педагогические средства для внедрения частных методик АФК в профессиональной деятельности, при взаимодействии с обучающимися, имеющими ОВЗ соблюдая толерантность и профессиональную этику.</p> <p>(ОПК-2.2) Умеет: организовать процесс обучения, воспитания и оздоровительной спортивной тренировки с использованием инновационных технологий, соответствующих возрастным и психофизиологическим особенностям обучающихся, в том числе с учетом инклюзивного образования;</p> <p>– взаимодействовать с коллегами, с социальными партнерами при использовании имеющихся возможностей образовательной среды и проектирования новых технологий и оздоровительных программ, для обеспечения качества образования.</p> <p>(ОПК-2.3) Владеет инновационными технологиями обучения и воспитания в сфере оздоровительной и адаптивной физической культуры, умело осуществляя индивидуальный подбор адекватных средств различных видов физической активности;</p> <p>- базовыми и частными методиками АФК, технологиями обучения, направленными на укрепление состояния здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность, что обеспечивает физкультурно-спортивные потребности обучающихся разных нозологических групп и их активность в физкультурно-оздоровительной деятельности.</p>	
<p>5. Сформировать способность</p>	<p>(ОПК-8.1) Знает: современную методологию педагогического</p>	<p>ОПК-8</p>

<p>проектировать педагогическую деятельность и программы развития на основе современных достижений науки и практики при осуществлении научно-педагогической деятельности в области физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p>6. В рамках предстоящей технологической практики уделить особое внимание формированию навыков проектирования компонентов образовательного процесса на основе использования научных знаний в области физической культуры и оздоровительной спортивной тренировки.</p>	<p>проектирования; содержание и результаты оздоровительной и адаптивной физической культуры.</p> <p>(ОПК-8.2) Умеет: проектировать содержание учебных дисциплин, модулей, элективных курсов, форм и методов контроля и различных видов контрольно-измерительных материалов, в том числе на основе информационных технологий;</p> <p>- обосновывать выбор средств и методов организации учебной, воспитательной и оздоровительной деятельности обучающихся, формы АФК, анализировать урочную и внеурочную деятельность, спортивно-массовые мероприятия с целью выделения и обобщения передового опыта.</p>	
---	--	--

	<p>(ОПК-8.3) Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основными средствами физической тренировки детей грудного возраста: массаж, рефлекторные, пассивные, пассивно-активные, активные упражнения; средствами оздоровительной и адаптивной физической культуры для разных возрастных групп дошкольного, школьного и вузовского образования, методами разносторонней физической подготовленности на уровне возрастных нормативов; - навыками проектирования педагогической деятельности на основе специальных научных знаний и результатов практического опыта; - навыками самостоятельного проектирования планов-конспектов поурочных занятий, предстоящих образовательных и спортивно-массовых мероприятий с применением инновационных методов и технологий, направленных на оздоровление обучающихся средствами физической культуры и оздоровительной тренировки. 	
--	--	--

4. 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 задания, коллоквиумы, анализ конкретных профессиональных ситуаций (кейсов), эссе, дискуссии, освоение контрольно-измерительных материалов на практических занятиях 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.

Итоговый контроль – зачет. Зачёт – служит формой проверки успешного выполнения магистрантами практических работ, творческих проектов (разработок), усвоения лекционного материала и 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».

5. Перечень образовательных технологий, используемых при освоении дисциплины

1. Современное традиционное обучение (лекционно-семинарская-зачетная система).
2. Педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности обучающихся (активные методы обучения):
 - 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.
3. Информационно-компьютерные технологии обучения.

Преподавание данной дисциплины опирается на материал дисциплин, изучавшихся студентами на уровне бакалавриата.

Организационно-методические документы
1.1. Технологическая карта обучения дисциплине
«Оздоровительная физическая культура»

44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы:

Инновационные технологии в области физической культуры и спортивной подготовки
по очной форме обучения
(общая трудоёмкость 2 з.е.)

Модули. Наименование разделов и тем	Всего час. (з.е.)	Аудиторных часов				Вне аудиторных часов	Формы и методы контроля
		всего	лекций	практических	лабораторных		
Модуль 1. Функции, основы и принципы оздоровительной физической культуры	16	6	2	4		10	Итоговый тест
<i>Тема 1.</i> Введение в предмет (исходные понятия, предмет и объект воздействия ОФК)	1	1	1				Участие в дискуссии
<i>Тема 2.</i> Основные направления оздоровительной физической культуры	7	3	1	2		4	Составить классификацию основных направлений ОФК
<i>Тема 3.</i> Средства и задачи оздоровительной физической культуры (ОФК).	8	2		2		6	Презентация по выбору мышечные, дыхательные или природные средства ОФК
Модуль 2. Классификация физических качеств по характеристике нагрузок.	20	8	2	6		12	Итоговый тест
<i>Тема 4</i> Принцип распределения по медицинским группам для занятий оздоровительной физической культурой.	2	1	1				Посещение занятий, участие в дискуссии.
<i>Тема 5.</i> Дозирование физических нагрузок, в соответствии с функциональными возможностями организма и физической подготовленностью.	12	4		4		4	Эссе по теме: «Классификация физиологических механизмов, лежащих в основе дозирования физических нагрузок»

<i>Тема 6.</i> Планирование и педагогический контроль в оздоровительной физической культуре	14	3	1	2		8	Посещение занятий, презентация по одному из видов педагогического контроля.
Модуль 3. Физиологические механизмы средств оздоровительной физической культуры	35,75	14		14		21,75	Итоговый тест
<i>Тема 7.</i> Методы и критерии оценки функционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой системы человека на разных этапах онтогенеза.	22	8		8		14	Выполнение практических работ, освоение контрольно-измерительных материалов по оценке СС и дыхательной систем.
<i>Тема 8.</i> Методы и критерии оценки функционального состояния вегетативной нервной системы (ВНС).	13,75	6		6		7,75	Выполнение практических работ, освоение контрольно-измерительных материалов по оценке ВНС.
Итого	72 (2 з.е.)	28	4	24		43,75	
Форма итогового контроля по плану							Зачет по модулю «Профессиональная деятельность в сфере физической культуры и здоровьесберегающих технологий»

1.2. Содержание модулей и тем дисциплины

МОДУЛЬ 1. Функции, основы и принципы оздоровительной физической культуры.

Тема 1. Введение в предмет (исходные понятия, предмет и объект воздействия ОФК).

Введение в предмет направлено на формирование системы научных и практических знаний в области оздоровительной физической культуры (ОФК). Понимание учебной дисциплины и ее значимость для деятельности педагога физической культуры. Уточняются основные понятия в теории ОФК: этиология, терапия, диагностика, адаптация, реабилитация, реадаптация, рекреация, реактивность и др. Подробно рассматривается понятие «Оздоровительная физическая культура» и её место в общей культуре, взаимосвязь с другими видами культуры и смежными дисциплинами. Правовые основы физической культуры, программно-нормативные и организационные основы системы физического воспитания. Теория оздоровительной физической культуры (ОФК) в системе высшего образования, занимает особую нишу, так как объектом воздействия являются лица, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, а объектом исследования являются занятия оздоровительной физической культурой.

Оздоровительная физическая культура опирается на междисциплинарную область знаний в системе наук о здоровье человека, об укреплении здоровья и продлении полноценной жизни.

Тема 2. Основные направления оздоровительной физической культуры.

К основным направлениям оздоровительной физической культуры относятся: профилактика заболеваний; повышение уровня здоровья; исправление нарушений в физическом развитии и в функциональных системах организма; воспитание культуры здоровья и здорового образа жизни (ЗОЖ). **Оздоровительная физическая культура** включает в себя обучающую, просветительскую и воспитательную деятельность, направленную на повышение информированности человека в вопросах культуры здоровья и осмыслении ведения здорового образа жизни.

К специальным направлениям относятся: физкультурно-оздоровительные технологии; двигательная рекреация; физическая реабилитация; спортивно-оздоровительный туризм; адаптация к физическим (мышечным) нагрузкам. 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.

Тема 3. Средства и задачи оздоровительной физической культуры (ОФК).

Средства и методы ОФК, опираются на закономерности развития генетических и физиологических резервах организма, обеспечивающих его адаптационные реакции в конкретных условиях жизнедеятельности. Средствами оздоровительной физической культуры является система физических упражнений, направленных на повышение функционального состояния, адаптационных возможностей и резистентность организма до необходимого уровня, уровня нормы. В этом ракурсе понятие здоровья отвечает понятию нормы. Оздоровительная или физическая тренировка (за рубежом - кондиционная тренировка). Дыхательные, психологические и закаливающие упражнения, средства личной и общественной гигиены. Широко используются оздоровительные силы природы: солнечное излучение, воздействие температуры воздуха и воды, изменение атмосферного давления.

Задачами оздоровительной физической культуры являются:

- 1) сохранение и укрепление здоровья;
- 2) исправление (коррекция) недостатков в состоянии и развитии организма, его органов и систем, которые не требуют медицинского вмешательства;
- 3) повышение адаптационных возможностей организма к перенесению физических, психических и погодно-климатических факторов;
- 4) повышение резистентности организма к инфекционным заболеваниям;
- 5) разработка индивидуальных программ здорового образа жизни;
- 6) разработка и практическое применение оздоровительных технологий);
- 7) профилактика заболеваний.

Модуль 2. Классификация физических качеств по характеристике нагрузок.

Тема 4 Принцип распределения по медицинским группам для занятий оздоровительной физической культурой.

В основе предмета находятся знания медико-биологических, психолого-педагогических дисциплин теория и методика физической культуры и спорта. Педагогу важно знать принципы распределения по медицинским группам для занятий ОФК, с целью правильного дозирования физических нагрузок.

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. Дозирование физических нагрузок, в соответствии с функциональными возможностями организма и физической подготовленностью.

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.

В процессе физического воспитания обучающихся, одной из главных задач, является оптимальное развитие физических качеств, обеспечивающих гармоничное развитие человека. Физическими качествами принято называть те

функциональные свойства организма, которые определяют степень двигательной одаренности человека.

Однако в различных движениях есть общие физиологические черты, что позволило В.С. Фарфелю объединить движения в группы по принципу их физиологической схожести и классифицировать физические качества. Принята классификация пяти физических качеств: сила, выносливость, скоростные качества, гибкость, ловкость, включая координационные способности. Рассматриваются методы и средства развития каждого из выше указанных физических качеств.

Выбор методов и средств обучения, дозирование физических нагрузок определяется принципами, которые имеют особую значимость в процессе образования.

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.

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.

Тема 6. Планирование и педагогический контроль в ОФК

Виды планирования в ОФК – это предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся.

Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Требования к планированию в физическом воспитании: целевая направленность педагогического процесса, всесторонность планирования задач педагогического процесса, учет закономерностей физического воспитания, конкретность планирования.

Основные документы планирования: учебный план, учебная программа, план-график учебного процесса, рабочий (тематический) план, расписание занятий, планы-конспекты занятий.

Типы документов планирования по функциональному назначению: документы, определяющие основную направленность и содержание учебного процесса в высшем учебном заведении. Документы, определяющие порядок организации процесса физического воспитания (план-график учебного процесса и расписание занятий), Документы методического характера, в которых преимущественно отражена методика физического воспитания.

Педагогический контроль – это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок.

Виды педагогического контроля: предварительный, оперативный, текущий, этапный, итоговый.

Предварительный контроль проводится в начале учебного года. Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность, спортивная квалификация) и определения готовности их к предстоящим занятиям (к усвоению нового учебного материала или выполнению нормативных требований учебной программы). Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения.

Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием занимающихся осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС и т.п. Данные оперативного контроля позволяют регулировать динамику нагрузки на занятии. Осуществить контроль внешней стороны нагрузки.

Текущий контроль проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности занимающихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок в них. Осуществляется контроль динамики функциональных сдвигов – внутренней нагрузки.

Этапный контроль служит для получения информации о кумулятивном (суммарном) тренировочном эффекте, полученном на протяжении семестра. С его помощью определяют правильность выбора и применения различных средств, методов, дозирования физических нагрузок занимающихся. Определяют сдвиги в состоянии тренированности и подготовленности в целом.

Итоговый контроль – эта интегральная оценка эффекта занятий. Проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса, совершенствования личностных качеств субъектов образовательного процесса.

Учитывая ситуацию дистантного образования, необходимо разработать дневник самоконтроля занимающихся физической культурой в домашних условиях. В дневнике должны быть отражены субъективные и объективные показатели самоконтроля, контроль над уровнем функционального состояния систем организма и развития отдельных физических качеств.

Модуль 3. Физиологические механизмы средств оздоровительной физической культуры

Тема 7. Методы и критерии оценки функционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой системы человека на разных этапах онтогенеза.

Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы (ССС) и дыхательной определяют в состоянии покоя и реакции организма на выполнение дозированной нагрузки. Для получения объективной разносторонней информации о функциональном состоянии систем организма и её динамики, необходимо магистрантам овладеть методами функциональной диагностики, для имитационного моделирования процессов кратковременной и

долговременной адаптации организма. Освоение количественных методов оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы организма проводятся в соответствии с рабочей тетрадью О.Н. Московченко «Мониторинг физического и психофизиологического состояния в процессе занятий физической культурой и спортом» (с. 42 – 50).

Исследование дыхательной системы. Освоение методов измерения частоты дыхания и жизненной ёмкости лёгких проводится в соответствии с рабочей тетрадью (с. 53 – 54). Оценить кардиореспираторный резерв по пробе Штанге и Генче. В соответствии с рабочей тетрадью (с. 55).

Тема 8. Методы и критерии оценки функционального состояния вегетативной нервной системы

С помощью различных методик научиться определять индивидуальные особенности функционального состояния вегетативной нервной системы по оценке характерных черт реагирования. Освоить методы «Демографизм», «Ортостатическая проба», «Клиностатическая проба», «Пальце-пальцевая проба», «Колено-пяточная проба», «Проба Ромберга». В соответствии с рабочей тетрадью (с. 56 – 57).

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.

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

Составление конспекта лекций. Лекции имеют целью дать систематизированные основы научных знаний о предмете, функциях и принципах ОФК, которые направлены на повышение адаптации и резистентности внутренних органов и систем организма, направленных на сохранение и укрепление здоровья населения с использованием средств физической культуры. Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, предложенных преподавателем схем (при их демонстрации), основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу и выполнен в отдельной тетради по предмету, который должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной по данной теме литературы;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД литературные источники и ЭОР.

- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств.

Самостоятельная работа магистра является неотъемлемой частью образовательного процесса и рассматривается как организационная форма обучения или система педагогических условий, обеспечивающих деятельность по освоению знаний и умений научной работы без посторонней помощи. Часть изучаемого в дисциплине материала, в соответствии с учебным планом, программой учебной дисциплины, выносится на самостоятельное изучение. Важное место в освоении материала по дисциплине отводится самостоятельной работе студентов во внеаудиторное время с материалом, изложенным в рекомендуемой литературе и интернет-источниках.

Самостоятельная работа заключается:

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

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

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны быть выполнены также аккуратно, содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным, его объем определяется самим студентом.

В процессе работы с учебной и научной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы, которые).

Выбрав нужный источник, следует найти интересующий раздел по оглавлению или алфавитному указателю, а также одноименный раздел

конспекта лекций или учебного пособия. В случае возникших затруднений в понимании учебного материала следует обратиться к другим источникам, где изложение может оказаться более доступным. Необходимо отметить, что работа с литературой не только полезна как средство более глубокого изучения любой дисциплины, но и является неотъемлемой частью профессиональной деятельности будущего выпускника.

Подготовка доклада к занятию. Основные этапы подготовки доклада:

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

Тематика доклада предлагается преподавателем.

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

ВХОДНОЙ КОНТРОЛЬ (проверка «остаточных» знаний по ранее изученным смежным дисциплинам)			
	Форма работы*	Количество баллов 5 %	
		min	max
	Учет участия в дискуссии	0	5
Итого		0	5
БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ			
	Форма работы*	Количество баллов 70 %	
		min	max
Текущая работа	Анализ нормативных документов по специальным группам в учебных заведениях	3	5
Текущая работа	Классификация основных направлений ОФК	7	10
	Составление таблиц или графиков по классификации принципов, применяемых в ОФК	10	15
	Подготовка презентации по раскрытию функций ОФК	10	15
	Освоение контрольно-измерительных материалов	15	25
Итого		45	70

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

*Перечень форм работы текущей аттестации определяется кафедрой или ведущим преподавателем

Соответствие рейтинговых баллов и академической оценки:

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

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

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

Кафедра-разработчик

Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта

УТВЕРЖДЕНО

на заседании кафедры
Протокол № 8
от «4» мая 2022 г.

Заведующий кафедрой:

М.Г. Янова



ОДОБРЕНО

на заседании научно-методического совета
специальности (направление подготовки)
института физической культуры, спорта и
здоровья им. И.С. Ярыгина

Протокол № 7 от «12» мая 2022 г.

Председатель:

Т.А. Кондратюк



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся
по дисциплине

Оздоровительная физическая культура

Направление подготовки

44.04.01 Педагогическое образование

направленность (профиль) образовательной программы

Инновационные технологии в области физической культуры и спортивной
подготовки

Квалификация (степень) выпускника

МАГИСТР

Составитель: Московченко О.Н.

Назначение фонда оценочных средств

Целью создания ФОС дисциплины «Оздоровительная физическая культура» 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 «Инновационные технологии в области физической культуры и спортивной подготовки».
- 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

Показатели и критерии оценивания результативности процесса подготовки и сформированности компетенций

Для оценки результативности процесса подготовки магистрантов и освоения компетенций по предмету разработан критериально-оценочный аппарат по показателям когнитивного, деятельностного, мотивационно-ценностного, рефлексивно-оценочного, регулятивно-деятельностного критериев, познавательно-ценностного.

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

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

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

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

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

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

Выделяются три возможных уровня сформированности компетенций:

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

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

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

1. Этапы формирования и оценивания компетенций

Компетенция	Этап формирования компетенции	Дисциплины, практики, участвующие в формировании компетенции	Тип контроля	Оценочное средство/КИМы	
				Номер	Форма
ОПК-6 – способен проектировать основные и дополнительные образовательные программы и разрабатывать научно-методическое обеспечение их реализации.	Когнитивный, Мотивационно-ценностный Познавательно-ценностный Деятельностный Регуляторно-деятельностный Рефлексивно-оценочный	Физиологические аспекты повышения физической работоспособности и укрепления здоровья. Оздоровительная физическая культура. Комплексный контроль в физической культуре и спорте.	Текущий	1,2,3 7,8	Учет участия в дискуссии. Составление таблиц и графиков в соответствии с классификацией основных направлений ОФК. Подготовка презентации в Power Point. Освоение контроль-но-измерительных материалов. Зачет
ОПК-8 – способен проектировать педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний и результатов исследований.	Когнитивный, Мотивационно-ценностный Познавательно-ценностный Деятельностный Регуляторно-деятельностный Рефлексивно-оценочный	Педагогика, Психология, Физиологические аспекты повышения физической работоспособности и укрепления здоровья. Оздоровительная физическая культура. Комплексный контроль в физической культуре и спорте.	Текущий	2,3,4 5,6	Выполнение и анализ тестовых заданий, Эссе. Составление таблиц и графиков в соответствии с заданием. Участие в дискуссии. Подготовка презентации в Power Point. Зачет

2. 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
ОПК-2 – способен проектировать основные и дополнительные образовательные программы и разрабатывать научно-методическое обеспечение их реализации.	Обучающийся на высоком уровне способен использовать современные методы и инновационные технологии для проектирования качества образовательного процесса; знает основные направления ОФК. Умеет разрабатывать и применять на практике эффективные психолого-педагогические, в том числе инклюзивные, технологии в профессиональной деятельности. При проектировании 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-оздоровительных мероприятий обучающихся с особыми образовательными потребностями.	Обучающийся на достаточном уровне способен проектировать и использовать эффективные психолого-педагогические, в том числе инклюзивные, технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями.	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен проектировать и использовать эффективные психолого-педагогические, в том числе инклюзивные, технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями.
ОПК-8 – способен проектировать педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний и результатов исследований.	Обучающийся на высоком уровне способен проектировать педагогическую деятельность, применять инновационные технологии физкультурно-спортивной деятельности, влияющие на физическое развитие, подготовленность и	Обучающийся на достаточном уровне способен проектировать педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний и результатов исследований.	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен проектировать педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний и результатов исследований.

	оздоровление обучающихся. Способен использовать для реализации педагогических технологий диагностику психофизического состояния: физического развития; физической подготовленности.		

Примечание: менее 60 баллов – компетенция не сформирована

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

- 1 – анализ нормативных документов в области оздоровительной физической культуры.
- 2 – классификация основных направлений ОФК.
- 3 – Освоение контрольно-измерительных материалов.
- 4 – итоговый тест по дисциплине.

1. Критерии оценивания по оценочному средству 1 – анализ нормативных документов в области оздоровительной физической культуры

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Количество нормативных документов	2
Понимание и глубина проработки для практического использования.	2
Оформление и размещение в электронном университете	1
Максимальный балл	5

2. Критерии оценивания по оценочному средству 2 – классификация основных направлений ОФК

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Количество освоения специфических принципов ОФК	10
Классификация принципов, применяемых в ОФК	5
Максимальный балл	15

3. Критерии оценивания по оценочному средству 3 – освоение контрольно-измерительных материалов.

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)

Критерии дозирования средств ОФК в различных возрастных группах	10
Умение анализировать и интерпретировать критерии уровней адаптации, резистентности и реактивности организма на физические нагрузки.	10
Ответы на вопросы	5
Максимальный балл	25

4. Критерии оценивания по оценочному средству 4 – итоговый тест по дисциплине

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

Оценочные средства для промежуточной аттестации

5.1 Анализ нормативных документов в области оздоровительной физической культуры

Цель: изучить цели и содержание основные нормативно-правовые и основополагающие документы в области ОФК. Примерные нормативные документы:

- ФЗ №237 Российской Федерации «Об образовании»
- Федеральные государственные образовательные стандарты (НОО, ООО, СОО)
- Закон РФ «О физической культуре и спорте 2008г.
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации (2015-2025 гг.)
- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31.10. 2003 г. № 13 – 51 – 263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»
- и другие.

Задание: выбрать один из представленных документов, проанализировать его цели, задачи и содержательную часть, выделить аспекты, которые раскрываются в данном документе для занятий ОФК.

№ п/п	Название документа	Годы	Цели и задачи	Аспекты, касающиеся ОФК	Пути, предлагаемые для реализации целей и задач в области ОФК
1					
2					
3					

5.2.Классификация основных направлений ОФК

Практическое задание 1. Представить в табличной форме распределение обучающихся по медицинским группам с кратким обоснованием.

В соответствии с приказом Минобразования России от 02.03.2000 г. № 686 и положения о врачебном контроле. Все обучающиеся, проходят медицинское обследование по установленной форме не реже одного раза в течение учебного года у врачей, обслуживающих учебные заведения. Обследуемые распределяются на пять медицинских групп:

Таблица 1 – Распределение обучающихся по медицинским группам

№ п/п	Наименование группы	Цели и задачи	Дифференциация нагрузки	Средства реализации
-------	---------------------	---------------	-------------------------	---------------------

				нагрузки
1				
2				
3				
4				
5				

Практическое задание 2. Представить в табличной форме критерии дозирования физических нагрузок.

Таблица 2 – Критерии дозирования физических нагрузок

№ п/п	Типы циклических упражнений	Вид выносливости	Методы развития
1	<i>Аэробной направленности</i>		
2	<i>Аэробно-анаэробной направленности</i>		
3	<i>Ациклические упражнения</i>		

Практическое задание 3. Представить в табличной форме виды планирования и виды контроля

Таблица 3 – Виды планирования и виды контроля

№ п/п	Виды планирования	Основные документы планирования	Виды контроля	Направленность видов контроля
1				
2				
3				
4				
5				

Задание 4. Учитывая ситуацию дистантного образования, необходимо разработать дневник самоконтроля занимающихся физической культурой в домашних условиях. В дневнике должны быть отражены субъективные и объективные показатели самоконтроля, контроль над уровнем функционального состояния систем организма и развития отдельных физических качеств.

5.3. Итоговый тест по дисциплине (в электронном университете).

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

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) биологическая функция;
 - г) специфические;
 - д) социальные;
 - е) мотивационные
3. Выберите факторы, влияющие на здоровье человека?
 - а) генетические;
 - б) состояние окружающей среды;
 - в) медицинское обеспечение;
 - г) образ жизни человека
 - д) всё перечисленное верно
4. Что означает реадаптация?
 - а) наследственность;
 - б) значение противоположное адаптации;
 - в) наличие квалифицированных тренеров, врачей, массажистов, диетологов, психологов;
 - 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) учение о болезнях и болезнетворных факторов;
 - г) дисциплина изучающая патологию 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) информационная обеспеченность.
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, каких из перечисленных ниже рекомендаций следует придерживаться:

- а) чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее надо выполнять упражнения, так как нельзя допускать переохлаждения;
- б) закаливание солнцем улучшает самочувствие, сон, состав крови, теплообмен;
- в) температурные упражнения могут быть общими (тотальными);
- г) температурные упражнения могут быть локальными;
- д) соблюдение гигиены питания.

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;
- д) происходит согласование с биологическими ритмами индивида.

12. Укажите, какие методы 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 физической культурой это контроль за работой преподавателя.

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) неумение 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;

д) санации и уходу за ротовой полостью.

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 объема физических нагрузок;

б) разнообразие применяемых средств;

в) систематичность занятий;

г) соответствие нагрузки функциональному состоянию организма;

д) профессионально-прикладная физическая подготовка.

20. Наиболее удобной формой самоконтроля является?

а) медицинская карта;

б) дневник самоконтроля;

в) индивидуальная карта;

г) врачебно-педагогические наблюдения;

д) классификация средств оздоровительной физической культуры.

21. К частным методикам оздоровительной физической культуры относятся:

а) коррекция;

б) аутогенная тренировка;

в) аминокислоты;

г) механотерапия;

д) общественная гигиена;

е) дыхательная гимнастика.

22. Виды упражнений в оздоровительной физической культуре.

а) гимнастические упражнения;

б) спортивно-прикладные упражнения;

в) игровые упражнения;

г) природные средства;

д) дыхательные упражнения.

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. Физиологические механизмы средств оздоровительной физической культуры:

- а) оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системый;
- б) физиологические механизмы механики дыхания;
- в) физиологические механизмы психических упражнений (релаксация, аутогенная тренировка и др.);
- г) обеспечение высокой интенсивности при выполнении физических упражнений;
- д) оценка кардиореспираторного резерва по пробе Штанге и Генче .

Вопросы для зачета.

1. Определение понятия «этиология» и близких к нему понятий: диагностика, лечение, терапия, нозология, герентология.
2. Определение понятия «здоровье» и близких к нему понятий: реабилитация, резистентность, реактивность.
3. Определение понятия «оздоровление» и близких к нему понятий: рекреация, адаптация, восстановление.
4. Основные направления оздоровительной физической культуры.
5. Средства оздоровительной физической культуры.
6. Соотнесение групп здоровья с медицинскими группами.
7. Что является предметом исследования в оздоровительной физической культуре (ОФК).
8. Контингент лиц, на которых направлена ОФК.
9. Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста.
10. Физическая культура в системе воспитания детей среднего школьного возраста.
11. Физическая культура в системе старшего школьного возраста.
12. Контрольные качественные показатели уровня физической культуры подростка.
13. Возрастные особенности физического развития детей старшего школьного возраста.
14. Распределение обучающихся по медицинским группам.
15. Нормативные документы по специальным медицинским группам в учебных заведениях.
16. В связи с утратой учителем функции источника информации, возрастает роль учителя как: коррективщика, интерпретатора, фасилитатора. Раскройте содержание этих трёх понятий?
17. Общее понятие о стрессе и возникновения стрессовых реакций.
18. Что понимается под понятием стресс, раскройте стадии физиологического стресса?
19. Раскройте классификацию отрицательных эмоций (страх, страсть, страдание)?
20. Раскройте классификацию отрицательных эмоций (гнев, презрение, отвращение, стыд)?
21. Раскройте классификацию синдрома эмоционального выгорания.

22. Охарактеризуйте 5 ключевых групп симптомов, характеризующих синдром эмоционального выгорания?
23. От каких педагогических способностей зависит деятельность и мастерство педагога?

Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочую программу дисциплины
на 20__/20__ учебный год

3.УЧЕБНЫЕ РЕСУРСЫ

КАРТА ЛИТЕРАТУРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование	Место хранения/электронный адрес	Кол-во экземпляров/ точек доступа
Основная литература		
Баль, Людмила Викторовна. Педагогу о здоровом образе жизни детей [Текст] : книга для учителя / Л. В. Баль, С. В. Барканов, С. А. Горбатенко ; ред. Л. В. Баль. - М. : Просвещение, 2005. - 192 с.	Научная библиотека	10
Митяева, Анна Михайловна. Здоровьесберегающие педагогические технологии [Текст]: учебное пособие для студентов учреждений высшего профессионального образования / А. М. Митяева. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : Издательский центр "Академия", 2012. - 208 с.	Научная библиотека	10
Дополнительная литература		
Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет [Текст] : пособие для педагогов дошк. учреждений / И. К. Шилкова [и др.] ; ред. М. М. Безруких. - М. : ВЛАДОС, 2001. - 336 с. - (Здоровьесберегающая педагогика).	Университетская библиотека ONLINE	Индивидуальный неограниченный доступ
Безопасность и Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании [Текст] : монография / [А. П. Григоренко [и др.] ; общ.ред. Н. В. Лалетин]. - Красноярск : Центр информации, 2011. - 191, [2] с. - Библиогр.: с. 168-187.		6
Цибульников, В.Е. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании : учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов / В.Е. Цибульников, Е.А. Леванова ; под общ.ред. Е.А. Левановой ; учред. Московский педагогический государственный университет; Министерство образования и науки Российской Федерации, Факультет педагогики и психологии. - Москва : МПГУ, 2017. - 148 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4263-0490-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471794	Университетская библиотека ONLINE	Индивидуальный неограниченный доступ
Белова, Л.В. Здоровьесберегающие технологии в системе профессионального образования : учебное пособие / Л.В. Белова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2015. - 93 с. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457868	Университетская библиотека ONLINE	Индивидуальный неограниченный доступ
Информационные справочные системы и профессиональные базы данных		
Гарант [Электронный ресурс]: информационно-правовое обеспечение : справочная правовая система. – Москва, 1992– .	Научная библиотека	локальная сеть вуза
Elibrary.ru [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию / Рос. Информ. Портал. – Москва, 2000 – Режим доступа: http://elibrary.ru .	http://elibrary.ru	свободный

EastView : универсальные базы данных [Электронный ресурс] : периодика России, Украины и стран СНГ . – Электрон.дан. – ООО ИВИС. – 2011 - .	https://dlib.eastview.com/	Индивидуальный неограниченный доступ
---	---	--

Согласовано: заместитель директора библиотеки  / Шулипина С.В.

Карта материально-технической базы дисциплины

Аудитория	Оборудование
для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, 660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89, ауд. № 1-57	<p>Маркерная доска-1 шт, компьютер - 4шт, принтер-2 шт, телевизор-1шт, МФУ-1 шт, велоэргометр – 1шт, лабораторное оборудование, DVD-1 шт, массажная кушетка - 2 шт, 5 компьютерных диагностических программ (РОСПАТЕНТ), учебно-методическая литература, рабочая тетрадь, лабораторное оборудование(валента, спирос, электрокардиограф, тонометры, динамометры и др.) Microsoft® Windows® 7 Professional Лицензия Dreamspark (MSDN AA) Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №2304- 180417-031116-577-384; 7-Zip - (Свободная лицензия GPL); Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия); Google Chrome – (Свободная лицензия); Mozilla Firefox – (Свободная лицензия); LibreOffice – (Свободная лицензия GPL); Java – (Свободная лицензия); VLC – (Свободная лицензия). Консультант Плюс - (Свободная лицензия для учебных целей); Гарант - (Свободная лицензия для учебных целей);</p>
для самостоятельной работы	
г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д.89, ауд. 1-105	<p>Учебно-методическая литература компьютерный стол – 15 шт., компьютер – 15 шт., МФУ – 5 шт. Microsoft® Windows® Home 10 RussianOLPNLAcademicEditionLegalizationGetGenuine (ОЕМлицензия, контракт № Tr000058029от27.11.2015); Kaspersky Endpoint Security – Лицсертификат №1B08-190415-050007-883-951; 7-Zip - (Свободная лицензия GPL); AdobeAcrobatReader – (Свободная лицензия); Google Chrome – (Свободная лицензия); Mozilla Firefox – (Свободная лицензия); LibreOffice – (Свободная лицензия GPL); XnView – (Свободная лицензия); Java – (Свободная лицензия); VLC – (Свободная лицензия). Гарант - (договор № КРС000772 от21.09.2018) КонсультантПлюс (договор № 20087400211 от 30.06.2016)</p>