

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-методической
работе

И.О. Петрищев
«30» августа 2017 г.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Программа учебной дисциплины вариативной части

для направления подготовки

44.04.01 Педагогическое образование

(шифр и наименование)

направленность (профиль) образовательной программы

Управление системой физкультурного образования и спортивной подготовки

(очная форма обучения)

Составитель: Чарыкова А.Ф., к.б.н., доцент
кафедры теории и методики физической
культуры и безопасности жизнедеятельности

Рассмотрено и утверждено на заседании учёного совета факультета физической культуры и спорта, протокол от 28 августа 2017 г. № 11

Ульяновск, 2017

1. Наименование дисциплины

Дисциплина «Здоровьесберегающие технологии в сфере физической культуры и спорта» включена в вариативную часть Блока 1 Дисциплины (модули) основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы магистратуры по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) образовательной программы «Управление системой физкультурного образования и спортивной подготовки», очной формы обучения.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Целью освоения дисциплины «Здоровьесберегающие технологии в сфере физической культуры и спорта» является формирование здоровья у различных групп населения.

В результате освоения программы магистратуры обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Здоровьесберегающие технологии в сфере физической культуры и спорта»:

Этап формирования Компетенции	теоретический	модельный	практический
	знает	умеет	владеет
готовность использовать знание современных проблем науки и образования при решении профессиональных задач (ОПК-2)	ОР-1 содержание современных проблем науки и образования, пути их решения, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта; ОР-2 современные парадигмы в предметной области науки; современные ориентиры развития образования в сфере физической культуры и спорта; основные этапы развития науки; основные модели современного научного знания; основные требования ко всем этапам и формам научной деятельности в области физической культуры и спорта;	ОР-3 самостоятельно строить процесс овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта; ОР-4 анализировать современные проблемы науки и образования в сфере физической культуры и спорта, пути их решения, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности; адаптировать современные достижения науки и наукоемких технологий к образовательному процессу; применять знания в своей	ОР-5 знаниями современных проблем науки и образования для решения профессиональных задач в области физической культуры и спорта; ОР-6 способами осмысления и критического анализа научной информации в сфере физической культуры и спорта; навыками совершенствования и развития своего научного потенциала; навыками использования научного языка, научной терминологии; в полной мере знаниями о современных проблемах науки и образования в сфере физической культуры и спорта при решении профессиональных задач.

		исследовательской деятельности; доказательно и ясно представить свои выводы всем заинтересованным лицам и организациям;	
способность применять современные методики и технологии организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества образовательного процесса по различным образовательным программам (ПК-1)	<p>ОР-1</p> <p>отдельные современные методики и технологии организации образовательной деятельности в области физического воспитания, спортивной тренировки, педагогики и психологии физической культуры и спорта;</p> <p>ОР-2</p> <p>различные современные методики и технологии диагностики, оценивания качества образовательного процесса в образовательной организации по различным образовательным программам в сфере физического воспитания, спортивной тренировки, педагогики и психологии физической культуры и спорта;</p>	<p>ОР-3</p> <p>использовать отдельные современные методики и технологии организации образовательной деятельности в области физического воспитания, спортивной тренировки, педагогики и психологии физической культуры и спорта;</p> <p>ОР-4</p> <p>применять современные методики и технологии диагностики, оценивания качества образовательного процесса в области физического воспитания, спортивной тренировки, педагогики и психологии физической культуры и спорта по различным образовательным программам; изложить теоретический материал, продемонстрировать конкретные двигательные действия, физические упражнения;</p>	<p>ОР-5</p> <p>отдельными навыками диагностики и оценивания качества образовательного процесса по отдельным образовательным программам в области физического воспитания, спортивной тренировки, педагогики и психологии физической культуры и спорта;</p> <p>ОР-6</p> <p>опытом реализации методик и технологий диагностики и оценивания качества образовательного процесса в образовательной организации по различным образовательным программам в области физической культуры и спорта; нормативными методами организации и проведения уроков физической культуры (тренировочных занятий) и умение их применять в конкретных условиях; методами решения педагогических (учебных и воспитательных) ситуаций; навыками использования в педагогической деятельности современных методов физического воспитания</p>

			(спортивной тренировки).
--	--	--	--------------------------

3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Здоровьесберегающие технологии в сфере физической культуры и спорта» является дисциплиной вариативной части Блока 1 Дисциплины (модули) основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы магистратуры по направлению подготовки 44.04.01. Педагогическое образование, направленность (профиль) образовательной программы «Управление системой физкультурного образования и спортивной подготовки», очной формы обучения (Б1.В.ДВ.5.1 Здоровьесберегающие технологии в сфере физической культуры и спорта).

Изучаемая дисциплина базируется на знаниях дисциплин психолого-педагогического цикла (педагогика, психология, теория и методика физической культуры и спорта) и медико-биологического цикла (анатомия, основы медицинских знаний и здорового образа жизни, физиология физической культуры и спорта, лечебная физическая культура, гигиена физического воспитания и спорта, основы адаптивного физического воспитания), содержание которых трансформируется с учетом профессиональной направленности будущих специалистов. Знания, полученные при изучении дисциплины, используются в научно-исследовательской работе магистрантов.

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Номер семестра	Учебные занятия						Форма промежуточной аттестации
	Всего		Лекции, час	Практические занятия, час	Лабораторные занятия, час	Самостоят. работа, час	
	Зач. ед.	Часы					
4	4	144		36	-	108	экзамен
Итого:	4	144		36	-	108	экзамен

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. Указание тем (разделов) и отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Наименование раздела и тем	Количество часов по формам организации обучения			
	Лекционные занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа
4 семестр				
Тема 1. Введение. Понятие о здоровьесберегающих технологиях. Предмет, цели и задачи. Физическая активность и здоровье.		8	-	26
Тема 2. Здоровый образ жизни как условие здоровьесберегающей жизнедеятельности.		10	-	28
Тема 3. Здоровьесберегающие технологии в условиях современной образовательной системы.		8	-	26
Тема 4. Физкультурно-оздоровительные технологии в различные возрастные периоды.		10	-	28
ИТОГО:		36	-	108

5.2. Краткое описание содержания тем (разделов) дисциплины

Тема 1. Введение. Понятие о здоровьесберегающих технологиях. Предмет, цели и задачи. Физическая активность и здоровье. Здоровьесберегающие технологии в сфере физической культуры и спорта. Роль физической активности в жизни человека. Уровень физической активности человека. Исследование и оценка физического развития. Физическая активность и её тесная связь со здоровьем человека. Механизмы влияния физической активности на организм человека. Гиподинамия и гипокинезия. Общая характеристика оздоровительной физической культуры. Влияние оздоровительной физической культуры на организм. Характеристика физических нагрузок. Динамика функционального состояния и состояния здоровья. Причины возникновения заболеваний и травм. Основные принципы системы оздоровительной физической тренировки. Принцип доступности. Принцип "не навреди". Принцип биологической целесообразности. Программно-целевой принцип. Принцип возрастных изменений. Принцип половых различий. Принцип красоты и эстетической целесообразности. Принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций человека. Принцип интеграции. Принцип взаимосвязи и взаимозависимости психических и физических сил человека. Принцип индивидуализации. Выбор физкультурно-оздоровительных технологий. Использование клинических и параклинических методов исследования. Инновационные здоровьесберегающие технологии в медико-биологическом обеспечении физической культуры и спорта, спортивная медицина. Основные задачи медико-биологического обеспечения. Технологии использования лазерного излучения в диагностике и коррекции функциональных изменений в спорте. Технологии использования тепловизионной техники. Механотренажерные устройства в спорте. Диагностическая аппаратура. Способы коррекции физического состояния спортсмена. Понятие специальной медицинской группе. Комплектование специальных медицинских групп. Врачебно-педагогический контроль. Инновационный потенциал физической культуры и спорта в стратегии устойчивого развития общества.

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и с электронными

учебниками.

Тема 2. Здоровый образ жизни как условие здоровьесберегающей жизнедеятельности. Социально-биологические факторы, влияющие на здоровье. Компоненты здорового образа жизни. Рациональный режим труда и отдыха. Двигательная активность и её оптимальный уровень. Эффективные способы укрепления здоровья. Различные виды массажа и их назначение. Основные правила здорового питания. Общие требования к полноценному питанию. Энергетически-сбалансированное питание. Калорийность пищи. Качественно-сбалансированное питание. Безвредность и усвояемость пищи. Диеты и голодание. Режим питания. Особенности питания при занятиях физическими упражнениями. Основные приемы и средства защиты организма в неблагоприятных экологических условиях. Общие принципы и методы закаливания и их действие на организм. Методика закаливания с использованием воздушных и солнечных ванн, водных процедур, банных процедур. Средства и методы повышения иммунитета. Приемы устранения нервно-эмоционального напряжения. Культура межличностного общения и психофизическая регуляция. Влияние алкоголя и табакокурения на организм.

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

Тема 3. Здоровьесберегающие технологии в условиях современной образовательной системы. Современное образование и здоровье обучающихся. Стратегия и технологии охраны здоровья подрастающего поколения. Здоровьесберегающая педагогика, технологии ее реализации. Принципы здоровьесберегающего образования. Проблемное поле здоровьесберегающего образования. Стратегии формирования здоровьесберегающего пространства. Взаимосвязь здоровьесберегающих технологий, применяемых в работе образовательных учреждений. Организационно-гигиенические условия обеспечения образовательного процесса в области физической культуры и спорта. Содержание здоровьесберегающей работы в процессе физкультурного образования и спортивной тренировки. Мониторинг составляющих здоровья как важное условие здоровьесбережения обучаемых. Реализация индивидуально-дифференцированного подхода в обеспечении здоровьесберегающей направленности образовательного и учебно-тренировочного процесса. Сохранение и укрепление психологического здоровья обучаемых. Современное образовательное учреждение как пространство заботы о здоровье обучаемых и воспитанников. Условия и основные направления формирования здоровьесберегающего пространства. Валеологический мониторинг образовательного процесса; проектирование и организация здоровьесберегающей образовательной среды. Профессиональное здоровье педагога и прогнозирование развития стратегии здоровья в условиях модернизации образования.

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

Тема 4. Здоровьесберегающие технологии в различные возрастные периоды. Алгоритмы физического развития и его особенности в зависимости от конституционального типа, возрастной группы. Особенности физического развития: влияние наследственности, окружающей среды, физических упражнений. Принципы использования здоровьесберегающих технологий у детей дошкольного возраста. Принципы организации физического воспитания у детей дошкольного возраста: распределение на медицинские группы по состоянию здоровья, клинические и параклинические методы обследования, тестирование общей физической работоспособности и функционального состояния ведущих

органов и систем организма, особенности проведения занятий в специальной медицинской группе. Применение здоровьесберегающих технологий у детей школьного возраста. Принципы организации физического воспитания в школе: распределение на медицинские группы по состоянию здоровья, сроки допуска к занятиям после перенесенных заболеваний, особенности проведения занятий в специальной медицинской группе. Особенности использования здоровьесберегающих технологий у лиц старших возрастов и лиц с различными заболеваниями. Влияние физических упражнений на организм пожилого человека. Напряжение и перенапряжение различных систем организма пожилого человека, диагностика, последствия. Особенности организации медицинского контроля за лицами старших возрастов, занимающихся физической культурой и спортом, принципы нагрузочного тестирования.

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Общий объем самостоятельной работы магистрантов по дисциплине включает аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу магистрантов в течение семестра.

Аудиторная самостоятельная работа осуществляется в форме выполнения тестовых заданий по дисциплине. Аудиторная самостоятельная работа обеспечена базой тестовых материалов.

Внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в формах:

- подготовки к устным докладам (мини-выступлениям);
- подготовка к защите реферата;
- подготовка к защите индивидуальных практических работ.

Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

Пример контрольной работы (тест из 38 вопросов).

Критерии оценивания: за каждый правильный ответ - 2 балла.

1. Объектом исследования в технологиях физкультурно-спортивной деятельности является:

- 1) личность занимающихся;
- 2) физические упражнения и их влияние на организм и личность занимающихся;
- 3) технологии физкультурно-спортивной деятельности;
- 4) учебно-воспитательный процесс.

2. Физические упражнения – это:

- 1) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
- 2) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
- 3) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;
- 4) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

3. Основные факторы, определяющие воздействие физических упражнений, являются:

- 1) индивидуальные особенности занимающихся; особенности самих физических упражнений; особенности внешних условий;
- 2) уровень физической подготовленности; от желания заниматься физическими упражнениями;
- 3) новизна физических упражнений; условия выполнения;
- 4) техника разучивания физических упражнений; техническое мастерство.

4. Все многообразие гимнастических упражнений в зависимости от их специфической направленности классифицируются на следующие виды:

- 1) гигиеническую, лечебную, спортивную;
- 2) ритмическую, основную, женскую;
- 3) образовательную, профессионально-прикладную, атлетическую;
- 4) оздоровительную, образовательно-развивающую, спортивную.

5. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов называется:

- 1) гармоническое развитие;
- 2) социальное благополучие;
- 3) хорошее самочувствие;
- 4) здоровье.

6. В системе оздоровительной физической культуры выделяют следующие основные направления:

- 1) оздоровительной, спортивное, рекреационное, гигиеническое;
- 2) оздоровительно-реабилитационной, оздоровительно-рекреационное, спортивно-реабилитационной, гигиеническое;
- 3) лечебное, профилактическое, восстановительное;
- 4) оздоровительное, прикладное, атлетическое.

7. К восточным оздоровительным технологиям относятся:

- 1) шейпинг, калланетика;
- 2) пилатес, стретчинг;
- 3) бодилдинг, ритмическая гимнастика;
- 4) йога, цигун.

8. Какое направление оздоровительной физической культуры используется в качестве восстановления функциональных и приспособительных возможностей организма после длительных периодов напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при перетренировке и ликвидации последствий спортивных травм:

- 1) оздоровительное;
- 2) лечебное;
- 3) восстановительное;
- 4) спортивно-реабилитационное.

9. Система закаливания П. Иванова, дыхательная гимнастика А. Стрельниковой, точечный самомассаж А. Уманской относятся к направлению оздоровительной физической культуры:

- 1) отечественное;
- 2) восточное;

- 3) западное;
- 4) народное.

10. Вид физической культуры характеризующийся как деятельность, направленная на отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания называется:

- 1) культура;
- 2) оздоровительно-рекреативная физическая культура;
- 3) двигательная реабилитация;
- 4) спорт.

11. Каким термином называется приспособление организма или отдельных его систем к окружающим условиям?

- 1) абилитация;
- 2) реабилитация;
- 3) адаптация;
- 4) интеграция.

12. Каким термином называется комплекс мероприятий, направленных на адаптацию к дефекту, имеющемуся с рождения?

- 1) абилитация;
- 2) реабилитация;
- 3) социальная интеграция;
- 4) педагогическая интеграция.

13. Один из подходов к рассмотрению категории здоровья, когда «ядром» здоровья выступают стабильность гомеостаза, адаптивность и саморегуляция:

- 1) состояние – процесс;
- 2) нормативный;
- 3) системный.

14. Факторы здоровья: национальность, пол, индивидуальные генетические особенности роста и развития и травмы (родовые и прижизненные):

- 1) эндогенные;
- 2) экзогенные;
- 3) абиотические.

15. Структурный компонент внутренней картины здоровья: совокупность усилий, стремлений, конкретных действий здорового человека:

- 1) когнитивный;
- 2) эмоциональный;
- 3) поведенческий.

16. Не относятся к признакам здоровья:

- 1) устойчивость к действиям повреждающих факторов;
- 2) функционирование в пределах нормы;
- 3) наличие резервных возможностей организма;
- 4) регулярная заболеваемость.

17. Укажите неверный уровень здоровья

- 1) личное;
- 2) индивидуальное;
- 3) общественное;
- 4) групповое.

18. Состояние полного физического, душевного, социального и духовного благополучия называется

- 1) блаженство;
- 2) нирвана;
- 3) здоровье;
- 4) релаксация.

19. Здоровье человека на 50% зависит от

- 1) наследственности;
- 2) образа жизни;
- 3) медицины;
- 4) внешней среды.

20. Выберите признак нездорового образа жизни

- 1) активная жизненная позиция;
- 2) несбалансированное питание;
- 3) полноценный отдых;
- 4) регулярная двигательная активность.

21. Поведение и мышление человека, обеспечивающее ему здоровое долголетие, называется

- 1) рациональная жизнь;
- 2) здоровый образ жизни;
- 3) эффективный образ жизни;
- 4) здоровье.

22. Общественное здоровье - это

- 1) здоровье группы людей;
- 2) личное здоровье;
- 3) здоровье населения страны;
- 4) здоровье людей определенной этнической группы.

23. Материальные и социальные факторы, окружающие человека - это

- 1) условия жизни;
- 2) качество жизни;
- 3) стиль жизни;
- 4) уровень жизни.

24. Вид здоровья, характеризующий состояние органов и систем человека и наличие резервных возможностей называется

- 1) физическое здоровье;
- 2) духовное здоровье;
- 3) нравственное здоровье;
- 4) социальное здоровье.

25. *Отметьте составляющую нездорового образа жизни*

- 1) полноценный отдых;
- 2) гиподинамия;
- 3) отсутствие вредных привычек;
- 4) сбалансированное питание.

26. *Выберите фактор нездорового образа жизни*

- 1) полноценный отдых;
- 2) сбалансированное питание;
- 3) социальная пассивность;
- 4) регулярная двигательная активность.

27. *Уберите понятие, не являющееся признаком здоровья*

- 1) устойчивость к действию повреждающих факторов;
- 2) принадлежность к группе людей по половому признаку;
- 3) функционирование организма в пределах нормы;
- 4) наличие резервных возможностей организма.

28. *Количественные показатели условий жизни - это*

- 1) уровень жизни;
- 2) качество жизни;
- 3) стиль жизни;
- 4) условия жизни.

29. *Какого уровня здоровья не существует?*

- 1) групповое;
- 2) среднестатистическое;
- 3) общественное;
- 4) личное.

30. *Астеник - это*

- 1) гармонично развитый человек;
- 2) человек худощавый с длинными конечностями;
- 3) А – образная фигура;
- 4) увеличенное количество жирового компонента.

31. *Типом телосложения, генотипом, уровнем обмена веществ, функциональным состоянием организма характеризуется*

- 1) моральное здоровье человека;
- 2) физическое здоровье человека;
- 3) психическое здоровье человека;
- 4) социальное здоровье человека.

32. *Индекс Кетле находится по формуле*

- 1) рост/ вес;
- 2) вес/ рост;
- 3) объем груди/ рост;
- 4) объем таза/ объем талии.

33. Соматическое здоровье - это

- 1) тип нравственного и психического здоровья;
- 2) тип телосложения, генотип, уровень обмена веществ; функциональное состояние организма;
- 3) регулярная двигательная активность;
- 4) соответствие уровня жизни индивидуальным особенностям человека.

34. Функциональная проба - это

- 1) выполнение контрольных испытаний и последующий анализ результатов;
- 2) достижение определенной формы фигуры за счет специальных комплексов физических упражнений;
- 3) способность человека преодолеть внешнее сопротивление;
- 4) увеличение мышечной массы.

35. Тест Руфье-Диксона позволяет оценить:

- 1) скорость восстановительных процессов после дозированной физической нагрузки и используется для характеристики общей физической работоспособности;
- 2) быстроту простой реакции;
- 3) жизненную емкость легких;
- 4) максимальное потребление кислорода.

36. Тест Купера – это

- 1) пробегание 3 км дистанции с максимальной скоростью;
- 2) прохождение 3 км дистанции с максимальной скоростью;
- 3) пробегание максимально возможного расстояния в течение 12 минут;
- 4) количество прыжков через скакалку в течение 1 минуты.

37. Поза Ромберга позволяет определить:

- 1) состояние ЦНС;
- 2) состояние мышечной силы;
- 3) состояние вестибулярного аппарата;
- 4) степень развития общей выносливости.

38. Как проводится функциональная проба «Поза Ромберга»?

- 1) испытуемый пробегает 100 м с учетом времени;
- 2) испытуемый сохраняет равновесие на одной ноге с закрытыми глазами с учетом времени;
- 3) испытуемый реагирует на звуковой сигнал с учетом времени;
- 4) испытуемый выполняет прыжок в длину с места с учетом расстояния.

Вопросы для самостоятельного изучения обучающимися (темы мини-выступлений)

1. Стратегии формирования здоровьесберегающего пространства.
2. Взаимосвязь здоровьесберегающих технологий, применяемых в работе образовательных учреждений.
3. Организационно-гигиенические условия обеспечения образовательного процесса в области физической культуры и спорта.
4. Содержание здоровьесберегающей работы в процессе физкультурного образования и спортивной тренировки.
5. Мониторинг составляющих здоровья как важное условие здоровьесбережения обучаемых.

6. Реализация индивидуально-дифференцированного подхода в обеспечении здоровьесберегающей направленности образовательного и учебно-тренировочного процесса.
7. Сохранение и укрепление психологического здоровья обучаемых.
8. Современное образовательное учреждение как пространство заботы о здоровье обучаемых и воспитанников.
9. Условия и основные направления формирования здоровьесберегающего пространства.
10. Валеологический мониторинг образовательного процесса; проектирование и организация здоровьесберегающей образовательной среды.
11. Профессиональное здоровье педагога и прогнозирование развития стратегии здоровья в условиях модернизации образования.
12. Алгоритмы физического развития и его особенности в зависимости от конституционального типа, возрастной группы.
13. Особенности физического развития: влияние наследственности, окружающей среды, физических упражнений.
14. Принципы использования здоровьесберегающих технологий у детей дошкольного возраста.
15. Принципы организации физического воспитания у детей дошкольного возраста.
16. Применение здоровьесберегающих технологий у детей школьного возраста.
17. Принципы организации физического воспитания в школе.
18. Особенности использования здоровьесберегающих технологий у лиц старших возрастов и лиц с различными заболеваниями.
19. Влияние физических упражнений на организм пожилого человека.
20. Особенности организации медицинского контроля за лицами старших возрастов, занимающихся физической культурой и спортом, принципы нагрузочного тестирования.

Тематика рефератов

1. Состояние здоровья как важнейший показатель благополучия.
2. Факторы, влияющие на состояние здоровья педагога, тренера и учеников.
3. Факторы, связанные с уровнем медицинской помощи и организацией системы здравоохранения.
4. Интенсификация процесса обучения и его влияние на здоровье обучающихся.
5. Здоровьесберегающая педагогика, технологии ее реализации.
6. Принципы здоровьесберегающего образования.
7. Проблемное поле здоровьесберегающего образования.
8. Стратегии формирования здоровьесберегающего пространства.
9. Взаимосвязь здоровьесберегающих технологий, применяемых в работе образовательных учреждений.
10. Понятие здоровьесберегающих технологий. Образовательные технологии. Психолого-педагогические и учебно-воспитательные технологии.
11. Здоровьесберегающие технологии: группировка технологий по различным основаниям: защитно-профилактические, компенсаторно-нейтрализующие, стимулирующие, информационно-обучающие.
12. Двигательная активность и здоровье обучаемых.
13. Мониторинг составляющих здоровья как важное условие здоровьесбережения обучаемых.
14. Реализация индивидуально-дифференцированного подхода в обеспечении здоровьесберегающей направленности образовательного и учебно-тренировочного процесса.
15. Забота о профессиональном здоровье тренера, педагога как предпосылка здоровья воспитанников и учащихся.

16. Общая классификация программ обучения здоровью. Определение цели системы, определение структуры системы.
17. Применение здоровьесберегающих технологий с использованием физических упражнений для улучшения функционального состояния организма в зависимости от пола, возраста занимающихся.
18. Применение здоровьесберегающих технологий с использованием физических упражнений для улучшения психофизического здоровья дошкольников.
19. Применение здоровьесберегающих технологий с использованием физических упражнений для улучшения психофизического здоровья младших школьников.
20. Применение здоровьесберегающих технологий с использованием физических упражнений для улучшения психофизического здоровья подростков.
21. Применение здоровьесберегающих технологий с использованием физических упражнений для улучшения психофизического здоровья учащихся старших классов.
22. Применение здоровьесберегающих технологий с использованием физических упражнений для улучшения психофизического здоровья учащейся молодежи.
23. Применение здоровьесберегающих технологий с использованием физических упражнений для улучшения психофизического здоровья лиц старшего возраста и лиц с различными заболеваниями.
24. Особенности организации медицинского контроля за лицами старших возрастов, занимающихся физической культурой и спортом, принципы нагрузочного тестирования.
25. Инновационный потенциал физической культуры и спорта в стратегии устойчивого развития общества.

Содержание и защита итоговой практической работы

Каждый магистрант после выполнения и защиты текущих практических работ готовит фрагмент учебной мультимедийной презентации по заданной теме объемом не менее 10 слайдов – итоговая работа.

а) структура мультимедийной презентации:

- титульный лист;
- оглавление;
- содержание (изложение учебного материала) в виде текстовой, графической информации, аудио и видеоматериалов;
- система самоконтроля и самопроверки;
- словарь терминов;
- использованные источники с краткой аннотацией.

б) критерии оценивания

Магистрант должен продемонстрировать умения и навыки работы с прикладным программным обеспечением общего и специального назначения.

Примерный перечень тем индивидуальных практических работ:

1. Динамика функционального состояния и состояния здоровья.
2. Основные принципы системы оздоровительной физической тренировки.
3. Выбор физкультурно-оздоровительных технологий.
4. Использование клинических и параклинических методов исследования.
5. Инновационные здоровьесберегающие технологии в медико-биологическом обеспечении физической культуры и спорта, спортивная медицина.
6. Основные задачи медико-биологического обеспечения.
7. Технологии использования лазерного излучения в диагностике и коррекции функциональных изменений в спорте.

8. Технологии использования тепловизионной техники. Механотренажерные устройства в спорте.
9. Диагностическая аппаратура. Способы коррекции физического состояния спортсмена.
10. Понятие специальной медицинской группе. Комплектование специальных медицинских групп. Врачебно-педагогический контроль.
11. Инновационный потенциал физической культуры и спорта в стратегии устойчивого развития общества.
12. Социально-биологические факторы, влияющие на здоровье.
13. Компоненты здорового образа жизни.
14. Рациональный режим труда и отдыха.
15. Двигательная активность и её оптимальный уровень.
16. Эффективные способы укрепления здоровья.
17. Различные виды массажа и их назначение.
18. Основные правила здорового питания.
19. Особенности питания при занятиях физическими упражнениями.
20. Основные приемы и средства защиты организма в неблагоприятных экологических условиях.

Перечень учебно-методических изданий кафедры по вопросам организации самостоятельной работы обучающихся

1. Богатова С.В. Материалы для подготовки студентов факультета физической культуры и спорта по дисциплинам профессионального цикла: учебно-методическое пособие / Богатова С.В., Ключникова С.Н., Костюнина Л.И., Мангушева Н.А. - Ульяновск: ФГБОУ ВПО "УлГПУ им. И. Н. Ульянова", 2015. - 95 с.
2. Костюнина Л.И. Самостоятельная работа студентов факультета физической культуры и спорта по дисциплинам профессионального цикла: учебное пособие / Костюнина Любовь Ивановна. - Ульяновск: УлГПУ, 2012. - 168 с.

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Организация и проведение аттестации магистранта

ФГОС ВО в соответствии с принципами Болонского процесса ориентированы преимущественно не на сообщение обучающемуся комплекса теоретических знаний, но на выработку у магистранта компетенций – динамического набора знаний, умений, навыков и личностных качеств, которые позволят выпускнику стать конкурентоспособным на рынке труда и успешно профессионально реализовываться.

В процессе оценки магистрантов необходимо используются как традиционные, так и инновационные типы, виды и формы контроля. При этом постепенно традиционные средства совершенствуются в русле компетентного подхода, а инновационные средства адаптированы для повсеместного применения в российской вузовской практике.

Цель проведения аттестации – проверка освоения образовательной программы дисциплины-практикума через сформированность образовательных результатов.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце семестра и завершает изучение дисциплины; помогает оценить крупные совокупности знаний и умений, формирование определенных компетенций.

7.1. Перечень компетенций, с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы:

Компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатели формирования компетенции - образовательные результаты (ОР)		
		Знать	Уметь	Владеть
ОПК-2 готовность использовать знание современных проблем науки и образования при решении информационных задач	Теоретический (знать) основные модели современного научного знания; современные ориентиры развития образования; основные требования ко всем этапам и формам научной деятельности;	ОР-1 содержание современных проблем науки и образования, пути их решения, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта; ОР-2 современные парадигмы в предметной области науки; современные ориентиры развития образования в сфере физической культуры и спорта; основные этапы развития науки; основные модели современного научного знания; основные требования ко всем этапам и формам научной деятельности в области физической культуры и спорта;		
	Модельный (уметь) осуществлять анализ современных проблем науки		ОР-3 самостоятельно строить процесс овладения информацией, отобранной и	

	<p>и образования; адаптировать современные достижения науки и наукоемких технологий к образовательному процессу; применять знания в своей исследовательской деятельности;</p>		<p>структурированной для выполнения профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта; ОР-4 анализировать современные проблемы науки и образования в сфере физической культуры и спорта, пути их решения, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности; адаптировать современные достижения науки и наукоемких технологий к образовательному процессу; применять знания в своей исследовательской деятельности; доказательно и ясно представить свои выводы всем заинтересованным лицам и организациям;</p>	
	<p>Практический (владеть) способами осмысления и критического анализа научной информации; навыками совершенствования и развития своего научного потенциала; навыками использования научного языка,</p>			<p>ОР-5 знаниями современных проблем науки и образования для решения профессиональных задач в области физической культуры и спорта; ОР-6 способами осмысления и критического анализа научной</p>

	<p>научной терминологии; в полной мере знаниями о современных проблемах науки и образования.</p>			<p>информации в сфере физической культуры и спорта; навыками совершенствования и развития своего научного потенциала; навыками использования научного языка, научной терминологии; в полной мере знаниями о современных проблемах науки и образования в сфере физической культуры и спорта при решении профессиональных задач.</p>
ПК-1	<p>Теоретический (знать) основные современные методики и технологии организации образовательной деятельности в области физического воспитания, спортивной тренировки, педагогики и психологии физической культуры и спорта;</p>	<p>ОР-1 отдельные современные методики и технологии организации образовательной деятельности в области физического воспитания, спортивной тренировки, педагогики и психологии физической культуры и спорта; ОР-2 различные современные методики и технологии диагностики, оценивания качества образовательного процесса в образовательной</p>		

		<p>организации по различным образовательным программам в сфере физического воспитания, спортивной тренировки, педагогики и психологии физической культуры и спорта;</p>		
	<p>Модельный (уметь) применять основные современные методики и технологии организации образовательной деятельности; изложить теоретический материал, продемонстрировать конкретные двигательные действия, физические упражнения;</p>		<p>ОР-3 использовать отдельные современные методики и технологии организации образовательной деятельности в области физического воспитания, спортивной тренировки, педагогики и психологии физической культуры и спорта; ОР-4 применять современные методики и технологии диагностики, оценивания качества образовательного процесса в области физического воспитания, спортивной тренировки, педагогики и психологии физической культуры и спорта по различным образовательным программам;</p>	

			изложить теоретический материал, продемонстрировать конкретные двигательные действия, физические упражнения;	
	<p>Практический (владеть) основными навыками диагностики и оценивания качества образовательного процесса по основным образовательным программам в области физической культуры и спорта; нормативными методами организации и проведения уроков физической культуры (тренировочных занятий) и умение их применять в конкретных условиях; методами решения педагогических (учебных и воспитательных) ситуаций; навыками использования в педагогической деятельности современных</p>			<p>ОР-5 отдельными навыками диагностики и оценивания качества образовательного процесса по отдельным образовательным программам в области физического воспитания, спортивной тренировки, педагогики и психологии физической культуры и спорта; ОР-6 опытом реализации методик и технологий диагностики и оценивания качества образовательного процесса в образовательной организации по различным образовательным программам в области физической культуры и спорта; нормативными методами организации и</p>

	методов физического воспитания (спортивной тренировки).			проведения уроков физической культуры (тренировочных занятий) и умение их применять в конкретных условиях; методами решения педагогических (учебных и воспитательных) ситуаций; навыками использования в педагогической деятельности современных методов физического воспитания (спортивной тренировки).
--	---	--	--	--

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания:

№ n/n	РАЗДЕЛЫ (ТЕМЫ) ДИСЦИПЛИНЫ	СРЕДСТВА ОЦЕНИВАНИЯ, используемые для текущего оценивания показателя формирования компетенции	ПОКАЗАТЕЛИ И ФОРМИРОВА НИЯ КОМПЕТЕНЦ ИИ (ОР)			
			1	2	3	4
			ОПК-2, ПК-1			
1.	Введение. Понятие о здоровьесберегающих технологиях. Предмет, цели и задачи. Физическая активность и здоровье.	ОС-1 Мини выступление перед группой	+			
2.	Здоровый образ жизни как условие здоровьесберегающей жизнедеятельности.	ОС-2 Защита реферата		+		
3.	Здоровьесберегающие технологии в условиях современной образовательной системы.	ОС-3 Защита итоговой практической работы			+	
4.	Физкультурно-оздоровительные технологии в различные возрастные периоды.	ОС-4 Контрольная работа				+

Промежуточная аттестация	ОС-5 экзамен в форме устного собеседования по вопросам
---------------------------------	--

Оценочными средствами текущего оценивания являются: устные доклады, защита реферата, итоговой и текущих практических работ, тест по теоретическим вопросам дисциплины. Контроль усвоения материала ведется на практических занятиях регулярно в течение всего семестра.

Критерии и шкалы оценивания

ОС-1 Мини выступление

Критерий	Этапы формирования компетенций	Максимальное количество баллов
Знает содержание современных проблем науки и образования, пути их решения, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта;	Теоретический (знать)	4
Самостоятельно строит процесс овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта;	Модельный (уметь)	4
Владеет знаниями современных проблем науки и образования для решения профессиональных задач в области физической культуры и спорта;	Практический (владеть)	4
Всего:		12

ОС-2 Защита реферата

Критерий	Этапы формирования компетенций	Максимальное количество баллов
Знает основные модели современного научного знания; современные ориентиры развития образования; основные требования ко всем этапам и формам научной деятельности;	Теоретический (знать)	4
Осуществляет анализ современных проблем науки и образования; адаптирует современные достижения науки и наукоемких технологий к образовательному процессу; применяет знания в своей	Модельный (уметь)	4

исследовательской деятельности;		
Владеет отдельными навыками диагностики и оценивания качества образовательного процесса по отдельным образовательным программам в области физического воспитания, спортивной тренировки, педагогики и психологии физической культуры и спорта;	Практический (владеть)	4
Всего:		12

ОС-3 Защита итоговой практической работы

Критерий	Этапы формирования компетенций	Максимальное количество баллов
Знает отдельные современные методики и технологии организации образовательной деятельности в области физического воспитания, спортивной тренировки, педагогики и психологии физической культуры и спорта;	Теоретический (знать)	4
Использует отдельные современные методики и технологии организации образовательной деятельности в области физического воспитания, спортивной тренировки, педагогики и психологии физической культуры и спорта;	Модельный (уметь)	4
Владеет опытом реализации методик и технологий диагностики и оценивания качества образовательного процесса в образовательной организации по различным образовательным программам в области физической культуры и спорта; нормативными методами организации и проведения уроков физической культуры (тренировочных занятий) и умение их применять в конкретных условиях; методами решения педагогических (учебных и воспитательных) ситуаций; навыками использования в педагогической деятельности современных методов физического воспитания (спортивной тренировки).	Практический (владеть)	4
Всего:		12

ОС-4 Контрольная работа

Контрольная работа представляет собой тест из 38 вопросов (образец теста приведен в п.6 программы). За каждый правильный ответ на вопрос теста начисляется 1 балл.

Критерии и шкала оценивания

Критерий	Этапы формирования компетенций	Максимальное количество баллов
Знает различные современные методики и технологии диагностики, оценивания качества образовательного процесса в образовательной организации по различным образовательным программам в сфере физического воспитания, спортивной тренировки, педагогики и психологии физической культуры и спорта;	Теоретический (знать)	12
Применяет современные методики и технологии диагностики, оценивания качества образовательного процесса в области физического воспитания, спортивной тренировки, педагогики и психологии физической культуры и спорта по различным образовательным программам; излагает теоретический материал, демонстрирует конкретные двигательные действия, физические упражнения;	Модельный (уметь)	13
Владеет способами осмысления и критического анализа научной информации; навыками совершенствования и развития своего научного потенциала; навыками использования научного языка, научной терминологии; в полной мере знаниями о современных проблемах науки и образования.	Практический (владеть)	13
Всего:		38

ОС-5 Экзамен в форме устного собеседования по вопросам

При проведении экзамена учитывается уровень знаний обучающегося при ответах на вопросы (теоретический этап формирования компетенций), умение обучающегося отвечать на дополнительные вопросы по применению теоретических знаний на практике и по выполнению обучающимся заданий текущего контроля (модельный и практический этапы формирования компетенций).

Критерии и шкала оценивания экзамена:

Критерий	Этапы формирования компетенций	Количество баллов
Знает современные парадигмы в предметной области науки; современные ориентиры развития образования в сфере физической культуры и спорта; основные этапы развития науки; основные модели современного научного знания; основные требования ко всем этапам и формам научной деятельности в области физической культуры и спорта;	Теоретический (знать)	0-28
Анализирует современные проблемы науки и образования в сфере физической культуры и спорта, пути их решения, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности; адаптирует современные достижения науки и наукоемких технологий к образовательному процессу; применяет знания в своей исследовательской деятельности; доказательно и ясно представляет свои выводы всем заинтересованным лицам и организациям;	Модельный (уметь)	29-52
Владеет способами осмысления и критического анализа научной информации в сфере физической культуры и спорта; навыками совершенствования и развития своего научного потенциала; навыками использования научного языка, научной терминологии; в полной мере знаниями о современных проблемах науки и образования в сфере физической культуры и спорта при решении профессиональных задач.	Практический (владеть)	53-72

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы:

ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ ЭКЗАМЕНА

1. Здоровьесберегающие технологии в сфере физической культуры и спорта.
2. Роль физической активности в жизни человека.

3. Уровень физической активности человека.
4. Исследование и оценка физического развития.
5. Механизмы влияния физической активности на организм человека.
6. Гиподинамия и гипокинезия.
7. Общая характеристика оздоровительной физической культуры.
8. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
9. Характеристика физических нагрузок.
10. Динамика функционального состояния и состояния здоровья.
11. Причины возникновения заболеваний и травм.
12. Основные принципы системы оздоровительной физической тренировки.
13. Выбор физкультурно-оздоровительных технологий.
14. Использование клинических и параклинических методов исследования.
15. Инновационные здоровьесберегающие технологии в медико-биологическом обеспечении физической культуры и спорта, спортивная медицина.
16. Основные задачи медико-биологического обеспечения.
17. Технологии использования лазерного излучения в диагностике и коррекции функциональных изменений в спорте.
18. Технологии использования тепловизионной техники. Механотренажерные устройства в спорте.
19. Диагностическая аппаратура. Способы коррекции физического состояния спортсмена.
20. Понятие специальной медицинской группы. Комплектование специальных медицинских групп. Врачебно-педагогический контроль.
21. Инновационный потенциал физической культуры и спорта в стратегии устойчивого развития общества.
22. Социально-биологические факторы, влияющие на здоровье.
23. Компоненты здорового образа жизни.
24. Рациональный режим труда и отдыха.
25. Двигательная активность и её оптимальный уровень.
26. Эффективные способы укрепления здоровья.
27. Различные виды массажа и их назначение.
28. Основные правила здорового питания. Энергетически-сбалансированное питание. Калорийность пищи. Режим питания.
29. Особенности питания при занятиях физическими упражнениями.
30. Основные приемы и средства защиты организма в неблагоприятных экологических условиях.
31. Общие принципы и методы закаливания и их действие на организм. Методика закаливания с использованием воздушных и солнечных ванн, водных процедур, банных процедур.
32. Средства и методы повышения иммунитета.
33. Приемы устранения нервно-эмоционального напряжения.
34. Культура межличностного общения и психофизическая регуляция.
35. Влияние алкоголя и табакокурения на организм.
36. Современное образование и здоровье обучающихся.
37. Стратегия и технологии охраны здоровья подрастающего поколения.
38. Здоровьесберегающая педагогика, технологии ее реализации.
39. Принципы здоровьесберегающего образования.
40. Проблемное поле здоровьесберегающего образования.
41. Стратегии формирования здоровьесберегающего пространства.
42. Взаимосвязь здоровьесберегающих технологий, применяемых в работе образовательных учреждений.

43. Организационно-гигиенические условия обеспечения образовательного процесса в области физической культуры и спорта.
44. Содержание здоровьесберегающей работы в процессе физкультурного образования и спортивной тренировки.
45. Мониторинг составляющих здоровья как важное условие здоровьесбережения обучаемых.
46. Реализация индивидуально-дифференцированного подхода в обеспечении здоровьесберегающей направленности образовательного и учебно-тренировочного процесса.
47. Сохранение и укрепление психологического здоровья обучаемых.
48. Современное образовательное учреждение как пространство заботы о здоровье обучаемых и воспитанников.
49. Условия и основные направления формирования здоровьесберегающего пространства.
50. Валеологический мониторинг образовательного процесса; проектирование и организация здоровьесберегающей образовательной среды.
51. Профессиональное здоровье педагога и прогнозирование развития стратегии здоровья в условиях модернизации образования.
52. Алгоритмы физического развития и его особенности в зависимости от конституционального типа, возрастной группы.
53. Особенности физического развития: влияние наследственности, окружающей среды, физических упражнений.
54. Принципы использования здоровьесберегающих технологий у детей дошкольного возраста.
55. Принципы организации физического воспитания у детей дошкольного возраста.
56. Применение здоровьесберегающих технологий у детей школьного возраста.
57. Принципы организации физического воспитания в школе.
58. Особенности использования здоровьесберегающих технологий у лиц старших возрастов и лиц с различными заболеваниями.
59. Влияние физических упражнений на организм пожилого человека.
60. Особенности организации медицинского контроля за лицами старших возрастов, занимающихся физической культурой и спортом, принципы нагрузочного тестирования.

Материалы для организации текущей аттестации представлены в п.6 программы.

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенции.

Краткая характеристика процедуры реализации текущего и промежуточного контроля для оценки компетенций обучающихся представлена в таблице.

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика процедуры оценивания компетенций	Представление оценочного средства в фонде
-------	----------------------------------	---	---

1.	Доклад, устное сообщение (мини-выступление)	Доклад - продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-исследовательской или научной темы. Тематика докладов выдается на первых семинарских занятиях, выбор темы осуществляется студентом самостоятельно. Подготовка осуществляется во внеаудиторное время. На подготовку дается одна-две недели. За неделю до выступления студент должен согласовать с преподавателем план выступления. Регламент – 5-7 мин. на выступление.	Темы докладов
2.	Защита реферата	Реферат соответствует теме, выдержана структура реферата, изучено 85-100 % источников, выводы четко сформулированы.	Темы рефератов
3.	Отчет по итоговой практической работе	Может выполняться индивидуально либо в малых группах (по 2 человека) в аудиторное и во внеаудиторное время (сбор материала по теме работы). Текущий контроль проводится в течение выполнения практической работы. Прием и защита работы осуществляется на последнем занятии или на консультации преподавателя.	Задания для выполнения итоговой практической работы
4.	Контрольная работа	Контрольная работа выполняется в форме письменного тестирования по теоретическим вопросам курса. Регламент – 1-1.5 минуты на один вопрос.	Тестовые задания
5.	Экзамен в форме устного собеседования по вопросам	Проводится в заданный срок, согласно графику учебного процесса. При выставлении учитывается уровень приобретенных компетенций магистранта. Компонент «знать» оценивается теоретическими вопросами по содержанию дисциплины, компоненты «уметь» и «владеть» - практикоориентированными заданиями.	Комплект примерных вопросов к экзамену.

В конце изучения дисциплины подводятся итоги работы студентов на лекционных и практических занятиях путем суммирования заработанных баллов в течение семестра.

Критерии оценивания знаний обучающихся по дисциплине 4 семестр

№ п/п	Вид деятельности	Максимальное количество баллов за занятие	Максимальное количество баллов по дисциплине
-------	------------------	---	--

1.	Посещение лекций	-	-
2.	Посещение лабораторных занятий	2	36
3.	Работа на занятии	12	216
4.	Контрольная работа	38	76
5.	Экзамен	72	72
ИТОГО:	4 зачетные единицы		400

Формирование балльно-рейтинговой оценки работы обучающихся

		Посещение лекций	Посещение практических занятий	Работа на практических занятиях	Контрольная работа	Зачёт
4 семестр	Разбалловка по видам работ	-	18 x 2=36 баллов	18 x 12=216 баллов	38 x 2=76 баллов	72 балла
	Суммарный макс. балл	-	36 баллов max	252 балла max	328 баллов max	400 баллов max

Критерии оценивания работы обучающегося по итогам семестра

По итогам изучения дисциплины «Здоровьесберегающие технологии в сфере физической культуры и спорта», трудоёмкость которой составляет 4 ЗЕ и изучается в 4 семестре, обучающийся набирает определённое количество баллов, которое соответствует оценке по принятой четырёх балльной шкале, характеризующей качество освоения бакалавром знаний, умений и навыков по дисциплине согласно следующей таблице:

Оценка	Баллы (4 ЗЕ)
«отлично»	361-400
«хорошо»	281-360
«удовлетворительно»	201-280
«неудовлетворительно»	менее 200

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература

1. Марчик Л.А. Здоровьесберегающие технологии: учебник для вузов / Л. А. Марчик, Мартыненко О. С. - Ульяновск: ФГБОУ ВПО "УлГПУ им. И. Н. Ульянова", 2016. - 344 с.
2. Белова Л.В. Здоровьесберегающие технологии в системе профессионального образования: учебное пособие / Л.В. Белова; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет», Министерство образования и науки Российской Федерации. - Ставрополь: СКФУ, 2015. - 93 с. (Электронный ресурс. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457868>).
3. Витун В.Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры: учебное пособие / В.Г. Витун, Е.В. Витун; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное

учреждение высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет». - Оренбург: ОГУ, 2015. - 103 с. (Электронный ресурс. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439101>).

4. Цибульникова В.Е. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании: учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов / В.Е. Цибульникова, Е.А. Леванова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Факультет педагогики и психологии; учредитель Московский педагогический государственный университет; под общ. ред. Е.А. Левановой. - Москва: МПГУ, 2017. - 148 с. (Электронный ресурс. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471794>).

5. Гаврилова И.А. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании / И.А. Гаврилова, М.Ю. Стожарова, Н.В. Полтавцева, Р.С. Краснова. - 2-е изд., стереотип. - Москва: Флинта, 2011. - 262 с. (Электронный ресурс. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=83545>).

Дополнительная литература

1. Гринева Е.А. Современные технологии здоровьесбережения в социальной работе: учебно-методическое пособие / Е. А. Гринева. - Ульяновск: ФГБОУ ВО "УлГПУ им. И. Н. Ульянова", 2016. - 32 с.

2. Кирьянова Л.А. Оздоровительные технологии проведения занятий в специальном медицинском отделении: учеб. - метод. пособие / Переверзева И.В., Ушников А.И. - Ульяновск: УлГПУ, 2012. - 85 с.

3. Грудницкая Н.Н. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки: учебное пособие / Н.Н. Грудницкая, Т.В. Мазакова; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет», Министерство образования и науки Российской Федерации. - Ставрополь: СКФУ, 2015. - 131 с. (Электронный ресурс. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457279>).

4. Николаев В.С. Двигательная активность и здоровье человека: (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки): учебное пособие / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 80 с. (Электронный ресурс. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769>).

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Интернет-ресурсы

http://www.apkro.ru :	Академия повышения квалификации работников образования
http://www.school.edu.ru :	Федеральный российский общеобразовательный портал
http://www.edu.ru :	Федеральный портал «Российское образование»
http://www.km.ru :	Мультипортал компании «Кирилл и Мефодий»
http://www.uroki.ru :	Образовательный портал «Учеба»
http://www.vestnik.edu.ru :	Электронный журнал «Вестник образования»
http://www.1september.ru :	Издательский дом «1 сентября»
http://www.sovsportizdat.ru/ :	Издательский дом «Советский спорт»
http://teacher.fio.ru :	Федерация Интернет образования
http://lib.sportedu.ru :	Электронный каталог центральной отраслевой

http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/:	библиотеки по физической культуре Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://minstm.gov.ru/:	Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
http://www.mifkis.ru/:	Московский институт физической культуры и спорта
http://www.vniifk.ru/:	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»

Электронные библиотечные системы (ЭБС), с которыми сотрудничает «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»

№	Название ЭБС	№, дата договора	Срок использования	Количество пользователей
1	«ЭБС ZNANIUM.COM»	Договор № 2304 от 19.05.2017	с 31.05.2017 по 31.05.2018	6 000
2	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Договор № 1010 от 26.07.2016	с 22.08.2016 по 21.11.2017	6 000
3	ЭБС elibrary	Договор № 223 от 09.03.2017	С 09.03.2017 до 09.03.2018	100%

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Успешное изучение курса требует от обучающихся посещения лекций, активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой.

Запись лекции – одна из форм активной самостоятельной работы обучающихся, требующая навыков и умения кратко, схематично, последовательно и логично фиксировать основные положения, выводы, обобщения, формулировки. В конце лекции преподаватель оставляет время (5 минут) для того, чтобы обучающиеся имели возможность задать уточняющие вопросы по изучаемому материалу. Из-за недостаточного количества аудиторных часов некоторые темы не удастся осветить в полном объеме, поэтому преподаватель, по своему усмотрению, некоторые вопросы выносит на самостоятельную работу магистрантов, рекомендуя ту или иную литературу. Кроме этого, для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине, необходимо постоянно разбирать материалы лекций по конспектам и учебным пособиям. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией.

Подготовка к практически занятиям.

При подготовке к практическим занятиям магистрант должен изучить теоретический материал по теме занятия (использовать конспект лекций, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, при необходимости дополнить конспект, делая в нем соответствующие записи из литературных источников). В случае затруднений, возникающих при освоении теоретического материала, магистранту следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

В начале практического занятия преподаватель знакомит магистрантов с темой, оглашает план проведения занятия, выдает задание. В течение отведенного времени на выполнение работы магистрант может обратиться к преподавателю за консультацией или разъяснениями. В конце занятия проводится прием выполненных работ, собеседование со магистрантом.

Результаты выполнения практических работ оцениваются в баллах, в соответствии с балльно-рейтинговой системой университета.

Планы практических занятий

Практическая работа № 1. Введение. Понятие о здоровьесберегающих технологиях. Предмет, цели и задачи. Физическая активность и здоровье

Цель работы: выполнив предложенные задания, ознакомиться с здоровьесберегающие технологии в сфере физической культуры и спорта.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.
2. Повторить лекционный материал по теме «Введение. Понятие о здоровьесберегающих технологиях. Предмет, цели и задачи. Физическая активность и здоровье», ответить на контрольные вопросы.

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие о здоровьесберегающих технологиях. Предмет, цели и задачи.
2. Физическая активность и здоровье.
3. Здоровьесберегающие технологии в сфере физической культуры и спорта.
4. Роль физической активности в жизни человека.
5. Уровень физической активности человека.
6. Исследование и оценка физического развития.
7. Физическая активность и её тесная связь со здоровьем человека.
8. Механизмы влияния физической активности на организм человека.
9. Гиподинамия и гипокинезия.
10. Общая характеристика оздоровительной физической культуры.
11. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
12. Характеристика физических нагрузок.
13. Динамика функционального состояния и состояния здоровья.
14. Причины возникновения заболеваний и травм.
15. Использование клинических и параклинических методов исследования.

Форма представления отчета:

Магистрант должен представить решение предложенных задач в устной или письменной форме.

Практическая работа № 2. Понятие о здоровьесберегающих технологиях. Предмет, цели и задачи. Физическая активность и здоровье

Цель работы: выполнив предложенные задания, ознакомиться с здоровьесберегающие технологии в сфере физической культуры и спорта.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.
2. Повторить лекционный материал по теме «Введение. Понятие о здоровьесберегающих технологиях. Предмет, цели и задачи. Физическая активность и здоровье», ответить на контрольные вопросы.

Вопросы для обсуждения:

1. Использование клинических и параклинических методов исследования.

2. Инновационные здоровьесберегающие технологии в медико-биологическом обеспечении физической культуры и спорта, спортивная медицина.
3. Основные задачи медико-биологического обеспечения.
4. Технологии использования лазерного излучения в диагностике и коррекции функциональных изменений в спорте.
5. Технологии использования тепловизионной техники.
6. Механотренажерные устройства в спорте.
7. Диагностическая аппаратура.
8. Способы коррекции физического состояния спортсмена.
9. Понятие специальной медицинской группе.
10. Комплектование специальных медицинских групп.
11. Врачебно-педагогический контроль.
12. Инновационный потенциал физической культуры и спорта в стратегии устойчивого развития общества.

Форма представления отчета:

Магистрант должен представить решение предложенных задач в устной или письменной форме.

Практическая работа № 3. Здоровый образ жизни как условие здоровьесберегающей жизнедеятельности.

Цель работы: выполнив предложенные задания, изучить условия здоровьесберегающей жизнедеятельности.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.
2. Повторить лекционный материал по теме «Здоровый образ жизни как условие здоровьесберегающей жизнедеятельности», ответить на контрольные вопросы.

Вопросы для обсуждения:

1. Социально-биологические факторы, влияющие на здоровье.
2. Компоненты здорового образа жизни.
3. Рациональный режим труда и отдыха.
4. Двигательная активность и её оптимальный уровень.
5. Эффективные способы укрепления здоровья.
6. Различные виды массажа и их назначение.
7. Основные правила здорового питания.
8. Общие требования к полноценному питанию.
9. Энергетически-сбалансированное питание.
10. Калорийность пищи.
11. Качественно-сбалансированное питание.
12. Безвредность и усвояемость пищи.
13. Диеты и голодание.

Форма представления отчета:

Магистрант должен представить решение предложенных задач в устной или письменной форме.

Практическая работа № 4. Здоровый образ жизни как условие здоровьесберегающей жизнедеятельности.

Цель работы: выполнив предложенные задания, изучить условия здоровьесберегающей жизнедеятельности.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.
2. Повторить лекционный материал по теме «Здоровый образ жизни как условие здоровьесберегающей жизнедеятельности», ответить на контрольные вопросы.

Вопросы для обсуждения:

1. Режим питания.
2. Особенности питания при занятиях физическими упражнениями.
3. Основные приемы и средства защиты организма в неблагоприятных экологических условиях.
4. Общие принципы и методы закаливания и их действие на организм.
5. Методика закаливания с использованием воздушных и солнечных ванн, водных процедур, банных процедур.
6. Средства и методы повышения иммунитета.
7. Приемы устранения нервно-эмоционального напряжения.
8. Культура межличностного общения и психофизическая регуляция.
9. Влияние алкоголя на организм.
9. Влияние табакокурения на организм.

Форма представления отчета:

Магистрант должен представить решение предложенных задач в устной или письменной форме.

Практическая работа № 5. Здоровьесберегающие технологии в условиях современной образовательной системы.

Цель работы: выполнив предложенные задания, изучить здоровьесберегающие технологии в условиях современной образовательной системы.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.
2. Повторить лекционный материал по теме «Здоровьесберегающие технологии в условиях современной образовательной системы», ответить на контрольные вопросы.

Вопросы для обсуждения:

1. Современное образование и здоровье обучающихся.
2. Стратегия и технологии охраны здоровья подрастающего поколения.
3. Здоровьесберегающая педагогика, технологии ее реализации.
4. Принципы здоровьесберегающего образования.
5. Проблемное поле здоровьесберегающего образования.
6. Стратегии формирования здоровьесберегающего пространства.
7. Взаимосвязь здоровьесберегающих технологий, применяемых в работе образовательных учреждений.
8. Организационно-гигиенические условия обеспечения образовательного процесса в области физической культуры и спорта.

Форма представления отчета:

Магистрант должен представить решение предложенных задач в устной или письменной форме.

Практическая работа № 6. Здоровьесберегающие технологии в условиях современной образовательной системы.

Цель работы: выполнив предложенные задания, изучить здоровьесберегающие технологии в условиях современной образовательной системы.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.

2. Повторить лекционный материал по теме «Здоровьесберегающие технологии в условиях современной образовательной системы», ответить на контрольные вопросы.

Вопросы для обсуждения:

1. Содержание здоровьесберегающей работы в процессе физкультурного образования и спортивной тренировки.
2. Мониторинг составляющих здоровья как важное условие здоровьесбережения обучаемых.
3. Реализация индивидуально-дифференцированного подхода в обеспечении здоровьесберегающей направленности образовательного и учебно-тренировочного процесса.
4. Сохранение и укрепление психологического здоровья обучаемых.
5. Современное образовательное учреждение как пространство заботы о здоровье обучаемых и воспитанников.
6. Условия и основные направления формирования здоровьесберегающего пространства.
7. Валеологический мониторинг образовательного процесса; проектирование и организация здоровьесберегающей образовательной среды.
8. Профессиональное здоровье педагога и прогнозирование развития стратегии здоровья в условиях модернизации образования.

Форма представления отчета:

Магистрант должен представить решение предложенных задач в устной или письменной форме.

Практическая работа № 7. Здоровьесберегающие технологии в различные возрастные периоды.

Цель работы: выполнив предложенные задания, изучить здоровьесберегающие технологии в различные возрастные периоды.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.
2. Повторить лекционный материал по теме «Здоровьесберегающие технологии в различные возрастные периоды», ответить на контрольные вопросы.

Вопросы для обсуждения:

1. Алгоритмы физического развития и его особенности в зависимости от конституционального типа, возрастной группы.
2. Особенности физического развития: влияние наследственности, окружающей среды, физических упражнений.
3. Принципы использования здоровьесберегающих технологий у детей дошкольного возраста.
4. Принципы организации физического воспитания у детей дошкольного возраста.
5. Распределение на медицинские группы по состоянию здоровья.
6. Клинические и параклинические методы обследования.
7. Тестирование общей физической работоспособности и функционального состояния ведущих органов и систем организма.
8. Особенности проведения занятий в специальной медицинской группе.

Форма представления отчета:

Магистрант должен представить решение предложенных задач в устной или письменной форме.

Практическая работа № 8. Здоровьесберегающие технологии в различные возрастные периоды.

Цель работы: выполнив предложенные задания, изучить здоровьесберегающие технологии в различные возрастные периоды.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.
2. Повторить лекционный материал по теме «Здоровьесберегающие технологии в различные возрастные периоды», ответить на контрольные вопросы.

Вопросы для обсуждения:

1. Применение здоровьесберегающих технологий у детей школьного возраста.
2. Принципы организации физического воспитания в школе.
3. Распределение на медицинские группы по состоянию здоровья.
4. Сроки допуска к занятиям после перенесенных заболеваний.
5. Особенности проведения занятий в специальной медицинской группе.
6. Особенности использования здоровьесберегающих технологий у лиц старших возрастов и лиц с различными заболеваниями.
7. Влияние физических упражнений на организм пожилого человека.
8. Напряжение и перенапряжение различных систем организма пожилого человека, диагностика, последствия.
9. Особенности организации медицинского контроля за лицами старших возрастов, занимающихся физической культурой и спортом, принципы нагрузочного тестирования.

Форма представления отчета:

Магистрант должен представить решение предложенных задач в устной или письменной форме.

Подготовка к устному докладу.

Доклады делаются по каждой теме с целью проверки теоретических знаний обучающегося, его способности самостоятельно приобретать новые знания, работать с информационными ресурсами и извлекать нужную информацию.

Доклады заслушиваются в начале практического занятия после изучения соответствующей темы. Продолжительность доклада не должна превышать 7 минут. Тему доклада магистрант выбирает по желанию из предложенного списка.

При подготовке доклада магистрант должен изучить теоретический материал, используя основную и дополнительную литературу, обязательно составить план доклада (перечень рассматриваемых им вопросов, отражающих структуру и последовательность материала), подготовить раздаточный материал или презентацию. План доклада необходимо предварительно согласовать с преподавателем.

Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Преподаватель следит, чтобы выступление не сводилось к простому воспроизведению текста, не допускается простое чтение составленного конспекта доклада. Выступающий также должен быть готовым к вопросам аудитории и дискуссии.

Выполнение итоговой практической работы.

Для закрепления практических навыков по использованию информационных технологий магистранты выполняют итоговое задание - самостоятельно или работая в малых группах по 2 человека, под руководством преподавателя.

Текущая проверка разделов работы осуществляется в ходе выполнения работы на занятиях и на консультациях. Защита итоговой работы проводится на последнем занятии или на консультации преподавателя. Для оказания помощи в самостоятельной работе проводятся индивидуальные консультации.

Подготовка к тесту.

При подготовке к тесту необходимо изучить теоретический материал по дисциплине. С целью оказания помощи магистрантам при подготовке к тесту преподавателем проводится

групповая консультация с целью разъяснения наиболее сложных вопросов теоретического материала.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

- * Архиватор 7-Zip,
- * Антивирус ESET Endpoint Antivirus for Windows,
- * Операционная система Windows 7 Pro,
- * Офисный пакет программ Microsoft Office Professional 2013 OLP NL Academic,
- * Программа для просмотра файлов формата DjVuWinDjView,
- * Программа для просмотра файлов формата PDF AdobeReader XI,
- * Браузер GoogleChrome.

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Образовательный процесс обеспечивается достаточным аудиторным фондом, оснащенный необходимым учебным оборудованием.

Для проведения лекционных занятий могут быть использованы лекционные аудитории; специализированные лекционные аудитории (оснащенные аудиовизуальными и мультимедийными средствами). Для проведения практических занятий, а также промежуточного и итогового тестирования используются малые аудитории, специализированные малые аудитории (кабинет музейного проектирования, технически оснащенные аудитории), компьютерные классы.

Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Аудитория № 124 Аудитория для семинарских, лабораторных и практических занятий	<u>Посадочные места – 28.</u> Стол ученический – 14 шт.; Стул ученический – 28 шт.; Стол преподавателя с 3 ящиками – 1 шт.; Стул ИЗО черный - 2 шт.; Трибуна - 1 шт.; Шкаф книжный со стеклом – 1 шт.; Жалюзи бежевые – 3 шт; Мультимедийный класс в составе: интерактивная система SMART Воаро SB685. Ноутбук HP Pavilion g6-2364/ мышь, кабель-коммутатор D-Link – 1 комплект.	<u>Ноутбук HP Pavilion g6-2364</u> Лицензионные программы * Архиватор 7-Zip, свободно распространяемое программное обеспечение. * Антивирус ESET Endpoint Antivirus for Windows, лицензия EAV-0120085134, контракт №260916-ЛД от 12.12.2016 г., действующая лицензия. * Операционная система Windows Pro 8 OEM, Гражданско-правовой договор №0368100013813000032-0003977-01 от 09.07.2013 г., действующая лицензия. * Офисный пакет программ Microsoft Office ProPlus 2013 OLP NL Academic, Open License: 62135981, Гражданско-правовой договор №0368100013813000032-0003977-01 от 09.07.2013 г., действующая лицензия. * Учебное программное обеспечение Smart, Гражданско-правовой договор №0368100013813000032-0003977-01 от 09.07.2013 г., действующая лицензия. * Программа для просмотра файлов формата

		<p>PDF Adobe Reader XI, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано.</p> <p>* Браузер Google Chrome, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано.</p> <p>*Libro Office 4L открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия</p> <p>*программа проигрыватель видео и аудио файлов KMPlayer, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия</p>
<p>Аудитория № 217 для лекционных занятий</p>	<p>Посадочные места – 72; Комплект учебной мебели – 2 шт; Кафедра – 1 шт; Стул ученический – 2 шт; Стол под кафедру – 1 шт; Стол одностумбовый - 1шт; Стол двухстумбовый - 1шт; Доска ДК11Э2010-1шт; Жалюзи – 2 шт; Комплект мультимедийного оборудования: Ноутбук hp ProDook 4740s C4Z69EA#ACB с пред. программным обеспечением - 1шт; Проектор BenQ DLP 1024*768,2200 Lumen - 1шт; Экран на штативе RoqverScreen MW 203*203 матовый - 1шт.</p>	<p>Лицензионные программы</p> <p>* Архиватор 7-Zip, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано.</p> <p>* Антивирус ESET Endpoint Antivirus for Windows, лицензия EAV-0120085134, контракт №260916-ЛД от 12.12.2016 г., действующая лицензия.</p> <p>* Операционная система Windows 8 Pro OEM, Гражданско-правовой договор № КОТ-5/2012 от 27.12.2012 г., действующая лицензия.</p> <p>* Офисный пакет программ OfficeProPlus 2010 RUS OLP NL Acdmc, Гражданско-правовой договор №17-10-оаз ГК -01 от 29.10.2010 г., действующая лицензия.</p> <p>* Программа для просмотра файлов формата DjVu WinDjView, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано.</p> <p>* Программа для просмотра файлов формата PDF Adobe Reader XI, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано.</p> <p>* Браузер Google Chrome, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано.</p> <p>* Пакет офисных программ Apache OpenOffice, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано</p> <p>* Медиаплеер Media Player Classic - Home Cinema открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано</p> <p>* Медиаплеер VLC media player открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано</p> <p>* Медиаплеер The KMPlayer открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано.</p>