

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

**Б1.В.01**

(индекс дисциплины)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Здоровьеформирующие технологии в физическом воспитании**

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки

44.04.01 Педагогическое образование

направленность (профиль) / специализация

Фитнес-технологии и хореография

Форма обучения: очная

Год набора: 2022

Общая трудоемкость: 5 ЗЕ

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр	1	Итого
Форма контроля	экзамен	
<b>Вид занятий</b>		
Лекции	16	16
Лабораторные	—	—
Практические	32	32
Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР	—	—
Промежуточная аттестация	0,35	0,35
Контактная работа	48,35	48,35
Самостоятельная работа	96	96
Контроль	35,65	35,65
<b>Итого</b>	180	180

Тольятти, 2021

Рабочую программу составил(и):

Заведующая кафедрой, доцент, к.п.н. Подлубная А.А.

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

Доцент, доцент, к.п.н. Популо Г.М.

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

Рецензирование рабочей программы дисциплины:

☐

Отсутствует

☐

Рецензент

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

**Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» декабря 2024 г.**

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий кафедрой «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

*(подпись)*

А.А. Подлубная

*(И.О. Фамилия)*

На заседании кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(протокол заседания № 2 от «24» сентября 2021 г.)

## 1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – сформировать общепрофессиональные и профессиональные компетенции у студентов, обеспечивающие готовность к использованию знаний современных проблем науки при решении профессиональных задач в педагогическом процессе физического воспитания общеобразовательных учреждений по организации и использованию здоровьесформирующих технологий с учащимися.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины и практики, на освоении которых базируется данная дисциплина: опирается на знания, полученные на предыдущей ступени образования

Дисциплины, учебные курсы, для которых необходимы знания, умения, навыки, приобретаемые в результате изучения данной дисциплины (учебного курса) – теория и методика фитнес-технологий; учебная и производственная практики, спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа в системе образования; современные направления фитнес-технологий; научно-исследовательская работа студента.

## 3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
ПК-1 Способен преподавать предметы в пределах требований федеральных государственных образовательных стандартов и основной общеобразовательной программы, достигать результаты при использовании форм и методов обучения (в том числе выходящими за рамки учебных занятий), методами педагогических исследований, педагогического контроля и контроля качества обучения	ПК-1.1. Использует требования федеральных государственных образовательных стандартов и основной общеобразовательной программы при преподавании предметов.	Знать: - современные средства и методики здоровьесформирующих технологий, используемые при работе с обучающимися; - физкультурно-оздоровительные, здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии, используемые в педагогическом процессе физического воспитания.
		Уметь: - планировать, проводить занятия и подбирать согласно поставленным задачам необходимые средства, методы и методики здоровьесформирующих технологий для развития способностей каждого занимающегося.
		Владеть: - современными средствами и методиками здоровьесформирующих технологий при использовании в практической работе с учащимися образовательных учреждений; - технологиями организации и

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
		проведения физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий с учащимися образовательных учреждений.
	ПК-1.2. Понимает важность достижения результатов при использовании форм и методов обучения (в том числе выходящими за рамки учебных занятий) методами педагогических исследований, педагогического контроля и контроля качества обучения	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы диагностики и оценивания качества образовательного процесса в физическом воспитании;</li> </ul> <p>Уметь: - подбирать методы диагностики для оценки качества образовательного процесса в физическом воспитании;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять педагогический контроль, проводить тестирование, анкетирование и другие методы педагогических исследований.</li> </ul>
		<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами проведения диагностики и оценки качества образовательного процесса по физическому воспитанию с целью определения: состояния здоровья; физического развития; уровня физической подготовленности; степени овладения двигательными действиями; степени усвоения теоретических знаний о «здоровье», «здоровом образе жизни» и теоретических основах физической культуры.</li> </ul>
	ПК-1.3. Участие в разработке и реализации программы развития образовательной организации в целях создания безопасной и комфортной образовательной среды	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы диагностики и оценивания качества образовательного процесса в физическом воспитании;</li> </ul> <p>Уметь: - подбирать методы диагностики для оценки качества образовательного процесса в физическом воспитании;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять педагогический контроль, проводить тестирование, анкетирование и другие методы педагогических исследований.</li> </ul>

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (код и наименование)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (код и наименование)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
		<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами проведения диагностики и оценки качества образовательного процесса по физическому воспитанию с целью определения: состояния здоровья; физического развития; уровня физической подготовленности; степени овладения двигательными действиями; степени усвоения теоретических знаний о «здоровье», «здоровом образе жизни» и теоретических основах физической культуры.</li> </ul>
<p>ПК-2 Способен разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и их возрастных особенностей, а также нормативных документов по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, конвенции о правах ребенка</p>	<p>ПК-2.1. Руководствуется законами развития личности и их возрастных особенностей, а также нормативными документами по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, конвенции о правах ребенка</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- законы развития личности и их возрастные особенности;</li> <li>- нормативные документы по вопросам обучения и воспитания детей и подростков.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать и проводить учебные и учебно-тренировочные занятия по физической культуре и спорту, физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, основываясь на знании законов развития личности и их возрастных особенностей;</li> <li>- использовать средства физического воспитания в обучении и воспитании детей и молодежи учитывая возрастные особенности и</li> </ul>

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (код и наименование)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (код и наименование)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
	<p>ПК-2.2. Осваивает и реализует современные психолого-педагогические технологии в обучении и воспитании детей и молодежи, согласно возрастным особенностям</p>	<p>законы развития личности.</p> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками применения здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий, основанных на знании законов развития личности и их возрастных особенностей, а также нормативных документов.</li> <li>- навыками планирования учебных и учебно-тренировочных занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, основываясь на знании законов развития личности и их возрастных особенностей.</li> </ul> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы применения психолого-педагогических технологий в здоровьесберегающей педагогике.</li> <li>- причины, способствующие ухудшению психического здоровья у детей разного школьного возраста.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии при работе со школьниками разного возраста;</li> <li>- реализовывать учебные и внеклассные формы проведения занятий по физическому воспитанию с целью установки мотивации на ведение здорового образа жизни.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками реализации учебных и внеклассных форм проведения занятий по физическому воспитанию с целью установки мотивации на ведение здорового образа жизни.</li> </ul>
	<p>ПК-2.3 Разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения в</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы применения психолого-педагогических технологий в здоровьесберегающей педагогике.</li> <li>- причины, способствующие ухудшению психического здоровья у детей разного школьного возраста.</li> </ul>

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
	реальной и виртуальной среде	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии при работе со школьниками разного возраста;</li> <li>- реализовывать учебные и внеклассные формы проведения занятий по физическому воспитанию с целью установки мотивации на ведение здорового образа жизни.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками реализации учебных и внеклассных форм проведения занятий по физическому воспитанию с целью установки мотивации на ведение здорового образа жизни.</li> </ul>

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Модуль (раздел)	Вид учебной ра- боты	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наимено- вание оценочного средства)
Модуль 1	Лекции	Тема 1.1. Понятия «здоровье», «образ жизни», «здоровый образ жизни». Психологические и педагогические способы формирования мотивации к ведению здорового образа жизни у обучающихся.	1-ый	2	—	—	—
		Тема 1.2. Состояние здоровья детей и молодежи на современном этапе. Причины нарушения здоровья детей и молодежи.		2	—	—	—
Модуль 1	Практические занятия	Тема 1.1. Мотивация к ведению здорового образа жизни у обучающихся согласно возрастной периодизации.	1-ый	4			Реферат
Модуль 1	Ср1	Самостоятельное изучение литературы по модулю 1	1-ый	10	—	—	—
Модуль 2	Лекции	Тема 2.1. Средства, методы, методические приёмы и принципы физической культуры.	1-ый	2	—	—	—
		Тема 2.2. Формы организации и проведения занятий физической культуры в образовательных учреждениях.		2			
		Тема 2.3. Здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии в современной системе дошкольного образования и в системе высших учебных заведений.		2			



Модуль (раздел)	Вид учебной ра- боты	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наимено- вание оценочного средства)
Модуль 2	Практиче- ские занятия	Тема 2.1. Урок физической культуры в образовательных учреждениях. Тема 2.2. Организация и проведение уч- рочных форм занятий физическими упражнениями: «малые формы» (утрен- няя гимнастика, вводная гимнастика, физ- культпауза, физкультминутка, микропау- зы активного отдыха и т.п.); «крупные формы» (самостоятельные тренировочные занятия по типу урочных и др.) Тема 2.3. Организация и проведение массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в образо- вательном учреждении.	1	6	—	—	Творческое задание.
Модуль 2	Ср 2	Самостоятельное изучение литературы по модулю 2	1	24	—	—	—
Модуль 3	Лекция	Тема 3.1. Физкультурно-оздоровительные проекты.	1	2	—	—	—
Модуль 3	Ср 3	Самостоятельное изучение литературы по модулю 3	1	22	—	—	—

<b>Модуль (раздел)</b>	<b>Вид учебной ра- боты</b>	<b>Наименование тем занятий (учебной работы)</b>	<b>Семестр</b>	<b>Объем, ч.</b>	<b>Баллы</b>	<b>Интерактив, ч.</b>	<b>Формы текущего контроля (наимено- вание оценочного средства)</b>
Модуль 3	Практическое занятие	Тема 3.1.Оформление, направленность и критерии оценки проектов.	1	8	—	—	Защита проектов.
Модуль 4	Лекции	Тема 4.1. Планирование и контроль пе- дагогического процесса по физическому воспитанию в образовательных учрежде- ниях с использованием здоровьесбе- регающих и здоровьеформирующих тех- нологий.	1	2	—	—	Реферат
Модуль 4	Ср 4	Самостоятельное изучение литературы по модулю 4	1	20	—	—	—
Модуль 4	Практическое занятие	Тема 4.1. Оформление документов плани- рования по физическому воспитанию в образовательных учреждениях с использо- ванием здоровьесберегающих и здоро- вьеформирующих технологий.	1	8	—	—	Творческое задание
Модуль 5	Лекция	Тема 5.1.Методы контроля и самоконтро- ля на занятиях физическим воспитанием.	1	2	—	—	—
Модуль 5	Ср 5	Самостоятельное изучение литературы по модулю 5	1	20	—	—	—
Модуль 5	Практическое занятие	Дневник самоконтроля. Мониторинг индивидуального здоровья.	1	6	—	—	Творческое задание

<b>Модуль (раздел)</b>	<b>Вид учебной ра- боты</b>	<b>Наименование тем занятий (учебной работы)</b>	<b>Семестр</b>	<b>Объем, ч.</b>	<b>Баллы</b>	<b>Интерактив, ч.</b>	<b>Формы текущего контроля (наимено- вание оценочного средства)</b>
Модуль 5	ПА		1	0,35	—	—	—
Модуль 5	Контроль		1	35,65	—	—	—
<b>Итого:</b>				<b>180</b>	<b>—</b>		

## 5. Образовательные технологии

Для повышения качества образовательного процесса по дисциплине использовали следующие образовательные технологии:

а) технологии традиционного обучения:

- лекция;
- практическое занятие;
- самостоятельная работа;
- индивидуальное домашнее задание.

Методы обучения: наглядные, словесные, практические.

б) технологии дифференцированного обучения:

- лекция-беседа;
- лекция-диалог.
- семинар с использованием метода анализа конкретной ситуации.

Методы обучения: доклад малых групп, самооценка, индивидуальное домашнее задание.

в) технологии обучения в сотрудничестве:

- лекция-беседа;

Методы обучения: беседа, доклад малых групп.

г) интерактивные технологии:

- проблемная лекция;
- лекция-беседа;

Методы обучения: «мозговой штурм», презентационный метод, демонстрационный метод, работа в парах, работа в группах, самооценка.

## 6. Методические указания по освоению дисциплины

Приступая к освоению дисциплины «Здоровьеформирующие технологии в физическом воспитании», студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы, особенностями текущего контроля, критериями и нормами оценки.

Студент должен:

- систематически посещать аудиторные занятия;
- изучать рекомендованную литературу;
- своевременно сдавать практические задания, необходимые для текущего контроля
- выступить с докладом и презентационным материалом по заданным темам;
- уметь мониторинг и определять уровень здоровья;
- уметь составлять указанные комплексы оздоровительных упражнений;
- уметь решать задачи по заданным темам;
- разработать и вести дневник самоконтроля;
- подготовить и защитить оздоровительный проект по внеурочной деятельности.

Заканчивается изучение курса экзаменом.

## 7. Оценочные средства

### 7.1. Паспорт оценочных средств

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1-ый	ПК-1, ПК-2	Вопросы к экзамену №1-84
	ПК-2	Реферат. Доклад
	ПК-1, ПК-2	Творческие задания
	ПК-2	Проект

### 7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля

#### 7.2.1. Реферат

*(наименование оценочного средства)*

#### Темы рефератов

##### По модулю 1

Перечень рефератов (Тема 1.1, 4.1 Мотивация к ведению здорового образа жизни у обучающихся согласно возрастной периодизации):

1. Здоровье как показатель качества жизни человека.
2. Комплексный подход к оценке здоровья.
3. ЗОЖ как фактор социальной адаптации и показатель конкурентоспособности на рынке труда.
4. Критерии возрастной периодизации.
5. Роль семьи в формировании ЗОЖ.
6. Качество жизни как интегральный показатель успешности.
7. Развитие физического и психологического потенциала личности.
8. Психолого-педагогические особенности формирования физкультурно-спортивной мотивации.
9. Состояние здоровья детей и подростков и факторы его формирования.
10. ЗОЖ и пути его формирования.
11. Образ жизни – главный фактор здоровья.
12. Социальные изменения и здоровье общества.
13. Психология профессионального здоровья.
14. Экстремальные условия деятельности и здоровье человека.
15. Самоконтроль лучшая медицина для сохранения здоровья.
16. Использование естественных сил природы в оздоровительных целях.
17. Современные концепции здоровья.
18. Влияние вредных привычек на здоровье.
19. Профилактика заболеваний средствами физического воспитания.
20. Мотивация здоровья и ЗОЖ.
21. Фитнес как система оздоровительной культуры.
22. Принципы организации оздоровительной тренировки.
23. Контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.
24. Гигиена питания.
25. Гигиенические требования к занятиям физическими упражнениями.
26. Приемы самомассажа, фитотерапии, ароматерапии.
27. Закаливание как средство профилактики простудных заболеваний.

28.Здоровье и безопасность молодежи в мире компьютерных технологий и Интернет.

29.Возможные варианты преодоления негативных явлений в молодёжной среде.

30.Состояние здоровья подростков на современном этапе.

31.Правильная организация санитарно-гигиенического и противоэпидемического режима.

32.Педагогическая валеология, как наука о воспитании и обучении человека ЗОЖ.

33.Основные принципы профилактики инфекционных болезней.

#### **Критерии оценки:**

– **оценка «отлично»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды; материал доступен для слушателей, в процессе презентации проявляет владение материалом;

– **оценка «хорошо»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, недостаточно аргументированы собственные взгляды; есть замечания к манере подачи материала в ходе презентации;

– **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, однако низкая степень раскрытия сущности проблемы, недостаточная обоснованность выбора источников, есть замечания к манере его подачи;

– **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он не подготовил доклад.

### **7.2.2. Комплект творческих заданий**

#### **По модулю 2**

##### Тема 2.1. Урок физической культуры в образовательных учреждениях.

Составить план конспект по физическому воспитанию с применением здоровьесформирующих технологий для учащихся начальных классов, средних классов, старших классов, студентов вуза по выбору.

##### Тема 2.2. Организация и проведение неурочных форм занятий физическими упражнениями с применением здоровьесформирующих технологий.

Составить комплекс упражнений:

- утренняя гимнастика;
- вводная гимнастика;
- физкультпауза;
- микропаузы активного отдыха;
- для самостоятельных тренировочных занятия;
- для формирования правильной осанки;
- для профилактики плоскостопия;
- для профилактики патологий зрения;
- для развития мелкой моторики с предметами.

##### Тема 2.3.Организация и проведение массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в образовательном учреждении.

Составить положение о соревнованиях (вид спорта по выбору)

Составить сценарий к физкультурно-оздоровительному мероприятию.

#### **По модулю 4**

##### Тема 4.1. Оформление документов планирования по физическому воспитанию в образовательных учреждениях с использованием здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий.

1. Разработать примерный учебный план по физическому воспитанию для учащихся начальных классов, средних классов, старших классов, студентов вузов по выбору.
2. Разработать примерную программу для учащихся начальных классов, средних классов, старших классов, студентов вузов по выбору.

### **По модулю 5**

Тема 5.1. Методы контроля и самоконтроля на занятиях физическим воспитанием.

Разработка и ведение дневника самоконтроля:

- по объективным (инструментальным) показателям;
- по субъективным показателям.

#### **Критерии оценки:**

- **оценка «отлично»** выставляется студенту, который задание выполняет правильно, хорошо владеет теоретическим материалом, проявляет творческий подход к решению практической задачи;

- **оценка «хорошо»** выставляется студенту, который задание выполняет с одной или двумя ошибками, владеет теоретическим материалом, проявляет творческий подход к решению практической задачи;

- **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, который задание выполняет с ошибками, недостаточно владеет теоретическим материалом, недостаточно проявляет творческий подход к решению практической задачи;

- **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, если не выполнено творческое задание.

### **7.2.3. Проектирование как здоровьесформирующая технология.**

#### **По модулю 3**

Тема 3.1. Физкультурно-оздоровительные проекты:

Составить проект по выбору: физкультурные, оздоровительные, спортивные мероприятия.

При разработке проекта следует определить:

- актуальность и обоснование социальной значимости проекта;
- цели и задачи;
- описание проекта;
- пошаговый алгоритм реализации проекта;
- команда проекта;
- конкретность, значимость и возможность достижения результатов проекта;
- максимально проработанный календарный план;
- оценка реалистичности и обоснованности представленного бюджета проекта;
- результативность и уровень апробации проекта;

#### **Критерии оценки:**

- **оценка «отлично»** выставляется студенту, если запланированы пути достижения цели проекта, тема проекта целостно раскрыта, использованы разнообразные источники информации, доказана их целесообразность, выбранные способы работы соответствуют цели и содержанию проекта, автор проекта проявил личную заинтересованность, творчески подошел к работе, внес элементы новизны, оформление письменной части проекта соответствует имеющимся требованиям, презентация проекта выполнена качественно;

- **оценка «хорошо»** выставляется студенту, если запланированы пути достижения цели проекта, тема проекта целостно раскрыта, использованы разнообразные источники информации, доказана их целесообразность, выбранные способы работы соответствуют цели и содержанию проекта, автор проекта проявил личную заинтересованность, однако не совсем творчески подошел к работе, отсутствуют элементы новизны, оформление

письменной части проекта соответствует имеющимся требованиям, презентация проекта выполнена качественно;

- **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, если запланированы пути достижения цели проекта, тема проекта раскрыта недостаточно глубоко, не использованы разнообразные источники информации, выбранные способы работы соответствуют цели и содержанию проекта, автор проекта проявил личную заинтересованность, творчески подошел к работе, внес элементы новизны, оформление письменной части проекта соответствует имеющимся требованиям, презентация проекта выполнена с замечаниями;

- **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студентам, если проект не представлен.

### **7.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

#### **7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации**

Семестр 1-ый

№ п/п	Вопросы к экзамену
1.	Цели и задачи современных подходов по здоровьесберегающим технологиям.
2.	Современные концепции здоровья.
3.	Оздоровительный эффект физических упражнений.
4.	«Социальные болезни» и «социальное здоровье».
5.	Здоровье как социально-психологическая категория.
6.	Здоровье в иерархии потребностей.
7.	Комплексный подход к оценке здоровья.
8.	Методы определения интенсивности нагрузки в аэробных упражнениях.
9.	Классификация методов физического воспитания.
10.	Мотивация здоровья и ЗОЖ.
11.	Принципы организации оздоровительной тренировки.
12.	Здоровье общества и девиантное поведение.
13.	Информация и здоровье.
14.	Оценка и самооценка физического здоровья.
15.	Адаптационные резервы организма.
16.	Поведенческие и психические реакции человека в экстремальных условиях.
17.	Вредные привычки в подростковом возрасте, их профилактика и коррекция
18.	Демографический кризис как показатель общественного здоровья России.
19.	Использование приемов диагностики здоровья и нейтрализации стресса.
20.	Образовательные задачи, решаемые на уроках по физической культуре.
21.	Оздоровительные задачи, решаемые на уроках по физической культуре.
22.	Факторы, снижающие уровень здоровья.
23.	Организация питания при наиболее распространенных заболеваниях в студенческом возрасте.
24.	Организация питания при наиболее распространенных заболеваниях в подростковом возрасте.
25.	Становление личности в ранней юности.
26.	Факторы, укрепляющие уровень здоровья.
27.	Рациональная организация двигательной активности учащихся школ.
28.	Методы объективного мониторинга интенсивности нагрузки



29.	Рациональная организация двигательной активности студентов.
30.	Значение использования сенситивных периодов развития двигательных качеств.
31.	Методы физического воспитания.
32.	Методы субъективного мониторинга интенсивности нагрузки
33.	Контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.
34.	Музыка, как дополнительный методический прием в обучении упражнений и ее эмоциональное воздействие на окружающих.
35.	Значение принципов дифференциации и индивидуализации?
36.	Организация физкультурно-массовых мероприятий, флешмоба.
37.	Структура и содержание урока оздоровительной тренировки.
38.	Пульсовой режим во время выполнения физических нагрузок.
39.	Методы определения оптимального уровня ЧСС.
40.	Методика проведения занятий по формированию стиля здоровой жизни у учащихся первых классов.
41.	Музыкальное сопровождение. Музыкальная грамота, команды инструктора и счет, подбор музыкальной фонограммы.
42.	Организация динамических перемен и активных пауз в режиме дня студента.
43.	Организация спортивно-массовой работы в Вузе.
44.	Организация и совершенствование работы по профилактике различных форм девиаций.
45.	Мониторинг состояния здоровья учащихся.
46.	Основные принципы пилатеса.
47.	Физические упражнения как средство развития физических качеств.
48.	Приемы самомассажа, фитотерапии, ароматерапии.
49.	Продолжительность и частота тренировок оздоровительными видами гимнастики.
50.	Безопасность и предотвращение травм при занятиях оздоровительными видами гимнастики.
51.	Психологические тренинги, направленные на формирование осознанности учащимися здоровья как ценности.
52.	Формирование личности в младшем школьном возрасте.
53.	Проекты организации волонтерского движения в вузе по пропаганде здорового образа жизни.
54.	Педагогическая валеология, как наука о воспитании и обучении человека ЗОЖ.
55.	Работоспособность, утомление, усталость и переутомление школьников.
56.	Педагогические условия формирования нетерпимого отношения ко всем видам психоактивных веществ (ПАВ);
57.	Объективные критерии качества и эффективности оздоровительных программ.
58.	Практические навыки оказания первой медицинской помощи при распространенных заболеваниях в студенческой среде.
59.	Определение понятий «здоровье», «культура здоровья», «здоровый образ жизни».
60.	Особенности психофизического развития детей школьного возраста.
61.	Причины нарушения здоровья детей школьного возраста.
62.	Психологические и педагогические способы формирования мотивации к культуре здоровья, здоровому образу жизни у школьников.
63.	Средства, методы физического воспитания.
64.	Методические приёмы и принципы физического воспитания.
65.	Урок физического воспитания в школе.
66.	Урок физического воспитания в вузе.
67.	Формы организации и проведения занятий физической культуры в общеобразовательных учреждениях.
68.	Современные средства и методики здоровьесформирующих технологий, исполь-

	зуемые в ДОУ.
69.	Организация и проведение неурочных форм занятий физическими упражнениями: «малые формы».
70.	Организация и проведение неурочных форм занятий физическими упражнениями: «крупные формы» (самостоятельные тренировочные занятия по типу урочных).
71.	Организация и проведение неурочных форм занятий физическими упражнениями: «соревновательные формы».
72.	Определение физических качеств.
73.	Классификация физических упражнений.
74.	Требования к оформлению документов планирования в физическом воспитании.
75.	Современные средства и методики здоровьесформирующих технологий, используемые с учащимися общеобразовательных школ.
76.	Распределение обучающихся для занятий физическими упражнениями на медицинские группы.
77.	Методы контроля на занятиях по физическому воспитанию.
78.	Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию.
79.	Классификация форм занятий в физическом воспитании.
80.	Организация и проведение оценки качества образовательного процесса по физическому воспитанию в общеобразовательной школе.
81.	Питание и здоровье.
82.	Движение и здоровье.
83.	Разовые физкультурно-оздоровительные мероприятия.
84.	Многоэтапные физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.

### 7.3.2. Критерии и нормы оценки

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
1	(устно)	«отлично»	<p>Студент логично выстраивает ответ на теоретический вопрос, обнаруживает ярко выраженную субъектную позицию и свободно оперирует знанием современных психолого-педагогических теорий и концепций, демонстрирует умение рассматривать проблему в общем контексте исторического подхода, умение сравнивать и оценивать различные научные подходы, выделять неизученные аспекты, возникающие противоречия, перспективы развития. Решение педагогической задачи базируется на современной парадигме образования. Студент предлагает самостоятельный и оригинальный проект решения, который может быть реализован на практике. Студент свободно ведет диалог с преподавателем, пользуясь современной научной лексикой.</p>
		«хорошо»	<p>Студент логично выстраивает ответ на теоретический вопрос, всесторонне представляет и оценивает различные подходы к рассматриваемой проблеме, подтверждает выдвигаемые теоретические положения примерами, однако характерна недостаточная интеграция психолого-педагогических знаний при обосновании концептуального подхода и объяснении возникающих противоречий. Решение педагогической задачи базируется на парадигме образования. Студент предлагает самостоятельный проект решения, который может быть реализован на практике. Ответы на дополнительные вопросы</p>

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
			преподавателя научно обоснованы, речь грамотная, с использованием современной научной лексики.
		«удовлетворительно»	Ответ на теоретический вопрос выстроен недостаточно логично, студент затрудняется в раскрытии современных психолого-педагогических теорий и концепций, выдвигаемые положения декларируются, но недостаточно аргументируются, не раскрывается сущность различий концептуальных подходов. Решение педагогической задачи не имеет четкого теоретического обоснования. Студент испытывает затруднения при ответе на дополнительные вопросы, подменяя научное обоснование проблем рассуждением практически-бытового плана, характерны отдельные неточности в использовании научной терминологии.
		«неудовлетворительно»	Ответ на теоретический вопрос не выстроен логично, студент не владеет знанием современных психолого-педагогических теорий и концепций, суждения его поверхностны, слабо аргументированы. Научное обоснование проблем подменяется рассуждениями житейского плана, в речи преобладает бытовая лексика, наблюдаются значительные неточности в использовании научной терминологии.

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 8.1. Обязательная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1.	Германов Г. Н.	Двигательные способности и навыки: разделы теории физической культуры	учебное пособие	2017	ЭБС «IPRbooks»
2.	Мандель Б. Р.	Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса	учебное пособие	2017	ЭБС «Znanium.com»
3	Третьякова Н. В., Андрияшина Т. В., Кетриш Е. В.	Теория и методика оздоровительной физической культуры	учебное пособие	2016	ЭБС «IPRbooks»
4	Хорошева, Т.А., Популо Г.М.	Физическая культура (теоретический курс)	учебное пособие	2018	Репозиторий ТГУ
5	Цибульников, В. Е. Леванова Е. А.	Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании: учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов	учебное пособие (с практикумом)	2017	ЭБС «IPRbooks»
6	Белова Л. В.	Здоровьесберегающие технологии в системе профессионального образования	учебное пособие	2015	ЭБС «IPRbooks»

## 8.2. Дополнительная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
	Журавлев И. В.	Здоровье студентов	монография	2014	ЭБС «Znanium.com»
	Ишмухаметов М. Г.	Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта: питание в здоровом образе жизни	Учебное пособие	2014	ЭБС «IPRbooks»
	Абдуллин Р.Р. [и др.].	Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе	материалы Регионального научно-методического семинара «Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе» (25 марта 2015 года)	2015	ЭБС «IPRbooks»

### 8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- <https://e.lanbook.com/>
- <https://dspace.tltsu.ru/>
- <http://www.studentlibrary.ru/>
- <https://new.znanium.com/>
- <http://www.iprbookshop.ru/>

### 8.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1.	Windows	Договор от 19.05.2015г. № 690, бессрочно
2.	OfficeStandart	Договор от 20.07.2016г. № 727 бессрочно

### 8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
1.	У-213 Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для проведения лабораторных работ. Учебная аудитория для практических занятий. Учебная аудитория для выполнения учебных, курсовых и дипломных работ. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации.	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет
2	У-221 Помещение для самостоятельной работы	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет
3	У-321 Лаборатория "Функциональная диагностика и физическая реабилитация"	Массажные столы, стол, стул, ширма.