

РЕКОМЕНДОВАНА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

На заседании кафедры физической культуры и здоровья

Протокол № 6 от «06» марта 2025 г.

Зав. кафедрой физической культуры и здоровья

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'N.A. Pershina', written over a horizontal line.

Н.А. Першина

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью дисциплины является формирование у студентов систематизированных знаний в области обеспечения охраны жизни, сохранения и укрепления здоровья человека; формирования здорового образа жизни человека и о навыках по обеспечению адаптационных возможностей организма к условиям обитания.

Достижение поставленной цели возможно при решении ряда основных *задач курса*:

1. Воспитание потребности в здоровье, как наивысшей ценности.
2. Становление научного понимания сущности здоровья и здорового образа жизни.
3. Комплексное рассмотрение используемых в образовательном пространстве здоровьесберегающих технологий, которые позволяют эффективно решать одну из самых актуальных проблем образования – развитие и становление культуры здоровья обучающихся.
4. Развитие потребности к постоянному повышению физического и соматического самосовершенствования.
5. Овладение методами оценки физического состояния и самоконтроля.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Валеология» относится к дисциплинам предметно-методического модуля Физическая культура и входит в состав обязательной части дисциплин.

Для освоения дисциплины «Валеология» студенты используют знания, умения и навыки, сформированные на предыдущем уровне образования. Валеология изучают теоретические и методологические основы педагогической валеологии; философию здоровья человека и валеологический статус образовательных систем; цели, задачи и функциональные компоненты валеологически оптимальной социально-педагогической деятельности; санитарно-педагогические требования к образовательным учреждениям.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенции:

– способен к разработке и реализации программ физического развития и оздоровления обучающихся, обеспечивающих полноценную реализацию их двигательных способностей (ПК-1).

Наименование и код индикаторов достижения компетенций

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

(ПК-1.1)-знание концептуальных положений и требований к организации образовательного процесса по программам физического развития и оздоровления обучающихся; (З.1).

(ПК-1.2)-знание различных организационных форм, методов, средств, образовательных технологий физического развития и оздоровления обучающихся; (З.2).

(ПК-1.3)-знание технологии конструирования и адаптации программ физического развития и оздоровления обучающихся к их индивидуальным потребностям и особенностям; (З.3).

Уметь:

(ПК-1.7)-умение формулировать цели и задачи физического развития и оздоровления обучающихся и реализовывать их в урочной и внеурочной деятельности; (У.1).

(ПК-1.8)-умение применять современные методы, средства обучения и образовательные технологии физического развития и оздоровления обучающихся; (У.2).

(ПК-1.9)-умение реализовывать различные организационные формы физического развития и оздоровления обучающихся; (У.3).

(ПК-1.10)-умение отбирать эффективные технологии конструирования и адаптации программы физического развития и оздоровления обучающихся; (У.4).

(ПК-1.11)-умение обосновывать выбор и применять методы, формы, средства и образовательные технологии обучения физической культуры в образовательной практике исходя из особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучающихся; (У.5).

Владеть:

(ПК-1.12)-владение навыками реализации поставленных целей и задач физического развития и оздоровления обучающихся в урочной и внеурочной деятельности; (В.1).

(ПК-1.13)-владение методами обучения и современными образовательными технологиями физического воспитания и оздоровления обучающихся; (В.2).

(ПК-1.14)-владение навыками конструирования программы физического развития и оздоровления обучающихся и адаптации программы к потребностям и особенностям обучающихся; (В.3).

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		6	7
Аудиторные занятия (всего)	8	4	4
В том числе:			
Лекции (Л)	4	2	2
Практические занятия (ПЗ)	4	2	2
Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (всего)	64	32	32
В том числе:			
Выполнение домашних заданий	8	4	4
Подготовка к тестированию	16	8	8
Подготовка к практическим занятиям	20	10	10
Подготовка доклада по проблемному вопросу	20	10	10
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет с оценкой	–	зачет с оценкой
Общая трудоемкость час	72	36	36
зачетные единицы	2	1	1

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Содержание разделов (модулей) дисциплины

№ п/п	Наименование раздела (модуля) дисциплины	Содержание
1.	<i>Раздел 1. Валеологические предпосылки здоровья и здорового образа жизни</i>	✓ Введение в науку о здоровье (Л). Исторические предпосылки возникновения науки о здоровье. Проблемы внедрения валеологии в России. Здоровье и критерии его оценки с позиций валеологии. Цели, задачи и методы валеологии. Основная цель валеологии в системе образования. ✓ Валеологический анализ факторов здоровья (Л). Компоненты здорового образа жизни, их характеристика. Факторы, влияющие на здоровье человека. Образ жизни и здоровья. Состояние здоровья современного человека. Критерии здоровья человека. Генетические предпосылки здоровья. Наследственные факторы и построение здорового образа жизни. Понятие о наследственной и врожденной патологии. Экологические факторы и образ жизни современного человека. Экологическая патология. Медицинская активность и здоровье. Медицинские подходы в лечении заболеваний. ✓ Основы здорового образа жизни (П). <i>Технология «Критическое мышление».</i> Образ жизни и его влияние на здоровье. Влияние окружающей среды на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека. Содержательные характеристики составляющие ЗОЖ. ✓ Здоровьесберегающие технологии как педагогические основы валеологического образования школьников (П). <i>Технология «Критическое мышление».</i> Понятие технологии. Роль здоровьесберегающих технологий в сохранении здоровья школьников.

5.2. Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ. зан.	СРС	Использов. в интеракт. форме (час)	Всего
1.	Раздел I. Валеологические предпосылки здоровья и здорового образа жизни	4	4	64	4 ч, технология «Критическое мышление»	72
	Всего:	4	4	64	4	72

6. ЛАБОРАТОРНЫЙ ПРАКТИКУМ

Лабораторный практикум учебным планом не предусмотрен.

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ ПРОЕКТОВ (РАБОТ)

Курсовой проект (работа) учебным планом не предусмотрены.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) основная литература

1. Валеология : учебное пособие / Т. С. Борисова, М. М. Солтан, Ж. П. Лабодаева [и др.] ; под редакцией Т. С. Борисовой. — Минск : Вышэйшая школа, 2018. — 352 с. — ISBN 978-985-06-2825-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/90747.html>

б) дополнительная литература

2. Казин, Э.М. Основы индивидуального здоровья человека: введение в общую и прикладную валеологию [Текст]: учебное пособие для вузов / Э. М. Казин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова. - М.: ВЛАДОС, 2000. - 192 с.
3. Мархоцкий, Я. Л. Валеология : учебное пособие / Я. Л. Мархоцкий. — Минск : Вышэйшая школа, 2010. — 286 с. — ISBN 978-985-06-1880-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/20063.html>
4. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: Теория и методика [Текст]: учебник для вузов/ Ю.В. Менхин. - Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
5. Мохнач, Н. Н. Валеология [Текст]: конспект лекций / Н.Н. Мохнач. - Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 256 с.
6. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие [Текст]: учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 050104 (033300) "Безопасность жизнедеятельности" / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2008. - 256 с.
7. Полиевский, С.А. Общая и специальная гигиена [Текст]: учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)" / С. А. Полиевский, А. Н. Шафранская. - М.: Академия, 2009. - 304 с.
8. Рубанович В.Б. Основы здорового образа жизни [Текст]: учеб. пособие / В.Б. Рубанович, Р.И. Айзман. – Новосибирск: АРТА, 2011. – 256 с.
9. Туманян, Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование [Текст]: учебное пособие для вузов / Г.С. Туманян. - М.: Академия, 2006. – 335 с.
10. Щедрина, А.Г. Здоровый образ жизни: методический, социальные, биологические, медицинские, педагогические, экологические аспекты [Текст]: учебное пособие / А.Г. Щедрина. – Новосибирск: Альфа-Виста, 2007. – 144 с.

в) программное обеспечение:

1. Компьютер с использованием лицензионных версий операционной системы Microsoft Windows.
2. Для работы в библиотеке используется общевузовское лицензионное программное обеспечение «Ирбис-64», в составе которого входят АРМ «Каталогизатор», АРМ «Читатель», АРМ «Администратор», АРМ «Комплектатор», Web-Ирбис (CZ39.50).

3. Лицензионная программа АУП (Шахты) – комплекс «Электронные ведомости».

г) перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Организация самостоятельной работы студентов в учреждении высшего образования [Текст]: методические рекомендации / Сост. Е.Б. Манузина, Е.Э. Норина; Алтайская гос. Академия обр-я им. В.М. Шукшина. – Бийск: ФГБОУ ВПО «АГАО», 2014. – 84 с.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и практических занятий: аудитория, укомплектованная специализированной мебелью, с компьютерами, оснащенными комплектом лицензированного программного обеспечения (лицензионное программное обеспечение: Microsoft Windows, Microsoft Office, Kaspersky, Ирбис; свободно распространяемое программное обеспечение: 7Zip, Adobe Flash Player, Google Chrome, VLC media Player), мультимедиа проектор, экран для представления учебной информации большой аудитории обучающихся.

Учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: аудитория, укомплектованная специализированной мебелью, с компьютерами, оснащенными комплектом лицензированного программного обеспечения (лицензионное программное обеспечение: Microsoft Windows, Microsoft Office, Kaspersky, Ирбис; свободно распространяемое программное обеспечение: 7Zip, Adobe Flash Player, Google Chrome, VLC media Player), мультимедиа проектор, экран для представления учебной информации большой аудитории обучающихся.

Помещения для самостоятельной работы: аудитория, укомплектованная специализированной мебелью, с компьютерами, оснащенными комплектом лицензированного программного обеспечения (лицензионное программное обеспечение: Microsoft Windows, Microsoft Office, Kaspersky, Ирбис; свободно распространяемое программное обеспечение: 7Zip, Adobe Flash Player, Google Chrome, VLC media Player), мультимедиа проектор, экран для представления учебной информации большой аудитории обучающихся.

Читальный зал, оснащенный автоматизированными и обычными рабочими местами, с компьютерами, оснащенными комплектом лицензированного программного обеспечения (Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Windows, Microsoft Office, Kaspersky. Свободно распространяемое программное обеспечение: Google Chrome, 7Zip), копировальной машиной, принтерами, сканерами, с наличием автоматизированных рабочих мест для пользователей с проблемами зрения: специальное программное обеспечение, тифло-флеш-плееры, электронная лупа, читающая машина. Для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ специализированные сервисы и информационные ресурсы при помощи программно-аппаратных комплексов: тифло-флеш-плееров Victor Reader Stream с удобной системой навигации; АРМ с проводными гарнитурами Jabra UC VOICE 550 Duo и Windows- приложением для преобразования речи в текст VOCO. Professional.; электронного видео-увеличителя Ruby.; сканирующего и читающего устройства Eye-Pal Vision; специализированного программного обеспечения Easy Converter для создания цифровых говорящих книг в формате DAIZY.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: аудитория, укомплектованная специализированной мебелью: шкаф для хранения учебных наглядных пособий, обеспечивающих тематические иллюстрации; стол, стул, компьютер, принтер, учебно-методические пособия.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

10.1. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины для преподавателей

На первом занятии по данной учебной дисциплине необходимо ознакомить обучающихся с порядком её изучения, раскрыть место и роль дисциплины в системе наук, её практическое значение, довести до обучающихся требования кафедры, ответить на вопросы.

При подготовке к лекционным занятиям необходимо продумать план проведения, содержание вступительной, основной и заключительной части лекции, ознакомиться с новинками

учебной и методической литературы, публикациями периодической печати по теме лекционного занятия. Определить средства материально-технического обеспечения лекционного занятия и порядок их использования в ходе чтения лекции.

В ходе лекционного занятия преподаватель должен назвать тему, учебные вопросы, ознакомить обучающихся с перечнем основной и дополнительной литературы по теме занятия. Желательно дать обучающимся краткую аннотацию основных первоисточников. Во вступительной части лекции обосновать место и роль изучаемой темы в учебной дисциплине, раскрыть её практическое значение. Если читается не первая лекция, то необходимо увязать её тему с предыдущей, не нарушая логики изложения учебного материала. Раскрывая содержание учебных вопросов, акцентировать внимание обучающихся на основных терминах и понятиях, процессах, особенностях их протекания. Задавать по ходу изложения лекционного материала вопросы (разной направленности). Это способствует активизации мыслительной деятельности обучающихся, повышению их внимания и интереса к материалу лекции, её содержанию.

Преподаватель должен руководить работой обучающихся по конспектированию лекционного материала, подчёркивать необходимость отражения в конспектах основных положений изучаемой темы, особенно выделяя понятийный аппарат, а также особенности функционирования различных органов и систем под влиянием физических нагрузок.

В заключительной части лекции необходимо сформулировать общие выводы по теме, раскрывающие содержание всех вопросов, поставленных в лекции. Объявить план очередного практического занятия, дать краткие рекомендации по подготовке обучающихся к практическому занятию. Возможно проведение тестирования по пройденному модулю или отдельной теме.

При подготовке к практическому занятию преподавателю необходимо уточнить план его проведения, продумать формулировки и содержание учебных вопросов, выносимых на обсуждение. Ознакомиться с новыми публикациями по теме занятия. В журнале учитывать посещаемость занятий обучающимися и оценивать их выступления, работу в соответствующих баллах. Оказывать методическую помощь обучающимся в подготовке докладов. В ходе практического занятия определить порядок его проведения, время на обсуждение каждого учебного вопроса. Дать возможность выступить всем желающим, а также предложить выступить тем обучающимся, которые по тем или иным причинам пропустили лекционное занятие или проявляют пассивность. Целесообразно в ходе обсуждения учебных вопросов задавать выступающим и аудитории дополнительные и уточняющие вопросы с целью выяснения их позиций по существу обсуждаемых проблем. Поощрять выступления с места в виде кратких дополнений и постановки вопросов выступающим и преподавателю.

В заключительной части практического занятия следует провести тестирование, а также подвести его итоги: дать объективную оценку выступлений и работы каждого обучающегося и учебной группы в целом. Раскрыть положительные стороны и недостатки занятия. Ответить на вопросы обучающихся назвать тему очередного занятия.

После каждого занятия сделать соответствующую запись в журналах учёта посещаемости занятий обучающимися, выяснить у старост учебных групп причины отсутствия обучающихся на занятиях. Проводить групповые и индивидуальные консультации обучающихся в ходе их подготовки к зачету по учебной дисциплине.

10.2. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины для обучающихся

Приступая к изучению дисциплины «Валеология», обучающиеся должны ознакомиться с учебной программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке вуза. Получить рекомендованные учебники и учебно-методические пособия в библиотеке, завести новую тетрадь для конспектирования лекций.

В ходе лекционных занятий ведите конспектирование учебного материала, обращайтесь внимание на понятия, формулировки, термины, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчёркивающие особую важность тех или иных теоретических процессов. Задавайте преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных вопросов и т.п.

В ходе подготовки к практическим занятиям изучите основную литературу, ознакомьтесь с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах,

газетах и т.д. При этом учитывайте рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывайте свой конспект лекции, делая в нём соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. Подготовьте тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на занятие. Готовясь к докладу, обращайтесь за методической помощью к преподавателю. Составьте план-конспект своего выступления.

В ходе практического занятия внимательно слушайте своих однокурсников. При необходимости задавайте им уточняющие вопросы. Принимайте активное участие в обсуждении учебных вопросов: выступайте с докладами, обзорами научных статей, отдельных публикаций периодической печати, касающихся содержания темы семинарского занятия. В ходе своего выступления можно использовать технические средства обучения, доску и мел.

С целью более глубокого усвоения изучаемого материала задавайте преподавателю вопросы. После подведения итогов занятия, устраните недостатки, отмеченные преподавателем.

При выборе литературы необходимо отдавать предпочтение более поздним изданиям и той, что относится к основной литературе, однако многие новые учебники сложны для восприятия и перегружены информацией. Дополнительная литература требуется для более глубокого изучения какой-либо проблемы отдельной темы.

При подготовке к зачету повторите пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, выносящихся на зачет и содержащихся в данной программе. Используйте конспект лекций и литературу, рекомендованную преподавателем. Особое внимание обратите на темы учебных занятий, пропущенных по разным причинам. При необходимости обратитесь за консультацией и методической помощью к преподавателю.

11. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Фонд оценочных средств разработан для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине Валеология, и входит в состав соответствующей программы учебной дисциплины (модуля) основной образовательной программы 44.03.05 Педагогическое образование (квалификация (степень) «бакалавр»), реализуемой при подготовке обучающихся в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет имени В.М. Шукшина». Фонд оценочных средств предназначен для проверки сформированности компетенций, заявленных в программе учебной дисциплины Валеологии в соответствии с учебным планом 44.03.05 Педагогическое образование (квалификация (степень) «бакалавр»).

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Компетенции, этапы	Индикаторы	Оценочные средства
ПК-1 I этап	<i>В рамках данной дисциплины знает:</i> концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса по программам физического развития и оздоровления обучающихся; различные организационные формы, методы, средства, образовательные технологии физического развития и оздоровления обучающихся; технологии конструирования и адаптации программ физического развития и оздоровления обучающихся к их индивидуальным потребностям и особенностям.	Доклад-презентация по проблемному вопросу.
	<i>В рамках данной дисциплины умеет:</i> формулировать цели и задачи физического развития и оздоровления обучающихся и реализовывать их в урочной и внеурочной деятельности; применять современные методы, средства обучения и образовательные технологии физического развития и оздоровления	Практико-ориентированные задания. Тестирование

	обучающихся; реализовывать различные организационные формы физического развития и оздоровления обучающихся; отбирать эффективные технологии конструирования и адаптации программы физического развития и оздоровления обучающихся; обосновывать выбор и применять методы, формы, средства и образовательные технологии обучения физической культуры в образовательной практике исходя из особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучающихся. <i>В рамках данной дисциплины владеет:</i> навыками реализации поставленных целей и задач физического развития и оздоровления обучающихся в урочной и внеурочной деятельности; методами обучения и современными образовательными технологиями физического воспитания и оздоровления обучающихся; навыками конструирования программы физического развития и оздоровления обучающихся и адаптации программы к потребностям и особенностям обучающихся.	Собеседование
--	--	---------------

1. Компетенция ПК-1 с указанием этапа формирования в процессе освоения образовательной программы

Компетенция ПК-1 (способен к разработке и реализации программ физического развития и оздоровления обучающихся, обеспечивающих полноценную реализацию их двигательных способностей) формируется на первом этапе в рамках изучаемых дисциплин.

Описание показателей и критериев оценивания компетенции шкала оценивания в рамках дисциплины

Составляющие компетенции (знания, умения, владения (навыки))	Показатели сформированности (дескрипторы)	УРОВНИ СФОРМИРОВАННОСТИ		
		НИЗКИЙ «3» (описание выраженности дескрипторов)	СРЕДНИЙ «4» (описание выраженности дескрипторов)	ВЫСОКИЙ «5» (описание выраженности дескрипторов)
3.1	Раскрывает концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса по программам физического развития обучающихся	Описывает некоторые положения и требования к организации образовательного процесса по программам физического развития обучающихся с помощью наводящих вопросов.	Раскрывает концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса по программам физического развития обучающихся (отсутствуют ответы на дополнительные вопросы преподавателя).	Раскрывает концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса по программам физического развития обучающихся, используя дополнительные источники из учебно-методической литературы и данные информационно-справочных и поисковых систем.
	Раскрывает концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса по программам оздоровления	Раскрывает некоторые положения и требования к организации образовательного процесса по программам оздоровления обучающихся с	Раскрывает концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса по программам оздоровления	Раскрывает концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса по программам оздоровления

	обучающихся	помощью наводящих вопросов преподавателя.	обучающихся.	обучающихся, используя дополнительные источники из учебно-методической литературы и данные информационно-справочных и поисковых систем.
3.2	Транслирует организационные формы, методы, средства, образовательные технологии физического развития.	Перечисляет различные организационные формы, методы, средства, образовательные технологии физического развития с помощью преподавателя.	Раскрывает различные организационные формы, методы, средства, образовательные технологии физического развития с минимальной помощью преподавателя.	Самостоятельно раскрывает организационные формы, методы, средства, образовательные технологии физического развития.
	Транслирует организационные формы, методы, средства, технологии оздоровления обучающихся.	Приводит примеры различных организационных форм, методов, средств, технологий оздоровления обучающихся с помощью преподавателя и с ошибками.	Приводит примеры различных организационных форм, методов, средств, технологий оздоровления обучающихся с минимальной помощью преподавателя, с незначительным количеством ошибок (две-три).	Самостоятельно приводит примеры различных организационных форм, методов, средств, технологий оздоровления обучающихся с одной ошибкой или без ошибок.
3.3	Характеризует технологии конструирования программ физического развития и оздоровления обучающихся.	Характеризует основные технологии конструирования программ физического развития и оздоровления обучающихся с ошибками и дополнительными вопросами	Характеризует основные технологии конструирования программ физического развития и оздоровления обучающихся с незначительными неточностями.	Характеризует основные технологии конструирования программ физического развития и оздоровления обучающихся, используя дополнительные источники из учебно-методической литературы и данные информационно-справочных и поисковых систем.
	Характеризует способы адаптации программ физического развития и оздоровления обучающихся к потребностям и особенностям обучающихся	Характеризует способы адаптации программ физического развития и оздоровления обучающихся к потребностям и особенностям обучающихся с ошибками и дополнительными вопросами	Характеризует способы адаптации программ физического развития и оздоровления обучающихся к потребностям и особенностям обучающихся с незначительными неточностями.	Характеризует способы адаптации программ физического развития и оздоровления обучающихся к потребностям и особенностям обучающихся, используя дополнительные источники из учебно-методической литературы и данные информационно-справочных и поисковых систем.
У.1	Определяет цели и задачи физического развития и оздоровления обучающихся	Оценивает возможные риски появления опасностей и чрезвычайных ситуаций, в том числе при	Анализирует и оценивает возможные риски появления опасностей и чрезвычайных ситуаций,	Анализирует и оценивает возможные риски появления опасностей и чрезвычайных ситуаций,

	реализовывает их в урочной деятельности	реализации социальной деятельности при допущении нескольких ошибок.	в том числе при реализации социальной деятельности среде с незначительными неточностями.	в том числе при реализации социальной деятельности не допуская ошибки.
	Определяет цели и задачи физического развития и оздоровления обучающихся и реализовывает их во внеурочной деятельности	Перечисляет способы профилактики негативных воздействий среды обитания естественного и антропогенного происхождения.	Перечисляет, подбирает соответствующие способы профилактики негативных воздействий среды обитания естественного и антропогенного происхождения.	Определяет способы профилактики негативных воздействий среды обитания естественного и антропогенного происхождения с обозначением причинно-следственных связей.
У.2	Применяет современные методы, средства обучения и образовательные технологии физического развития обучающихся	Демонстрирует практические навыки по обеспечению безопасности в опасных ситуациях повседневной жизни.	Демонстрирует практические навыки по обеспечению безопасности в опасных ситуациях повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях разного характера (допускает не более двух ошибок).	Применяет практические навыки по обеспечению безопасности в опасных ситуациях повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях разного характера (без ошибок).
	Применяет современные методы, средства обучения и образовательные технологии оздоровления обучающихся.	Демонстрирует практические навыки по обеспечению безопасности в опасных ситуациях при реализации социальной деятельности (допускает более двух ошибок)	Демонстрирует практические навыки по обеспечению безопасности в опасных ситуациях при реализации социальной деятельности (допускает не более двух ошибок).	Применяет практические навыки по обеспечению безопасности в опасных ситуациях при реализации социальной деятельности (без ошибок).
У.3	Выбирает необходимые организационные формы физического развития обучающихся	Выбирает необходимые способы регулирования поведения социальной группы людей с учетом половозрастных особенностей для обеспечения их безопасности при допущении нескольких ошибок.	Выбирает необходимые способы регулирования поведения социальной группы людей с учетом половозрастных особенностей для обеспечения их безопасности с незначительными неточностями.	Выбирает необходимые способы регулирования поведения социальной группы людей с учетом половозрастных особенностей для обеспечения их безопасности с обозначением причинно-следственных связей.
	Выбирает необходимые организационных форм, направленные на оздоровления обучающихся.	Выбирает способы деятельности направленные на сохранение и укрепление здоровья определенной группы с незначительными неточностями.	Выбирает разнообразные способы деятельности направленной на сохранение и укрепление здоровья определенной социальной группы, не отвечает на дополнительные вопросы преподавателя.	Осуществляет выбор целесообразной деятельности направленной на сохранение и укрепление здоровья определенной группы не допуская ошибки, используя интернет ресурсы и учебно-методическую литературу по соответствующей теме.
У.4.	Отбирает эффективные технологии конструирования программ физического	Выбирает необходимые приемы, методы оказания первой помощи при неотложных состояниях в целях	Выбирает необходимые приемы, методы оказания первой помощи при неотложных состояниях в целях	Выбирает необходимые приемы, методы оказания первой помощи при неотложных состояниях в целях

	развития и оздоровления обучающихся.	предотвращения значительного и долгосрочного воздействия на физическое и психическое здоровье человека с ошибками и дополнительными вопросами	предотвращения значительного и долгосрочного воздействия на физическое и психическое здоровье человека с ошибками и дополнительными вопросами с незначительными неточностями.	предотвращения значительного и долгосрочного воздействия на физическое и психическое здоровье человека вопросами без ошибок.
	Реализует способы адаптации программы физического развития и оздоровления обучающихся к их потребностям и особенностям..	Демонстрирует приемы, методы оказания первой помощи при неотложных состояниях в целях предотвращения значительного и долгосрочного воздействия на физическое и психическое здоровье человека с ошибками и дополнительными вопросами.	Демонстрирует приемы, методы оказания первой помощи при неотложных состояниях в целях предотвращения значительного и долгосрочного воздействия на физическое и психическое здоровье человека с незначительными неточностями.	Демонстрирует приемы, методы оказания первой помощи при неотложных состояниях в целях предотвращения значительного и долгосрочного воздействия на физическое и психическое здоровье человека без ошибок.
У.5	Осуществляет выбор методов, форм, средств и образовательных технологий обучения физической культуры в образовательной практике исходя из особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучающихся	Анализирует содержание учебного материала с точки зрения его научности с ошибками и дополнительными вопросами.	Анализирует содержание учебного материала с точки зрения его научности с незначительными неточностями.	Анализирует содержание учебного материала с точки зрения его научности без ошибок.
	Применяет методы, формы, средства и образовательные технологии обучения физической культуры в образовательной практике исходя из особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучающихся	Анализирует содержание учебного материала с точки зрения психолого-педагогической и методической целесообразности использования, в соответствии с потребностями и особенностями обучающихся с ошибками и дополнительными вопросами.	Анализирует содержание учебного материала с точки зрения психолого-педагогической и методической целесообразности использования, в соответствии с потребностями и особенностями обучающихся с незначительными неточностями.	Анализирует содержание учебного материала с точки зрения психолого-педагогической и методической целесообразности использования, в соответствии с потребностями и особенностями обучающихся без ошибок.
В.1	Обеспечивает реализацию поставленных целей и задач физического развития и оздоровления обучающихся в урочной деятельности	Реализует поставленные цели и задачи обучения основам безопасности жизнедеятельности в урочной деятельности с незначительными неточностями.	Реализует поставленные цели и задачи обучения основам безопасности жизнедеятельности в урочной деятельности с незначительными неточностями.	Реализует поставленные цели и задачи обучения основам безопасности жизнедеятельности в урочной деятельности без ошибок.
	Обеспечивает реализацию	Реализует поставленные цели	Реализует поставленные цели и	Реализует поставленные цели и

	поставленных целей и задач физического развития и обучающихся в урочной и внеурочной деятельности во	обучения основам безопасности жизнедеятельности во внеурочной деятельности с незначительными неточностями.	задачи обучения основам безопасности жизнедеятельности во внеурочной деятельности с незначительными неточностями.	задачи обучения основам безопасности жизнедеятельности во внеурочной деятельности без ошибок.
В.2	Демонстрирует методы обучения и современные образовательные технологии физического воспитания обучающихся	Демонстрирует методы обучения и современные образовательные технологии формирования культуры безопасности и здоровьесбережения с помощью преподавателя.	Демонстрирует методы обучения и современные образовательные технологии формирования культуры безопасности и здоровьесбережения с незначительной помощью преподавателя.	Самостоятельно демонстрирует методы обучения и современные образовательные технологии формирования культуры безопасности и здоровьесбережения.
	Демонстрирует навыки использования методов обучения и современных образовательных технологий оздоровления обучающихся.	Демонстрирует навыки использования методов обучения и современных образовательных технологий формирования культуры безопасности и здоровьесбережения обучающихся с помощью преподавателя.	Демонстрирует навыки использования методов обучения и современных образовательных технологий формирования культуры безопасности и здоровьесбережения обучающихся с незначительной помощью преподавателя.	Самостоятельно демонстрирует навыки использования методов обучения и современных образовательных технологий формирования культуры безопасности и здоровьесбережения обучающихся.
В.3	Определяет способы конструирования программы физического развития и оздоровления обучающихся	Определяет способы конструирования предметного содержания и адаптации его к потребностям и особенностям обучающихся с помощью преподавателя.	Определяет способы конструирования предметного содержания и адаптации его к потребностям и особенностям обучающихся с незначительной помощью преподавателя.	Самостоятельно определяет способы конструирования предметного содержания и адаптации его к потребностям и особенностям обучающихся.
	Адаптирует программы физического развития и оздоровления обучающихся к их потребностям и особенностям.			

Оценочные средства компетенции в рамках дисциплины

Доклад-презентация по проблемному вопросу

Оценочное средство в виде подготовки доклада с последующей презентацией используется при проведении практических занятий. Обучающимся предлагается самостоятельно освоить одну из тем, проанализировать проблему, подготовить доклад, на его основе сделать презентацию доклада в слайдах с помощью программы POWER POINT и выступить перед студенческой аудиторией с результатами своей работы.

Допускается групповое участие студентов в подготовке докладов-презентаций, когда обучающиеся организуются в небольшие группы (по 2-3 человека). На каждый доклад предусмотрено по 5-7 минут.

Темы студентами выбираются по желанию из списка, предложенного преподавателем, или формулируются студентом совместно с преподавателем.

Темы докладов

1. Показатели здоровья. Причины низкого уровня здоровья населения.
2. Закаливание. Виды, значение, правила организации и проведения закаливания.
3. Понятие о рациональном, сбалансированном питании.
4. Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, их значение в питании.
5. Вредные привычки. Особенности влияния их на развивающийся организм.

Критерии оценки компетенции в рамках типового контрольного задания:

Показатели	Уровень
Проявил оригинальность и креативность при подготовке доклада-презентации. Показал высокий уровень культуры мышления, способность к рефлексии, умозаключениям и логике. Обобщил информацию с помощью схем, таблиц, рисунков, логических блоков. Проанализировал тему с активным использованием междисциплинарных знаний, фактов, теорий. Сформулировал выводы. Предложил и подробно раскрыл меры решения проблемы. Проявил навыки гуманизма, толерантности, гражданственности.	Повышенный уровень 87-100
Проявил некоторую оригинальность при подготовке доклада-презентации. Проявил отчасти культуру мышления, способность к логическому изложению информации. Обобщил информацию. Проявил способность к анализу темы с использованием междисциплинарных знаний, фактов, теорий. Сформулировал некоторые выводы. Предложил меры и способы решения проблемы. Проявил навыки толерантности и гуманизма.	Базовый уровень 75-86
Не проявил оригинальности при подготовке доклада-презентации. Отчасти продемонстрировал культуру мышления. Обобщил некоторым образом информацию. Допустил неточности в анализе темы с использованием междисциплинарных знаний, фактов, теорий. Не сформулировал конкретные выводы. Не предложил меры и способы решения проблем. Смог проявить некоторые навыки толерантности	Пороговый уровень 60-74

Типовое контрольное задание оценивается по 100-балльной шкале, которая переводится в пяти балльную шкалу в соответствии с действующим на текущий момент Положением о рейтинговой системе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов.

Тестирование

Уровень сформированности компетенции отражается в тестовом балле испытуемого. Выполнять задания можно в любой последовательности. Тестовые задания оцениваются в баллах. По завершении тестирования баллы суммируются.

1. Наибольшее значение для здоровья имеют
 - а) наследственность;
 - б) экология;
 - в) образ жизни;
 - г) здравоохранение.
2. Здоровье – это
 - а) отсутствие болезней и удовлетворительная субъективная оценка здоровья;
 - б) положительная субъективная оценка здоровья;
 - в) состояние полного физического, психического и социального благополучия.
3. Здоровый образ не предполагает
 - а) интеллектуальный образ жизни;
 - б) физически активный образ жизни;
 - в) эмоционально-насыщенный;
 - г) психологически-напряженный.
4. Факторы, определяющие здоровье человека

- а) наследственность;
 - б) экология;
 - в) образ жизни;
 - г) здравоохранение.
5. Задача профилактических осмотров – это выявление
- а) хронических заболеваний;
 - б) занимающихся спортом;
 - в) факторов риска.
6. К методам коррекции здоровья относят
- а) расспрос;
 - б) составление индивидуальных оздоровительных программ;
 - в) здоровьесберегающие технологии;
 - г) консультации.

Критерии оценки компетенции в рамках типового контрольного задания:

Показатели	Уровень
Количество правильных ответов в тесте 87-100%.	Повышенный уровень
Количество правильных ответов в тесте 75-86%.	Базовый уровень
Количество правильных ответов в тесте 60-74%.	Пороговый уровень

Типовое контрольное задание оценивается по 100-балльной шкале, которая переводится в пяти балльную шкалу в соответствии с действующим на текущий момент Положением о рейтинговой системе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов.

Практико-ориентированные задания

В данном оценочном средстве учитывается вся активная работа студента по выполнению данных заданий на практических занятиях.

Критерии оценки компетенции в рамках типового контрольного задания:

Критерии	Баллы
Умеет интегрировать знания различных тем дисциплины, аргументировать собственную точку зрения, создает интеллектуальным путем новое знание, не данное в готовом виде. Знает теоретический и практический материал дисциплины, правильно оценивает характер предложенной ситуационной задачи, правильно действует в соответствии с алгоритмом и с обоснованием каждого действия.	Повышенный уровень 87-100
Умеет синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей. Знает теоретический и практический материал дисциплины, правильно оценивает характер предложенной ситуационной задачи, правильно действует в соответствии с алгоритмом, но испытывает затруднения с обоснованием действия.	Базовый уровень 75-86
Знает фактический материал (базовые понятия, алгоритмы, факты) и умеет правильно использовать специальные термины и понятия, узнает объекты изучения в рамках определенной дисциплины. Правильно оценивает характер ситуации, но нарушает последовательность действий при реализации ситуации, затрудняется в аргументации	Пороговый уровень 60-74

Типовое контрольное задание оценивается по 100-балльной шкале, которая переводится в пяти балльную шкалу в соответствии с действующим на текущий момент Положением о рейтинговой системе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов:

- оценка «5» выставляется в случае, если студент выполнил 87-100 % типового задания;
- оценка «4» выставляется в случае, если студент выполнил 75-87% типового задания;
- оценка «3» выставляется в случае, если студент выполнил 60-75 % типового задания;
- оценка «2» выставляется в случае, если студент выполнил менее 60 % типового задания.

Форма периодической отчетности обучающегося, определяемая учебным планом и/или учебным графиком. Зачеты с оценкой служат формой проверки качества выполнения обучающимися практических работ, усвоения учебного материала практических и семинарских занятий. Оценка, выставляемая за зачёт квалитативного типа (по шкале наименований «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

1. Цели, задачи и методы валеологии. Основная цель валеологии в системе образования.
2. Исторические предпосылки возникновения науки о здоровье. Проблемы внедрения валеологии в России.
3. Образ жизни обучающихся и его влияние на здоровье.
4. Влияние окружающей среды на здоровье.
5. Наследственность и ее влияние на здоровье.
6. Понятие и виды эмоций. Роль биологических потребностей и мотиваций в механизме возникновения эмоций.
7. Причины эмоционального стресса и его влияние на здоровье. Способы противодействия эмоциональному стрессу и его последствиям.
8. Термин «здоровье». Факторы, влияющие на здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья, его самооценка.
9. Ценностные ориентации обучающихся на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
10. Причины повышения роли физической культуры в жизни современного общества.
11. Механизмы и эффекты адаптации организма к физическим нагрузкам.
12. Цена «адаптации» к физическим нагрузкам, отрицательные перекрестные эффекты адаптации, стадия изнашивания системы.
13. Двигательная активность и здоровье.
14. Оздоровительная физическая тренировка и принципы ее организации.
15. Режим труда и отдыха.
16. Организация сна.
17. Организация режима питания.
18. Организация двигательной активности.
19. Личная гигиена и закаливание.
20. Профилактика вредных привычек.
21. Культура межличностного общения.
22. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.

Критерии оценки ответов на зачете

Итоговой формой контроля по дисциплине является зачет с оценкой. Вопросы предполагают контроль общих методических знаний и умений, способность обучающихся проиллюстрировать их примерами, индивидуальными материалами, составленными обучающимися в течение курса. И подготовке к зачету обучающийся имеет право воспользоваться лекционными материалами, методическими разработками, основной и дополнительной литературой. Зачет предполагает переосмысление изученного материала, методическую рефлекссию. Оценивается ответ по следующим параметрам:

1. Уровень сформированности компетенций.
2. Уровень усвоения теоретических положений дисциплины, правильность формулировки основных понятий и закономерностей.
3. Уровень знания фактического материала в объеме программы.
4. Логика, структура и грамотность изложения вопроса.
5. Умение связать теорию с практикой.
6. Умение делать обобщения, выводы.

Критерии оценки компетенции в рамках типового контрольного задания:

Критерии	Оценка
- Обучающийся продемонстрировал глубокое и прочное усвоение знаний программного материала;	Повышенный уровень
- исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложил	87-100%

теоретический материал; - правильно сформулировал определения; - продемонстрировал умения самостоятельной работы с дополнительной литературой; - сделал выводы по излагаемому материалу.	
- Обучающийся продемонстрировал достаточно полное знание программного материала; - продемонстрировал знание основных теоретических понятий; - достаточно последовательно, грамотно и логически стройно изложил теоретический материал; - правильно сформулировал определения; - продемонстрировал умения самостоятельной работы с дополнительной литературой; - сделал выводы по излагаемому материалу.	Базовый уровень 75-86%
- Обучающийся продемонстрировал общее знание изучаемого материала; - показал общее владение понятийным аппаратом дисциплины; - смог построить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; - знает основную рекомендуемую программой учебную литературу.	Пороговый уровень 60-74%

Типовое контрольное задание оценивается по 100-балльной шкале, которая переводится в пяти балльную шкалу в соответствии с действующим на текущий момент Положением о рейтинговой системе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

Целью промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) является оценка уровня усвоения обучающимися знаний, приобретения умений, навыков и сформированности компетенций в результате изучения учебной дисциплины. Процедура оценивания должна охватывать всех без исключения обучающихся, осваивающих дисциплину (модуль).

Оценка уровня сформированности компетенций на этапах их формирования определяется на основании тестирования, понятийного диктанта, доклада-презентации, учета активности на практических и лабораторных занятиях, включающих в себя теоретические вопросы или задания, в которых обучающемуся предлагают осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения проблемы и пр. Оценивание ответов обучающихся проводится в соответствии с приведенными критериями.

На основании представленных в ФОС заданий, оценивается уровень сформированности компетенций на этапах их формирования в рамках дисциплины, а также уровень знаний, умений, навыков и опыта деятельности

Процедура оценивания вопросы к зачету проводится по окончании изучения дисциплины (модуля). До начала проведения процедуры преподавателем подготавливается необходимый банк оценочных материалов для оценки знаний, умений, навыков. Банк оценочных материалов может включать вопросы открытого и закрытого типа, перечень тем, выносимых на опрос, типовые задания. Из банка оценочных материалов формируются печатные бланки индивидуальных заданий. Количество вопросов, их вид (открытые или закрытые) в бланке индивидуального задания определяется преподавателем самостоятельно.

Каждому обучающемуся, принимающему участие в процедуре преподавателем выдается вопрос. После получения вопроса и подготовки ответов обучающийся должен в меру имеющихся знаний, умений, навыков, сформированности компетенции дать развернутые ответы на поставленные в задании открытые вопросы и ответить на вопросы закрытого типа в установленное преподавателем время. Продолжительность проведения процедуры определяется преподавателем самостоятельно, исходя из сложности индивидуальных заданий, количества вопросов, объема оцениваемого учебного материала, общей трудоемкости изучаемой дисциплины (модуля) и других факторов.

Результаты проведения процедуры в установленном порядке проставляются преподавателем в зачетные книжки обучающихся и электронные ведомости. По результатам проведения процедуры оценивания преподавателем делается вывод о результатах промежуточной аттестации по дисциплине.

На основании представленных в ФОС заданий, оценивается уровень сформированности компетенций на этапах их формирования в рамках дисциплины (модуля), а также уровень знаний, умений, навыков и опыта деятельности, по результатам выставляется отметка о зачете. Результаты проведения процедуры в установленном порядке проставляются преподавателем в зачетные книжки обучающихся и электронные ведомости. По результатам проведения процедуры оценивания преподавателем делается вывод о результатах промежуточной аттестации по дисциплине.