

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Алтайский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «АлтГПУ»)

УТВЕРЖДАЮ
проректор по образовательной
деятельности

_____ М.О. Тяпкин

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ МОДУЛЬ
Здоровьесбережение на уроках физической
культуры

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Гимнастики
Учебный план	zФК44.03.01-2024.plx 44.03.01 Педагогическое образование
Квалификация	бакалавр
Форма обучения	заочная
Общая трудоемкость	3 ЗЕТ

Часов по учебному плану	108	Виды контроля на курсах:
в том числе:		зачеты 3
аудиторные занятия	8	
самостоятельная работа	92	
часов на контроль	4	

Программу составил(и):

кни, Доц., Глухова Маргарита Евгеньевна _____

Рабочая программа дисциплины

Здоровьесбережение на уроках физической культуры

разработана на основании ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

составлена на основании учебного плана 44.03.01 Педагогическое образование (Уровень: бакалавриат; квалификация: бакалавр), утвержденного Учёным советом ФГБОУ ВО «АлтГПУ» от 25.03.2024, протокол № 10.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Гимнастики

Протокол № 7 от 14.03.2024 г.

Срок действия программы: 2024-2025 уч.г.

Зав. кафедрой Супрунов Сергей Иванович

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	3		Итого	
	уп	рп		
Лекции	4	4	4	4
Практические	4	4	4	4
КСР	4	4	4	4
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	12	12	12	12
Сам. работа	92	92	92	92
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	108	108	108	108

1.1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1.1	Обеспечение качественной подготовки высококвалифицированных выпускников, владеющих специальными знаниями современными технологиями, проведения занятия и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств гимнастики, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.
1.2. ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.2.1	- формирование у студентов умения планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей, занимающихся различного пола и возраста;
1.2.2	- формирование у студентов умения проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке;
1.2.3	- формирование у студентов умения обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.
1.2.4	- формирование у студентов умения организовать учебно-методическое обеспечение программ по спортивной подготовке занимающихся и осуществлять коррекцию тренировочного, образовательного и методического процессов;
1.2.5	- выработка умения осуществлять организацию и судейство соревнований по гимнастике, формирование у студентов умения организовывать контроль и оценку знаний и учебных достижений обучающихся по гимнастике с учетом индивидуальных и возрастных особенностей на основе современных методов контроля.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	К.М.03.ДВ.02
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Теория и методика физической культуры и спорта
2.1.2	Биомеханика
2.1.3	Биохимия
2.1.4	Учебная практика: ознакомительная практика
2.1.5	Анатомия
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Лечебная физическая культура и массаж
2.2.2	Учебная практика (ознакомительная практика: организация спортивных соревнований)

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
ПК-8.3: Разрабатывает образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями.	
ПК-8.1: Разрабатывает план коррекции образовательного процесса в соответствии с результатами диагностических и мониторинговых мероприятий.	
УК-7.2: Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	- основные принципы, средства и методы обучения начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки;
3.1.2	- средства и методы общей и специальной физической подготовки;
3.1.3	- методы и процедуры оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности лиц;
3.1.4	-физиологические основы двигательной деятельности;
3.1.5	- основы организации занятий физической культурой и спортом в соответствии физиологическими особенностями человека
3.1.6	- структуру, состав и дидактические единицы предмета «Физическая культура»;

3.1.7	- научно-теоретические основы физической культуры;
3.1.8	- основы техники выполнения физических упражнений;
3.1.9	- особенности применения основных образовательных программ различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями, в том числе дистанционными;
3.1.10	-направления модернизации физкультурного образования,
3.1.11	закономерности психо-физического развития учащихся, и особенности
3.1.12	их проявления в образовательном процессе в разные возрастные периоды;
3.1.13	- средства, формы и виды педагогического контроля, особенности оценивания результатов учебно-воспитательного процесса по циклам технологии предмета «Физическая культура»
3.1.14	
3.2	Уметь:
3.2.1	- подбирать и использовать современные научно обоснованные средства и методы развития физических качеств, а также начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки;
3.2.2	- оценивать эффективность занятий физической культурой с позиции ее воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
3.2.3	- оценивать функциональное состояние организма человека, анализируя показатели в покое, до и после двигательной деятельности;
3.2.4	- определять уровень работоспособности индивида и оценивать подбор средств для занятий физической культурой и спортом в соответствии с индивидуально-типологическими особенностями человека
3.2.5	- формулировать цели и задачи преподавания физической культуры в различных звеньях системы физического воспитания в соответствии с требованиями ФГОС ОО и учётом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий;
3.2.6	- подбирать и применять на занятиях физической культурой адекватные поставленным целям и задачам современные научно обоснованные средства и методы обучения, воспитания и тренировки, организационные приёмы работы с занимающимися;
3.2.7	- оценивать эффективность занятий физической культурой, анализировать технику двигательных действий, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приёмы их устранения
3.2.8	- анализировать и выбирать образовательную программу в соответствии с потребностями, возможностями и возрастом детей;
3.2.9	- разрабатывать образовательные программы по предмету «Физическая культура» различных
3.2.10	уровней в соответствии с современными методиками и технологиями, в том числе дистанционными;
3.2.11	- отбирать средства контроля качества учебно-воспитательного процесса с учетом специфики учебной дисциплины, требований к образовательным результатам, содержанием действующих программ и спецификой контингента обучающихся;
3.2.12	- разрабатывать план коррекции образовательного процесса в соответствии с результатами диагностических и мониторинговых мероприятий.
3.3	Владеть:
3.3.1	- навыками практического выполнения физических упражнений;
3.3.2	- навыками и опытом составления комплексов физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
3.3.3	- методиками измерения показателей функционального состояния организма человека в покое, до и после двигательной деятельности;
3.3.4	- методиками определения физической работоспособности и физиологических индивидуально-типологических особенностей человека
3.3.5	- навыками и опытом
3.3.6	отбора учебного содержания занятий физической культурой для ее реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО;
3.3.7	- навыками и опытом
3.3.8	рациональной организации и проведения занятий физической культурой, а также оценки их эффективности в соответствии с требованиями ФГОС ОО, содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся;
3.3.9	- навыками организации и проведения спортивных соревнований;
3.3.10	- навыками и опытом использования профессиональной терминологии, речи и жестикуляции в процессе занятий
3.3.11	- навыками проектирования образовательных программ по предмету «Физическая культура» различных
3.3.12	уровней в соответствии с современными методиками и технологиями, в том числе дистанционных;

3.3.13	- навыками разработки современных оценочных средств с учетом специфики учебной дисциплины и планирования контрольно-корректировочной деятельности по оценке эффективности учебно-воспитательного процесса, его своевременной коррекции
3.3.14	в соответствии с требованиями ФГОС ОО,
3.3.15	содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся;

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
	Раздел 1. Комплексная диагностика и оценка индивидуального здоровья				
1.1	Современный подход к здоровьесбережению на уроках ФК. Проектирование индивидуального маршрута по физической подготовке с учетом индивидуальных способностей. Физическая подготовка. /Лек/	3	2	УК-7.2 ПК-8.1 ПК-8.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6
1.2	Понятие здоровье и его компоненты. Проблема традиционного образования. Школьные факторы риска. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья учащихся. Физическая культура как фактор формирования физического, психологического и нравственного здоровья. Основные принципы, идеи и подходы реализации рабочей программы ФК. Методические особенности в образовательной практике по предмету ФК. Оценка функционального состояния организма, физической подготовленности, психологического и нравственного здоровья. /Пр/	3	2	УК-7.2 ПК-8.1 ПК-8.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3
1.3	Изучение различных методик и опыта реализации диагностики и оценки уровня физического, психологического и нравственного здоровья на уроках ФК. Разработка проекта комплексной диагностики и его реализация. Публичное представление полученных в ходе реализации проекта результатов. /Ср/	3	46	УК-7.2 ПК-8.1 ПК-8.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3
	Раздел 2. Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры				
2.1	Современные подходы, методики преподавания, ви-ды и приемы современных здоровьесберегающих педагогических технологий, пути достижения образовательных результатов. Диагностика и оценка учебно-воспитательного процесса. /Лек/	3	2	УК-7.2 ПК-8.1 ПК-8.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3

2.2	<p>Сущность лично-ориентированного обучения. Основные подходы. Методы и приемы обучения. Виды заданий на уроке ФК. Основные составляющие деятельности педагога. Системно-деятельностный подход как методологическая основа стандартов общего образования нового поколения. Принципы построения урока, типология уроков и технология их организации.</p> <p>Компетентностный подход его понятия, принципы. Формирование компетентности учащихся.</p> <p>Деятельность педагога, направленная на организацию работы по формированию ключевых компетенций.</p> <p>Критерии результативности урока.</p> <p>Педагогический анализ здоровьесберегающего урока по видеоматериалу.</p> <p>/Пр/</p>	3	2	УК-7.2 ПК-8.1 ПК-8.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3
2.3	<p>Изучение методических рекомендации по организации урока в рамках системно-деятельностного, лично-ориентированного и компетентностного подходов.</p> <p>Рекомендации учителю при проектировании уроков. Этапы формирования УУД, задания, условия их выполнения, методы обучения и организация деятельности учащихся.</p> <p>Проектирование и проведение здоровьесберегающего урока ФК различной направленности, индивидуальных образовательных маршрутов с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся, проявивших выдающиеся способности и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, с использованием ИКТ, схем, рисунков и т. д.</p> <p>Изучение методических разработок и опыта реализации контрольных заданий для оценки достижения планируемых результатов и оценки учебно-воспитательного процесса.</p> <p>Проектирование контрольного задания для оценки достижения планируемых результатов и оценки учебно-воспитательного процесса по теме, согласованной с преподавателем.</p> <p>Реализация авторского проекта по оценке учебно-воспитательного процесса.</p> <p>/Ср/</p>	3	46	УК-7.2 ПК-8.1 ПК-8.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3
2.4	/Зачёт/	3	4	УК-7.2 ПК-8.1 ПК-8.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Перечень индикаторов достижения компетенций, форм контроля и оценочных средств

- основные принципы, средства и методы обучения начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки;

- средства и методы общей и специальной физической подготовки;

- методы и процедуры оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности лиц;

- физиологические основы двигательной деятельности;

Знает: - основы организации занятий физической культурой и спортом в соответствии физиологическими особенностями человека

- структуру, состав и дидактические единицы предмета «Физическая культура»;

- научно-теоретические основы физической культуры;

- основы техники выполнения физических упражнений;

- особенности применения основных образовательных программ различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями, в том числе дистанционными;

- направления модернизации физкультурного образования, закономерности психо-физического развития учащихся, и особенности их проявления в образовательном процессе в разные возрастные периоды;

- средства, формы и виды педагогического контроля, особенности оценивания результатов учебно-воспитательного процесса по циклам технологии предмета «Физическая культура»

Умеет: - подбирать и использовать современные научно обоснованные средства и методы развития физических качеств, а также начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки;

- оценивать эффективность занятий физической культурой с позиции ее воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

- оценивать функциональное состояние организма человека, анализируя показатели в покое, до и после двигательной деятельности;

- определять уровень работоспособности индивида и оценивать подбор средств для занятий физической культурой и спортом в соответствии с индивидуально-типологическими особенностями человека

- формулировать цели и задачи преподавания физической культуры в различных звеньях системы физического воспитания в соответствии с требованиями ФГОС ОО и учётом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий;

- подбирать и применять на занятиях физической культурой адекватные поставленным целям и задачам современные научно обоснованные средства и методы обучения, воспитания и тренировки, организационные приёмы работы с занимающимися;

- оценивать эффективность занятий физической культурой, анализировать технику двигательных действий, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приёмы их устранения

- анализировать и выбирать образовательную программу в соответствии с потребностями, возможностями и возрастом детей;

- разрабатывать образовательные программы по предмету «Физическая культура» различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями, в том числе дистанционными;

- отбирать средства контроля качества учебно-воспитательного процесса с учетом специфики учебной дисциплины, требований к образовательным результатам, содержанием действующих программ и спецификой контингента обучающихся;

- разрабатывать план коррекции образовательного процесса в соответствии с результатами диагностических и мониторинговых мероприятий.

Владеет: - навыками практического выполнения физических упражнений;

- навыками и опытом составления комплексов физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

- методиками измерения показателей функционального состояния организма человека в покое, до и после двигательной деятельности;

- методиками определения физической работоспособности и физиологических индивидуально-типологических особенностей человека

- навыками и опытом отбора учебного содержания занятий физической культурой для ее реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО;

- навыками и опытом рациональной организации и проведения занятий физической культурой, а также оценки их эффективности в соответствии с требованиями ФГОС ОО, содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся;

- навыками организации и проведения спортивных соревнований;

- навыками и опытом использования профессиональной терминологии, речи и жестикуляции в процессе занятий

- навыками проектирования образовательных программ по предмету «Физическая культура» различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями, в том числе дистанционных;

- навыками разработки современных оценочных средств с учетом специфики учебной дисциплины и планирования контрольно-корректирующей деятельности по оценке эффективности учебно-воспитательного процесса, его своевременной коррекции

в соответствии с требованиями ФГОС ОО, содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся.

Формы контроля и оценочные средства

Вопросы для устного опроса.
Вопросы к экзаменам.
Задания индивидуальные и групповые.

5.2. Технологическая карта достижения индикаторов

Перечень индикаторов компетенций Баллы	Виды учебной работы	Формы контроля и оценочные средства	
	КУРС 3		
ИУК -7.1,7.2	Лекционные занятия	Вопросы для устного опроса	20
ИОПК - 8.2	Практические занятия	Задания индивидуальные и групповые	40
ИПК - 1.1,1.2,1.3			
	Самостоятельная работа	40	
Всего		100	

5.3. Формы контроля и оценочные средства

3.1. Вопросы для самоконтроля:

1. Расскажите о современном подходе к здоровьесбережению на уроках ФК.
2. Раскройте сущность физической культуры как фактора формирования здоровья.
3. Назовите структурные компоненты здоровья, дайте краткую их характеристику.
4. Дайте характеристику здоровьесберегающим образовательным технологиям.
5. Раскройте сущность личностного-ориентированного подхода и его реализацию на уроках физической культуры.
6. Раскройте технологию традиционного обучения в условиях ФГОС.
7. Назовите критерии и дайте оценку здоровьесберегающей рациональной организации учеб-но-воспитательного, образовательного процесса на уроках физической культуры.
8. Расскажите технологию разработки заданий для оценки достижения здоровьесберегающих планируемых результатов по ФК.
9. Расскажите о здоровьесберегающей технологии организации урока ФК тренировочной направленности.
10. Расскажите о технологии организации образовательной деятельности с учётом особенностей в поведении.
11. Расскажите о технологии организации образовательной деятельности с учётом особенностей в состоянии психического здоровья.
12. Расскажите о технологии организации образовательной деятельности с учётом особенностей физического здоровья.
13. Расскажите о здоровьесберегающей технологии организации урока ФК тренировочной направленности.
14. Расскажите о спортивно-ориентированных технологиях в условиях здоровьесбережения на уроках ФК.
15. Расскажите о здоровьесберегающей технологии организации урока ФК образовательно-обучающей направленности.
16. Расскажите о здоровьесберегающей технологии организации урока ФК образовательно-обучающей направленности в зависимости от реальных учебных возможностей учащихся.
17. Расскажите о здоровьесберегающей технологии организации урока ФК образовательно-обучающей направленности в зависимости от особенностей в поведении учащихся.
18. Расскажите о здоровьесберегающей технологии организации урока ФК образовательно-обучающей направленности в зависимости от состояния психического и физического здоровья учащихся.
19. Расскажите о здоровьесберегающей технологии организации урока ФК тренировочной направленности в зависимости от реальных учебных возможностей учащихся.
20. Расскажите о здоровьесберегающей технологии организации урока ФК тренировочной направленности в зависимости от особенностей в поведении учащихся.
21. Расскажите о здоровьесберегающей технологии организации урока ФК тренировочной направленности в зависимости от состояния психического и физического здоровья учащихся.
22. Расскажите о технологии организации образовательной деятельности с учётом особых образовательных потребностей обучающихся.
23. Расскажите о здоровьесберегающей технологии организации урока ФК тренировочной направленности с учётом особых образовательных потребностей обучающихся.
24. Расскажите о здоровьесберегающей технологии организации урока ФК образовательно-обучающей направленности с учётом особых образовательных потребностей обучающихся.
25. Расскажите о здоровьесберегающих подходах к обучению на уроках ФК для учащихся основной, подготовительной и СМГ.
26. Расскажите о технологии организации образовательной деятельности с учётом особенностей образовательной программы.
27. Расскажите о методах диагностики здоровья.
28. Расскажите о методах диагностики физического здоровья.
29. Расскажите о методах диагностики функционального состояния.
30. Расскажите о методах диагностики психического здоровья.
31. Расскажите о методах диагностики нравственного здоровья.

32. Назовите упражнения для формирования правильной осанки.
33. Дайте характеристику дыхательной гимнастики и расскажите о технологии её обучения
34. Дайте характеристику зрительной гимнастики и расскажите о технологии её обучения.
35. Дайте характеристику восстановительным мероприятиям (восстановительный и точечный массаж) и расскажите о технологии их обучения.
36. Дайте характеристику упражнениям суставной растяжки и расскажите о технологии их ре-ализации.
37. Дайте характеристику релаксационным упражнениям. Расскажите об упражнениях на рас-слабление и реализации их на уроках ФК.
38. Дайте характеристику упражнениям с использованием релаксационной музыки и реализа-ции их на уроках ФК.
39. Расскажите о средствах профилактики простудных заболеваний.
40. Расскажите о средствах профилактики ожирения.
41. Расскажите о средствах профилактики зрения.
42. Расскажите о средствах профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.
43. Назовите упражнения дыхательной гимнастики и расскажите технику их выполнения.
44. Назовите упражнения зрительной гимнастики и расскажите технику их выполнения.
45. Расскажите о точечном массаже для глаз и технике его выполнения.
46. Назовите упражнения для профилактики плоскостопия и расскажите технику их выполне-ния.
47. Назовите способы измерения пульса.
48. Назовите способы регулирования нагрузки.
49. Назовите режимы нагрузок. Дайте характеристику нагрузки и влияния ее на организм при ЧСС до 120 уд/мин.
50. Назовите режимы нагрузок. Дайте характеристику нагрузки и влияния ее на организм при ЧСС до 140 уд/мин.
51. Назовите режимы нагрузок. Дайте характеристику нагрузки и влияния ее на организм при ЧСС до 160 уд/мин.
52. Назовите режимы нагрузок. Дайте характеристику нагрузки и влияния ее на организм при ЧСС до 180 уд/мин. и выше.
53. Назовите степень утомления по внешним признакам.
54. Раскройте специфику деятельности учителя на уроках ФК при подборе нагрузки для уча-щихся основной, подготовительной и специально медицинской группы в основной части урока.
55. Раскройте специфику деятельности учителя на уроках ФК при выявлении индивидуальных особенностей обучающихся.
56. Раскройте специфику деятельности учителя на уроках ФК при подборе средств в основной части урока для учащихся основной, подготовительной и СМГ.
57. Раскройте специфику деятельности учителя на уроках ФК при подборе средств, для уча-щихся основной, подготовительной и специально медицинской группы в заключительной части урока.

3.2. Индивидуальные задания для самостоятельной работы:

1. Разработка фрагмента здоровьесберегающего урока образовательно-обучающей направ-ленности по выбранной теме физкультурно-оздоровительной деятельности с использованием ИКТ, схем, рисунков и т. д. и учетом обучающихся проявивших выдающиеся способности; у которых отсутствует интерес к учению; с ограниченными возможностями здоровья по схеме:
 - тема;
 - цель и задачи;
 - этап урока,
 - технология обучения;
 - деятельность учителя;
 - деятельность учащихся;
 - задание;
 - средства;
 - условия;
 - дозировка;
 - методы обучения;
 - организация учащихся.
2. Разработка фрагмента здоровьесберегающего урока образовательно-обучающей направ-ленности по выбранной теме спортивно-оздоровительной деятельности с использованием ИКТ, схем, рисунков и с учетом обучающихся проявивших выдающиеся способности; у которых отсутствует интерес к учению; с ограниченными возможностями здоровья по выше предложенной схеме.
3. Разработка фрагмента урока организации здоровьесберегающей образовательной деятель-ности по выбранной теме образовательно-тренирующей направленности с использованием ИКТ, схем, рисунков и т. д. и учетом обучающихся проявивших выдающиеся способности; у которых отсутствует интерес к учению; с ограниченными возможностями по схеме пред-ложенной в задании 1.
4. Разработка контрольного задания для оценки достижения планируемых результатов, каче-ства образовательного процесса и квалификации учителя по схеме:
 - контрольное задание;
 - описание правильного ответа;
 - критерий достижения планируемого результата;
 - методический комментарий к заданию.

3.3. Групповые практические задания:

1. Проведите комплексную диагностику своего здоровья, проанализируйте результаты и сделайте выводы по схеме:
 - физическое и функциональное состояние:
 - психологическое состояние:
 - нравственное здоровье:
 - оценка уровня здоровья:
2. Практически выполните фрагмент урока ФК физкультурно-оздоровительной деятельности с использованием ИКТ.
3. Практически выполните фрагмент урока ФК образовательно-тренировочной направленности с использованием ИКТ в условиях здоровьесбережения.

3.4. Задание к экзамену: Публичная защита проекта (фрагмента урока ФК) и результатов его реализации. Основу проекта составляют индивидуальные и групповые практические задания.

Критерии эффективности проведения здоровьесберегающего урока физической культуры:

- наличие учебного плана проведения урока в зависимости от готовности класса;
- использование проблемных, творческих заданий;
- применение знаний, позволяющих ученику самому выбирать тип, вид и форму материала (словесную, графическую, условно-символическую);
- создание положительного эмоционального настроения на работу всех учеников в ходе урока;
- обсуждение с детьми в конце урока не только того, что «мы узнали» (чем овладели), но и того, что понравилось (не понравилось) и почему, что бы хотелось выполнить ещё раз, а сделать по-другому;
- стимулирование учеников к выбору и самостоятельному использованию разных способов выполнения заданий;
- оценка (поощрение) при опросе на уроке не только правильного ответа ученика, но и анализ того, как ученик рассуждал, какой способ использовал, почему и в чём ошибался;
- отметка, выставляемая ученику в конце урока, должна аргументироваться по ряду параметров: правильность, самостоятельность, оригинальность;
- при задании на дом называется не только тема и объём задания, но подробно разъясняется, как следует рационально организовать свою учебную работу при выполнении домашнего задания.

5.4. Оценка результатов обучения в соответствии с индикаторами достижения компетенций

УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

ОПК-8 - Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний;

ПК-1 - Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач;

ПК-8 - Способен организовывать образовательный процесс с использованием современных образовательных технологий, в том числе дистанционных;

Неудал.: не достигнут. Не достаточно освоены предметные методики формы проведения занятий с учетом психологических анатомо-морфологических особенностей занимающихся, их возраста и пола. Вызывает затруднение в отборе содержания и подбора оптимальных параметров нагрузки исходя из физиологической задачи тренировочного занятия. Не владеет навыками организовывать контроль и оценку знаний и достижений обучающихся с учетом индивидуальных и возрастных особенностей на основе современных методов контроля, анализировать результаты учебной деятельности учащихся, оценивать качество их достижения и корректировать процесс обучения. Не достаточно умеет разрабатывать методические и учебные материалы для внедрения новейших методик в практику спортивной подготовки занимающихся, в том числе в форме электронных документов, презентаций, видеороликов, интерактивных курсов. навыками управления соревновательной деятельностью занимающихся с учетом мероприятий медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки. Вызывают затруднение осуществлять объективное судейство соревнований по правилам вида спорта; не владеет навыками управления соревновательной деятельностью занимающихся с учетом мероприятий медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.

Удовл. Пороговый уровень: Освоены предметные методики формы проведения занятий с учетом психологических анатомо-морфологических особенностей занимающихся, их возраста и пола. отборе содержания и подбора оптимальных параметров нагрузки исходя из физиологической задачи тренировочного занятия. Не владеет навыками организовывать контроль и оценку знаний и достижений обучающихся с учетом индивидуальных и возрастных особенностей на основе современных методов контроля, анализировать результаты учебной деятельности учащихся, оценивать качество их достижения и корректировать процесс обучения. Допускаются 2-3 ошибки при разработке методических и учебных материалов для внедрения новейших методик в практику спортивной подготовки занимающихся, в том числе в форме электронных документов, презентаций, видеороликов, интерактивных курсов. навыками управления соревновательной деятельностью занимающихся с учетом мероприятий медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки. Не всегда рационально осуществляется объективное судейство соревнований по

правилам вида спорта; не владеет навыками управления соревновательной деятельностью занимающихся с учетом мероприятий медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки. Хорошо. Базовый уровень: на репродуктивном уровне освоены предметные методики формы проведения занятий с учетом психологических анатомо-морфологических особенностей занимающихся, их возраста и пола. Умеет отбирать содержания и под-бор оптимальных параметров нагрузки исходя из физиологической задачи тренировочного занятия. Владеет навыками организовывать контроль и оценку знаний и достижений обучающихся с учетом индивидуальных и возрастных особенностей на основе современных методов контроля, анализировать результаты учебной деятельности учащихся, оценивать качество их достижения и корректировать процесс обучения. Умеет разрабатывать методические и учебные материалы для внедрения новейших методик в практику спортивной подготовки занимающихся, в том числе в форме электронных документов, презентаций, видеороликов, интерактивных курсов. навыками управления соревновательной деятельностью занимающихся с учетом мероприятий медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки. Умеет осуществлять объективное судейство соревнований по правилам вида спорта; не владеет навыками управления соревновательной деятельностью занимающихся с учетом мероприятий медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.

Отлично. Высокий уровень Освоены предметные методики формы проведения занятий с учетом психологических анатомо-морфологических особенностей занимающихся, их возраста и пола. Четко осуществляется отбор содержания и подбора оптимальных параметров нагрузки исходя из физиологической задачи тренировочного занятия. Владеет навыками организовывать контроль и оценку знаний и достижений обучающихся с учетом индивидуальных и возрастных особенностей на основе современных методов контроля, анализировать результаты учебной деятельности учащихся, оценивать качество их достижения и корректировать процесс обучения. Используются творческий подход в умении разрабатывать методические и учебные материалы для внедрения новейших методик в практику спортивной подготовки занимающихся, в том числе в форме электронных документов, презентаций, видеороликов, интерактивных курсов. навыками управления соревновательной деятельностью занимающихся с учетом мероприятий медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки. Объективно оценивается деятельность осуществлять объективное судейство соревнований по правилам вида спорта; не владеет навыками управления соревновательной деятельностью занимающихся с учетом мероприятий медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Издание	Экз.
Л1.1	В. С. Гарник	Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие — Москва : МГСУ, 2012 — URL: http://www.iprbookshop.ru/16398	9999
Л1.2	С. А. Литвинов	Каратэ в системе физического воспитания студента: учебное пособие — Москва : МГПУ, 2013 — URL: http://www.iprbookshop.ru/26499	9999

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Издание	Экз.
Л2.1	Владимир Авилов, Сергей Харахордин	Борьба на Великой Руси: [практическое пособие по борьбе самбо] — Москва : Профит Стайл, 2011 — URL: https://library.altspu.ru/ac/avilov.pdf	9999
Л2.2	В. И. Авилов, С. Е. Харахордин	Игрища, борьба, кулачный бой на Великой Руси: древние традиции боевого физического воспитания — Москва : Профит Стайл, 2012 — URL: https://library.altspu.ru/unibook/avilov/avilov.pdf	9999
Л2.3	В. А. Барташ	Основы спортивной тренировки в рукопашном бое: учебное пособие — Минск : Вышэйшая школа, 2014 — URL: http://www.iprbookshop.ru/35520	9999
Л2.4	С. Р. Гилязиева, Т. В. Нурматова	Основные приёмы самообороны [Электронный ресурс]: учебное пособие — Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2016 — URL: http://www.iprbookshop.ru/69918.html	9999
Л2.5	А. Н. Григорьев	Боевое айкидо. Философия боя. Система обороны [Электронный ресурс] — Москва : РИПОЛ классик, 2013 — URL: http://www.iprbookshop.ru/40097	9999
Л2.6	А. В. Черноусов	Система реального рукопашного боя. Часть 1. Основы. Техника: учебное пособие — Санкт-Петербург : Антология, 2021 — URL: https://www.iprbookshop.ru/104154.html	9999

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Пакет Microsoft Office
6.3.1.2	Пакет LibreOffice
6.3.1.3	Пакет OpenOffice.org
6.3.1.4	Операционная система семейства Windows
6.3.1.5	Медиа проигрыватель
6.3.1.6	Пакет Kaspersky Endpoint Security 10 for Windows

6.3.2 Перечень информационных справочных систем	
6.3.2.1	Гарант: информационное-правовое обеспечение
6.3.2.2	Цифровой образовательный ресурс IPR Smart / Ай Пи Ар Медиа
6.3.2.3	eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека
6.3.2.4	Электронная библиотека НПБ / Алтайский государственный педагогический университет, Научно-педагогическая библиотека
6.3.2.5	МЭБ. Межвузовская электронная библиотека / Новосибирский государственный педагогический университет
6.3.2.6	Межрегиональная аналитическая роспись статей : поиск статей в российской периодике (МАРС) / АРБИКОН
6.3.2.7	Национальная электронная библиотека : федеральная государственная информационная система / Министерство культуры Российской Федерации, Российская государственная библиотека
6.3.2.8	Сетевая электронная библиотека педагогических вузов // Электронно-библиотечная система Лань / Издательство Лань
6.3.2.9	Президентская библиотека имени Б. Н. Ельцина

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
7.1	1. Оборудованный гимнастический зал с комплектом гимнастических снарядов;
7.2	2. Мелкий инвентарь: набивные мячи, скакалки, обручи, гантели, гимнастические палки; поролоновые маты; батут; тренажерные устройства, магнезия;
7.3	3. Нетрадиционное оборудование, гимнастическая стенка, канат, гимнастические скамейки-ки; подвесные скамейки;
7.4	4. Учебный класс для проведения семинарских и самостоятельных занятий;
7.5	5. Компьютерный класс для проверки самоконтроля, выполнения тестовых заданий по гимнастике, просмотра слайдов и видеоматериала с диаграммами и поэтапным расчленением комплексов гимнастических упражнений и элементов. Аудио, -видеоаппаратура.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
<p>«Здоровьесбережение на уроках физической культуры» является интегрирующей научной дисциплиной, ориентированной на изучение всевозможных проявлений физической культуры и спорта как социального явления, на выявление закономерностей создания материальных и духовных ценностей в этой специфической сфере.</p> <p>Цель дисциплины «Здоровьесбережение на уроках физической культуры» ориентирует на следующие виды профессиональной деятельности: учебно-воспитательную, физкультурно-спортивную, оздоровительную, социально-педагогическую, организационно-управленческую.</p> <p>Учебная работа по дисциплине «Здоровьесбережение на уроках физической культуры» проводится в форме лекций, практических занятий и самостоятельной работы студентов. На лекциях студенты получают наиболее важные теоретические знания определенной темы, затруднительные для самостоятельного изучения. На практических занятиях прорабатываются, углубляются и закрепляются вопросы, связанные с соответствующей темой лекции, а также вопросы по ней, изучаемые самостоятельно. Самостоятельная работа связана с изучением дополнительных теоретических основ, методических рекомендаций, разработкой авторских проектов и самооценкой своей деятельности. Усвоение материала проверяется в течение всего курса после изучения учебной дисциплины. Контроль осуществляется в форме заданий для групповых и индивидуальных проектов. По окончании изучения дисциплины «Здоровьесбережение на уроках физической культуры» проводится зачет. Оценка уровня знаний осуществляется в соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов АлтГПУ.</p> <p>Методические рекомендации студентам с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ): при составлении индивидуального графика обучения для лиц с ОВЗ возможны различные варианты проведения занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведение индивидуальных или групповых занятий с целью устранения сложностей в усвоении лекционного материала, подготовке к практическим занятиям, выполнению заданий по самостоятельной работе; - выполнение под руководством преподавателя индивидуального проектного задания, позволяющего сочетать теоретические знания и практические навыки; - применение мультимедийных технологий в процессе ознакомительных лекций и практических занятий, что позволяет экономить время, затрачиваемое на изложение необходимого материала и увеличить его объем. <p>Форма проведения текущей аттестации для студентов с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т. п.). При необходимости лицам с ОВЗ может быть предоставлено дополнительное время для подготовки к ответу на экзамене.</p> <p>Студент с ограниченными возможностями здоровья обязан:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять требования образовательных программ, предъявляемые к степени овладения соответствующими знаниями; - самостоятельно сообщить в соответствующее подразделение по работе со студентами с ОВЗ о наличии у него подтвержденной в установленном порядке ограниченных возможностей здоровья, жизнедеятельности и трудоспособности (инвалидности) необходимости создания для него специальных условий. 	