

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

Кафедра теоретических основ физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
СОПРОВОЖДЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
СОВРЕМЕННОГО ПЕДАГОГА

Направление подготовки

44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы
Физическая культура и здоровьесберегающие технологии

Квалификация (степень): **магистр**

очная форма обучения

Красноярск 2022

Рабочая программа «Сопровождение здоровьесберегающей деятельности современного педагога» разработана д.п.н., профессором Сидоровым Л.К.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры теоретических основ физического воспитания
протокол № 08 от «3» мая 2019 г.

Заведующий кафедрой



Л.К. Сидоров

Одобрено научно-методическим советом специальности (направление подготовки) института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Протокол № 08 от «23» мая 2019 г.

Председатель НМСС



М.И. Бордуков

Рабочая программа дисциплины актуализирована д.п.н., профессором Сидоровым Л.К.

Заведующий кафедрой



Л.К. Сидоров

Одобрено научно-методическим советом специальности (направление подготовки) института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Протокол № 08 от «20» мая 2020 г.

Председатель НМСС



М.И. Бордуков

Рабочая программа дисциплины актуализирована к. д.п.н., профессором Сидоровым Л.К.

Протокол № 10 от «12» мая 2021 г.

Заведующий кафедрой



Л.К. Сидоров

Одобрено научно-методическим советом специальности (направление подготовки) института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Протокол № 06 от «21» мая 2021 г.

Председатель НМСС



М.И. Бордуков

Рабочая программа дисциплины актуализирована д.п.н., профессором Сидоровым Л.К.

Протокол № 8 от «4» мая 2022 г.

Заведующий кафедрой



Л.К. Сидоров

Одобрено научно-методическим советом специальности (направление подготовки) института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Протокол № 07 от «12» мая 2022 г.

Председатель



Т.А. Кондратюк

Пояснительная записка

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Рабочая программа дисциплины «Сопровождение здоровьесберегающей деятельности современного педагога» для подготовки обучающихся по направлению подготовки 44.04.01. Педагогическое образование направленности (профиля) образовательной программы «Физическая культура и здоровьесберегающие технологии» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.04.01. Педагогическое образование (уровень магистратуры), утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018г. № 126 (зарегистрировано в Минюсте России 15.03.2018г. № 50361), профессиональным стандартом «Педагог», утверждённого приказом Министерства труда и социальной защиты РФ № 544н (зарегистрировано в Минюсте России 6.12.2013г. № 30550).

Дисциплина «Сопровождение здоровьесберегающей деятельности современного педагога» входит в модуль «Профессионально-педагогическая деятельность» вариативной части учебного плана подготовки магистрантов и изучается во 2 и 3 семестрах. Код дисциплины в учебном плане – Б1.В.05.03.

Трудоёмкость дисциплины

На дисциплину выделяется 108 часа (3 з.е.), в том числе 28 часов на аудиторные занятия, 80 часов на самостоятельную работу, форма контроля – экзамен.

Цель освоения дисциплины: повышение у обучающихся профессиональной образованности в вопросах здоровьесбережения, формирование у них основ профессионального опыта посредством осуществления ими организованной практической деятельности, формирование культуры мышления, здоровья и овладение практическими навыками решения широкого круга профессиональных задач.

Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины

УК-5. Способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия.

ОПК-1. Способен осуществлять и оптимизировать профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики.

Контроль результатов освоения дисциплины

текущий контроль успеваемости осуществляется путём оценки результатов выполнения заданий, практических, самостоятельных работ, посещения занятий.

Итоговый контроль по дисциплине (промежуточная аттестация) осуществляется в форме зачёта, на котором оценивается творческая работа, выполняемая в течение семестра.

Оценочные средства результатов освоения дисциплины, критерии оценки выполнения заданий представлены в разделе «Фонды оценочных средств для проведения промежуточной аттестации».

Перечень образовательных технологий, используемых при освоении дисциплины:

- современное традиционное обучение (лекционно-семинарская-зачётная система);

- интерактивные технологии (дискуссия);
- технология проектного обучения (кейс-метод);
- проблемное обучение.

Технологическая карта обучения дисциплине
Сопровождение здоровьесберегающей деятельности современного работника образования
 Направление подготовки **44.04.01 Педагогическое образование**
 Направленность (профиль) образовательной программы
 Физическая культура и здоровьесберегающие технологии
по очной форме обучения
 (общая трудоёмкость 3 з.е.)

Модули. Наименование разделов и тем	Всего час. (з.е.)	Аудиторных часов				Внеаудиторных часов	Формы и методы контроля
		всего	лекций	семинаров	Лаб/п		
	108(3)	22	4	18	-	86	
Модуль 1. Основы науки о здоровье.	50	10	2	8	-	40	
Тема 1. Культура здоровья в историческом становлении		4	-	2	-	10	
Тема 2. Здоровье педагога как ведущее условие сохранения и развития здоровья обучающихся.		2	2	2	-	10	
Тема 3. Нормативно-правовые основания здоровьесберегающей функции педагога.		2	-	2	-	10	
Тема 4. Принципы формирования здоровья в педагогической деятельности.		2	-	2	-	10	
Модуль 2. Современные здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе.	58	12	2	10	-	46	
Тема 5. Потенциал здоровьесберегающих технологий в педагогической практике.		4	2	2	-	6	
Тема 6. Организационно-педагогические условия управления качеством образования на основе здоровьесберегающих технологий.		2	-	2	-	10	
Тема 7. Портфолио здоровья как инструмент здоровьесберегающего сопровождения образовательного процесса		2	-	2	-	10	
Тема 8. Здоровье и безопасность обучающегося в современном информационном пространстве		2		2	-	10	
Тема 9. Диагностика компьютерной, видео- и интернет-зависимости у детей и подростков		4	-	2	-	10	
Экзамен	36						

Содержание основных разделов и тем дисциплин

Модуль 1. Основы науки о здоровье.

Тема 1. Культура здоровья в историческом становлении.

Междисциплинарный подход в изучении здоровьесберегающей деятельности как основы исследования культуры здоровья. Этапы развития культуры здоровья. Факторы, влияющие на здоровье педагогов (макросоциальные и микросоциальные (профессиональные) факторы).

3. Роль педагога в сохранении здоровья обучаю-щихся и воспитанников

Тема 2. Здоровье педагога как ведущее условие сохранения и развития здоровья обучающихся.

Понятийное поле культуры здоровья педагога. Факторы, влияющие на здоровье педагогов. Роль педагога в сохранении здоровья учащихся. Традиции сбережения здоровья обучающихся в отечественном и зарубежном педагогическом опыте.

Тема 3. Нормативно-правовые основания здоровьесберегающей функции педагога.

Основополагающие нормативно-правовые акты здоровьесберегающей функции педагога. Психолого-педагогическими программы здоровьесберегающего образо- вательного процесса. Нормативно-правовые основы здоровьесберегающего образования как условия успешной социализации обучающихся.

Тема 4. Принципы формирования здоровья в педагогической деятельности.

Основные понятия «культура», «культура здоровья педагога», «здравотворческая культура педагога». Система принципов здоровьесберегающей педагогики (по Н.К. Смирнову). Система принципов педагогической валеологии (по Э.Н. Вайнеру). Принципы здоровьесберегающей деятельности (по Е.М. Мининой). Принципы формирования здорового образа жизни (по А.Г. Маджуги и др.).

Модуль 2. Современные здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе.

Тема 5. Потенциал здоровьесберегающих технологий в педагогической практике.

Здоровьесберегающие технологии с точки зрения системного подхода. Функции здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности педагога: внешние (гигиенические, дидактические, учебно-организационные, психолого-педагогические и др.) и внутренние (психолого-педагогические детерминанты, индивидуальные функциональные особенности).

Тема 6. Организационно-педагогические условия управления качеством образования на основе здоровьесберегающих технологий.

Качество образования как педагогическая проблема. Основные понятия и термины, изучаемой проблемы. Организационно-педагогические условия повышения образования на основе здоровьесберегающих технологий. Модели комплексного введения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс в проекте «Школа здорового поколения».

Тема 7. Портфолио здоровья как инструмент здоровьесберегающего сопровождения образовательного процесса.

Официальные документы – рекомендации по построению различных моделей

«портфолио» обучающихся. Педагогическая составляющая портфолио. Содержание разделов «Портфолио здоровья». Принципы здоровьесберегающей педагогики, необходимые для построения модели «Портфолио здоровья». Характеристика паспорта здоровья и развития ребенка.

Тема 8. Здоровье и безопасность школьника в современном информационном пространстве.

Безопасность школьника в мире медиа и цифровом пространстве. Отношения к здоровью и интересы в мире медиа обучающихся и воспитанников. Профилактика компьютерной зависимости у ребенка. Медиаобразование дошкольников и школьников.

Тема 9. Диагностика компьютерной, видео– и интернет-зависимости у детей и подростков.

Интернет-ресурсы о цифровой и медиабезопасности детей. Нормативно-правовые документы в области обеспечения здоровья и безопасности ребенка в цифровом и медийном пространстве. Рекомендации по медиаобразованию подростков.

Методические рекомендации по освоению дисциплины

Самостоятельная работа студентов является важной составляющей организации учебного процесса по изучению дисциплины «Основы менеджмента в образовании»

Самостоятельная работа по дисциплине проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- развития познавательных способностей и активности обучающихся;
- формирования самостоятельности;
- развития исследовательских умений.

В учебном процессе высшего учебного заведения выделяют два вида самостоятельной работы: аудиторная и внеаудиторная.

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданиям.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Внеаудиторная самостоятельная работа является обязательной для каждого студента, а ее объем определяется учебным планом.

Внеаудиторная самостоятельная работа по дисциплине включает такие формы работы, как:

- изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции);
- изучение рекомендуемых литературных источников;
- конспектирование источников;
- подготовка материалов для анализа ситуаций;
- разработка вопросов к дискуссии;
- работа со словарями и справочниками;
- работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet;
- составление плана и тезисов ответа на семинарском занятии;
- составление схем, таблиц для систематизации учебного материала;
- решение кейсов и ситуационных задач;
- подготовка презентаций;
- ответы на контрольные вопросы;
- аннотирование, реферирование, рецензирование текста;
- написание эссе, докладов;
- подготовка к зачету.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента-магистранта являются:

- уровень освоения учебного материала,
- умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач,
- полнота общеучебных представлений, знаний и умений по изучаемой теме, к которой относится данная самостоятельная работа,
- обоснованность и четкость изложения ответа на поставленный по внеаудиторной самостоятельной работе вопрос,

- оформление отчетного материала в соответствии с известными или заданными преподавателем требованиями, предъявляемыми к подобного рода материалам. Магистрантам рекомендуется обязательное использование при подготовке дополнительной литературы, которая поможет успешнее и быстрее разобраться в поставленных вопросах и задачах.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА РЕЙТИНГА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины	Управление подготовки и уровень образования (бакалавриат, магистратура, аспирантура) Наименование программы/ профиля	Количество зачетных единиц
Сопровождение здоровьесберегающей деятельности современного педагога	Образовательная программа 44.04.01 Педагогическое образование Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура и здоровьесберегающие технологии	3
Смежные дисциплины по учебному плану		
Предшествующие: «Философия», «Экономика», «Нормативно-правовое обеспечение образования», «Управление образовательными системами» (бакалавриат, специалитет); «Правовое регулирование в сфере педагогического труда», «Проектирование педагогических систем», «Современные информационные технологии», «Нормативные документы работников образования»		
Последующие: «Профессиональное здоровье педагога»		

Входной КОНТРОЛЬ (проверка «остаточных» знаний по ранее изученным смежным дисциплинам)			
	Форма работы*	Количество баллов 5 %	
		min	max
	Тестирование	0	5
Итого		0	5

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 1 <i>Основы науки о здоровье</i>			
	Форма работы*	Количество баллов 30 %	
		min	max
Текущая работа	Семинары (обсуждение теоретических вопросов)	3	7
	Доклад	3	7
	Индивидуальные задания	5	8
	Ситуационные задачи	5	8
	Реферат	4	7
Промежуточный рейтинг-контроль	Тестирование	5	8
Итого		25	45

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 2 <i>Современные здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе</i>			
	Форма работы*	Количество баллов 30 %	
		min	max
Текущая работа	Семинары (обсуждение теоретических вопросов)	4	8
	Доклад	4	8
	Индивидуальные задания	4	8

	Практикоориентированные задания	4	8
Промежуточный рейтинг-контроль	Тестирование	4	8
Итого		20	40

ИТОГОВЫЙ РАЗДЕЛ			
Содержание	Форма работы*	Количество баллов	
		25 %	
		min	max
	Зачёт	5	
		10	
Итого		5	10

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ			
Базовый раздел/ Тема	Форма работы*	Количество баллов	
		min	max
БР №1 Тема №2	Индивидуальное задание	3	5
БР №2 Тема №4	Составление схемы/таблицы	3	5
Итого		6	10
Общее количество баллов по дисциплине (по итогам изучения всех модулей, без учета дополнительного модуля)		min	max
		60	100

*Перечень форм работы текущей аттестации определяется кафедрой или ведущим преподавателем

Соответствие рейтинговых баллов и академической оценки:

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

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

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Кафедра-разработчик: кафедра теоретических основ физического
воспитания

УТВЕРЖДЕНО
на заседании кафедры
Протокол № 08
от «03» мая 2019 г.

Заведующий кафедрой:

Л.К. Сидоров



ОДОБРЕНО
на заседании научно-методического совета
специальности (направление подготовки)
института физической культуры, спорта и
здоровья им. И.С. Ярыгина
Протокол № 08 от «03» мая 2019г.
Председатель:

М.И. Бордуков



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущего контроля успеваемости
и промежуточной аттестации обучающихся
по дисциплине
**Сопровождение здоровьесберегающей деятельности
современного педагога**
(наименование дисциплины/модуля/вида практики)

44.04.01 Педагогическое образование
(код и наименование направления подготовки)

Физическая культура и здоровьесберегающие технологии

Магистр
(квалификация (степень) выпускника)

Составители: Сидоров Л.К., д.п.н. проф.

1. Назначение фонда оценочных средств

1.1. Целью создания ФОС дисциплины «Сопровождение здоровьесберегающей деятельности современного педагога» является установление соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям основной профессиональной образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

1.2. ФОС по дисциплине решает задачи:

- контроль и управление процессом приобретения магистрантами необходимых знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенций, определённых в ФГОС ВО по соответствующему направлению подготовки;
- контроль (с помощью набора оценочных средств) и управление (с помощью элементов обратной связи) достижением целей реализации ОПОП, определённых в виде набора общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций выпускников;
- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс Университета.

1.3. ФОС разработан на основании **нормативных документов:**

- федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование (уровень магистратуры);
- образовательной программы высшего образования по направлению подготовки

44.4.1 Педагогическое образование (уровень магистратуры);

- Положения о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» и его филиалах.

2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе изучения дисциплины

2.1. **Перечень компетенций**, формируемых в процессе изучения дисциплины

ПК-2 – приобрести исследовательские навыки в вопросах здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий в образовательном учреждении любого уровня на различных этапах онтогенеза и использовать результаты в целях повышения воспитательного воздействия, на личность обучаемого

ПК-4 – способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества УВП средствами преподаваемого учебного предмета

3. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости

3.1. Фонды оценочных средств включают: 2 – доклад, 3 – реферат, 4 - схема, 5 – выполнение тестовых заданий, 6 – таблица.

4.2.1. Критерии оценивания по оценочному средству 2 – докладу

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Полнота и глубина теоретической информации, ее критическая оценка	2
Связь материала с образовательной практикой	1
Культура изложения	1
Максимальный балл	4

4.2.2. Критерии оценивания по оценочному средству 3 – реферату

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Обоснованность целей и задач реферата	2
Полнота и глубина представленного предметного содержания, раскрывающего проблему и тему	4
Соответствие первоисточников исследуемой проблеме и теме	2
Оформление реферата	2
Максимальный балл	10

4.2.3. Критерии оценивания по оценочному средству 4 - схеме

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Количество выделенных для сравнительного анализа изучаемых объектов (моделей, концепций, подходов и др.)	3
Адекватность и полнота определения оснований для сравнительного анализа объектов (моделей, концепций, подходов и др.)	4
Соответствие установленных взаимосвязей между объектами и их признаками	3
Максимальный балл	10

4.2.4. Критерии оценивания по оценочному средству 5 – выполнение тестовых заданий

Критерий оценивания: % ответов, совпадающих с ключом	Количество баллов	
	вклад в промежуточный рейтинг	вклад в итоговый рейтинг
60 - 75 % правильных ответов	8	15
76- 90 % правильных ответов	9	20
91-100 % правильных ответов	10	25
Максимальный балл	10	25

4.2.5. Критерии оценивания по оценочному средству 6 – таблице

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Количество выделенных для сравнительного анализа изучаемых объектов (моделей, концепций, подходов и др.)	3

Адекватность и полнота определения оснований для сравнительного анализа объектов (моделей, концепций, подходов и др.)	4
Соответствие установленных взаимосвязей между объектами и их признаками	3
Максимальный балл	10

4. Оценочные средства для промежуточной аттестации

4.1. Типовые вопросы к экзамену по дисциплине «Сопровождение здоровьесберегающей деятельности современного педагога»

1. Валеология - наука о здоровье.
2. Факторы риска здоровья.
3. Влияние экологии на здоровье.
4. Здоровый образ жизни и его составляющие.
5. Современные оздоровительные системы.
6. Личное отношение к здоровому образу жизни как условие его формирования.
7. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
8. Физкультурно-оздоровительная работа в ОО.
9. Методика оздоровления водой.
10. Оздоровительная гимнастика с элементами Хатха-йоги.
11. Методики оздоровительной работы с дошкольниками.
12. Степ-аэробика как средство оздоровительно-тренирующей направленности.
13. Фитнес-танец как средство профилактики и коррекции плоскостопия.
14. Оздоровительно-воспитательная работа с ослабленными детьми.
15. Закаливающие мероприятия как средства оздоровления детей.
16. Методики, сберегающие здоровье.
17. Гидротерапия.
18. Фитбол как часть оздоровительной гимнастики.
19. Оздоровительное плавание.
20. Особенности индивидуальной физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками, имеющими отклонения в физическом развитии.
21. Оздоровительные упражнения в самостоятельной двигательной деятельности дошкольников.
22. Методика оздоровительной физической культуры при различных заболеваниях: Сердечнососудистой системы; Органов зрения; Слуха; Опорно-двигательного аппарата и др.
23. Закаливание и профилактика простудных заболеваний.

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости

6.1. Тестовые задания

1. Какая ходьба рекомендуется в основном больным с сердечно-сосудистыми заболеваниями?
 - a. медленная ходьба (темп до 70 шагов в минуту).
 - b. ходьба со средней скоростью (темп 71 - 90 шаг/мин., скорость до 4 км/час.).
 - c. быстрая ходьба (темп 91 - 110 шаг/мин., скорость 4 - 5 км/час).
2. Шейпинг- это
 - a. вид оздоровительной гимнастики
 - b. вид оздоровительного бега
 - c. вид оздоровительной борьбы
 - d. вид оздоровительного плавания
3. К чему приводит процесс старения?
 - a. к повышению силовых показателей и гибкости

- b. к улучшению фигуры
- c. к снижению силовых показателей и гибкости
- 4. Занятия каким видом спорта устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц, играют важную роль в улучшении дыхания и сердечно-сосудистой системы.

- a. плавание
- b. легкая атлетика
- c. гимнастика
- d. баскетбол
- 5. Предел скорости оздоровительного бега.

- a. 7 - 11 км/час
- b. 12-18 км/час
- c. 20-25 км/час
- d. 26 км/час и более

6. Выносливость- это

- a. приседания
- b. бег в быстром темпе
- c. бег в медленном и среднем темпе
- 7. тест К. Купера определяется

- a. с помощью 9- минутного бегового теста
- b. с помощью 12 - минутного бегового теста
- c. с помощью 15 - минутного бегового теста

8. Чье высказывание: «биологическое начало – реализатор всего социального в человеке. Именно выполнение индивидом своих биологических и социальных функций можно трактовать как проявление здоровья»?

- a. Г. Апанасенко
- b. В.П. Казначеев
- c. К. Купер

9. Что обязательно должна включать в себя оздоровительная физкультура?

- a. дыхательные упражнения
- b. упражнения на дикцию
- c. оба варианта ответа верны

10. В каком году был разработан шейпинг?

- a. 1954 год
- b. 1988 год
- c. 1997 год
- d. 2000 год

11. Состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков это? (здоровье)

12. Что такое здоровый образ жизни? (Поведение, направленное на укрепление здоровья и основанное на гигиенических нормах)

13. Главные условия, способствующие укреплению здоровья? (режим дня, двигательная активность, питание, общение с природой)

14. Цель урока с оздоровительной направленностью? (достижение здоровья естественным путем с учетом интересов, желания учащихся, с помощью как традиционных, так и нетрадиционных средств и методов, используемых в соответствии с предлагаемой программой на уроках физической культуры и в самостоятельной работе школьника)
15. Основные упражнения, которые должны включаться в уроки оздоровительной направленности? (аэробные упражнения, упражнения направленные на тренировку гибкости, силовые упражнения)
16. Современная оздоровительная система, оздоровительно-развивающих физических упражнений гимнастического характера, включающая упражнения, избирательно воздействующие на отдельные части тела и функции организма, ставящая целью коррекцию телосложения, и в итоге, изменение фигуры в желаемом направлении это? (шейпинг)
17. Соблюдение какого принципа является одним из главных требований оздоровительной тренировки? (принципа индивидуализации)
18. Методические правила оздоровительной тренировки? (постепенность наращивания длительности и интенсивности нагрузок, разнообразие применяемых средств, систематичность занятий)
19. Самый доступный вид физических упражнений, который рекомендован людям всех возрастов, имеющих различную подготовленность и состояние здоровья это? (оздоровительная ходьба)
20. Что оказывает всестороннее воздействие на все функции организма, на дыхательную и сердечную деятельность, на костно-мышечный аппарат и психику? (оздоровительный бег)
21. Соотнесите понятия здоровья с их определениями.

1. Физическое здоровье	а) Система мотивов и ценностей, регулирующих поведение
2. Психическое здоровье	б) Состояние органов и систем органов, жизненных функций организма
3. Социальное здоровье	с) Состояние психики, характеризующееся общим душевным равновесием

Ответ: 1-b, 2-с, 3-а

Расположите данные процессы так, как они должны происходить в организме в соответствии с подготовительной, основной и заключительной частями урока.

1. Выполнить упражнения на гибкость и растяжку.
2. Постепенное повышение частоты сердечных сокращений.
3. Понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному.
4. Повышения функциональных возможностей разных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной).
5. Подготовку опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке и усиление притока крови к мышцам.

6. Увеличения частоты сердечных сокращений до уровня "целевой зоны".

- a) Подготовительная
- b) Основная
- c) Заключительная Ответ: a-2,5, b-4,6, c-1,3

23. Основными упражнениями, которые должны включаться в уроки оздоровительной направленности являются: аэробные упражнения, упражнения направленные на тренировку гибкости, силовые упражнения. Объясните, чем важны все эти три компонента и почему?

Ответ: Если в занятиях физической культурой не предусмотрена аэробная нагрузка, то нет тренирующего влияния на дыхательную и сердечно-сосудистую систему. Силовые упражнения прекрасно тонизируют организм, способствуют формированию правильной осанки, а также укреплению и увеличению размеров мышц. Упражнения, развивающие гибкость укрепляют связки и суставы, увеличивают амплитуду движений. Поэтому наиболее эффективны для сохранения и улучшения здоровья комплексные занятия, включающие все три вида упражнений.

24. Заполните таблицу «Принципы оздоровительной тренировки».

Принцип оздоровительной тренировки	Описание принципа оздоровительной тренировки
Принцип доступности	
Принцип «не вреди»	
Принцип биологической целесообразности	
Программно-целевой принцип	
Взаимосвязь и взаимодействие психических и физических сил человека	
Принцип индивидуализации	
Принцип половых различий	
Принципы возрастных изменений в организме.	
Принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций человека	

25. Что из ниже перечисленного не относится к постепенности наращивания длительности и интенсивности нагрузок в оздоровительной тренировке?

- 1. уменьшение частоты занятий;
- 2. увеличение продолжительности занятий;
- 3. уменьшение интенсивности занятий
- 4. увеличение плотности выполнения упражнений в занятиях;
- 5. постепенное расширение средств, используемых на занятиях;

б. увеличение сложности и амплитуды движений.

Ответ: 1, 3

26. Соотнесите недельный объём двигательной активности для людей разного возраста:

1. Дошкольный возраст	а. 14-21 час.
2. Школьный возраст	б. 6-10 час.
3. Учащиеся ССУЗов и ВУЗов	с. 21-28 час.
4. Служащие	д. 10-14 час.

Ответ: 1-с, 2-а, 3-д, 4-б.

27. Заполните таблицу «Разновидности ходьбы»

Разновидность ходьбы	Описание
Медленная ходьба	
Ходьба со средней скоростью	
Быстрая ходьба	

28. Что такое «разговорный тест» и для чего он нужен?

Ответ: «Разговорный тест» служит для регулирования темпа бега и длины дистанции. Если во время бега занимающиеся могут разговаривать, то значит всё в порядке - бег можно продолжать в том же темпе и не прерывать его. Если же во время бега говорить трудно, следует замедлить бег или перейти на ходьбу.

29. В чем состоит оздоровительное значение плавания?

Ответ: Оздоровительное значение плавания состоит в том, что оно является одним из эффективных средств закаливания человека, повышающего сопротивление организма воздействию температурных колебаний и простудных заболеваний. Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц, играют важную роль в улучшении дыхания и сердечно-сосудистой системы.

30. Соотнесите фазы работоспособности

1. 1 фаза	а. Преодолеваемое утомление
2. 2 фаза	б. Оптимальная работоспособность 15-20 минут
3. 3 фаза	с. Вработывание 8-10 минут

Ответ 1-с, 2-б, 3-а

Анализ результатов обучения и перечень корректирующих мероприятий по учебной дисциплине

После окончания изучения обучающимися учебной дисциплины ежегодно осуществляются следующие мероприятия:

- анализ результатов обучения обучающихся дисциплине на основе данных промежуточного и итогового контроля;
- рассмотрение, при необходимости, возможностей внесения изменений в соответствующие документы РПД, в том числе с учётом пожеланий заказчиков;
- формирование перечня рекомендаций и корректирующих мероприятий по оптимизации трёхстороннего взаимодействия между обучающимися, преподавателями и потребителями выпускников профиля;
- рекомендации и мероприятия по корректированию образовательного процесса заполняются в специальной форме «Лист внесения изменений».

Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочую программу дисциплины

на 2020/2021 учебный год

В программу вносятся следующие изменения:

1. Обновлены титульные листы рабочей программы, фонда оценочных средств в связи с изменением ведомственной принадлежности – Министерству просвещения Российской Федерации.
2. Обновлена и согласована с Научной библиотекой КГПУ им. В.П. Астафьева «Карта литературного обеспечения (включая электронные ресурсы)», содержащая основную и дополнительную литературу, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.
3. Обновлена «Карта материально-технической базы дисциплины», включающая аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы обучающихся в КГПУ им. В.П. Астафьева) и комплекс лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры теоретических основ физического воспитания
протокол № 09 от «15» мая 2020 г.
Заведующий кафедрой

Л.К. Сидоров

Одобрено научно-методическим советом специальности (направление подготовки) института физической культуры, спорта и здоровья
им. И.С. Ярыгина
Протокол № 08 от «20» мая 2020 г.
Председатель НМСС

М.И. Бордуков

Дополнения и изменения в рабочую программу практики
на 2021/2022 учебный год

В программу вносятся следующие изменения:

1. Обновлен титульный лист рабочей программы практики.
2. Обновлена и согласована с Научной библиотекой КГПУ им. В.П. Астафьева «Карта литературного обеспечения (включая электронные ресурсы)», содержащая основную и дополнительную литературу, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.
3. Обновлены задания в фондах оценочных средств, в соответствии с результатами подготовки по практике.

Программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры теоретических основ физического воспитания,
«12» мая 2021 г., протокол № 10

Внесенные изменения утверждаю:
Заведующий кафедрой Сидоров Л.К.



Одобрено НМСС(Н) Института физической культуры, спорта и здоровья
им. И.С. Ярыгина,
«21» мая 2021 г., протокол № 6
Председатель Бордуков М.И.



Дополнения и изменения в рабочую программу практики
на 2022/2023 учебный год

В программу вносятся следующие изменения:

1. Обновлен титульный лист рабочей программы практики.

Программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры теоретических основ физического воспитания,
«4» мая 2022 г., протокол № 8

Внесенные изменения утверждаю:
Заведующий кафедрой Сидоров Л.К.



Одобрено НМСС(Н) Института физической культуры, спорта и здоровья
им. И.С. Ярыгина,

«12» мая 2022 г., протокол № 7
Председатель Кондратюк Т.А.



КАРТА ЛИТЕРАТУРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Сопровождение здоровьесберегающей деятельности современного педагога

Образовательная программа 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы

Физическая культура и здоровьесберегающие технологии

по очной форме обучения

Наименование	Место хранения/ электронный адрес	Кол-во экземпляров/ точек доступа
Основная литература		
Митяева, Анна Михайловна. Здоровьесберегающие педагогические технологии : учебное пособие для студентов учреждений высшего профессионального образования / А. М. Митяева. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : Издательский центр "Академия", 2012. - 208 с.	Научная библиотека	10
Белова, Л.В. Здоровьесберегающие технологии в системе профессионального образования : учебное пособие / Л.В. Белова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2015. – 93 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457868	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ
Концепция и методология здоровьесберегающей технологии детей и учащихся с использованием многомерных дидактических средств адаптивной физической культуры : методическое пособие / сост. И. К. Гаврилов [и др.]. - Красноярск : КГПУ им. В. П. Астафьева, 2012. - 128 с.	Научная библиотека	7

<p>Манжелей, И.В. Педагогические модели физического воспитания : учебное пособие / И.В. Манжелей. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 199 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426946</p>	<p>ЭБС «Университетская библиотека онлайн»</p>	<p>Индивидуальный неограниченный доступ</p>
<p>Цибульникова, В.Е. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании: учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов / В.Е. Цибульникова, Е.А. Леванова ; под общ. ред. Е.А. Левановой ; учред. Московский педагогический государственный университет ; Факультет педагогики и психологии. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2017. – 148 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471794</p>	<p>ЭБС «Университетская библиотека онлайн»</p>	<p>Индивидуальный неограниченный доступ</p>
<p>Харисова, Л.М. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности : учебное пособие : [16+] / Л.М. Харисова ; Костромской государственный университет им. Н. А. Некрасова. – Кострома : Костромской государственный университет (КГУ), 2011. – 370 с. : ил., табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275636</p>	<p>ЭБС «Университетская библиотека онлайн»</p>	<p>Индивидуальный неограниченный доступ</p>
<p>Дополнительная литература</p>		
<p>Новолодская, Елена Геннадьевна. Технология проектирования здоровьесберегающей деятельности младших школьников в креативном контексте : монография / Е. Г. Новолодская ; [науч. ред. Л. В. Моисеева] ; Алтайская гос. акад. образования. - Бийск : АГАО, 2016. - 170 с. - Библиогр.: с. 141-148. - URL: https://icdlib.nspu.ru/views/icdlib/5105/read.php</p>	<p>МЭБ</p>	<p>Индивидуальный неограниченный доступ</p>
<p>Свиридов, Александр Николаевич. Социально-педагогическое проектирование : методические рекомендации / А. Н. Свиридов, Е. А. Шаталова ; Алтайский гос. пед. ун-т. - Барнаул : [б. и.], 2015. - 33 с. - Библиогр.: с. 19-23. - URL: https://icdlib.nspu.ru/views/icdlib/4489/read.php</p>	<p>МЭБ</p>	<p>Индивидуальный неограниченный доступ</p>

**ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ
БАЗЫ ДАННЫХ**

Гарант [Электронный ресурс]: информационно-правовое обеспечение: справочная правовая система. – Москва, 1992.	Научная библиотека	Локальная сеть вуза
Elibrary.ru [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система: база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию / Рос. информ. портал. – Москва, 2000. – Режим доступа: http://elibrary.ru .	http://elibrary.ru	Свободный доступ
East View : универсальные базы данных [Электронный ресурс] : периодика России, Украины и стран СНГ. – Электрон.дан. – ООО ИВИС. – 2011.	https://dlib.eastview.com/	Индивидуальный неограниченный доступ
Межвузовская электронная библиотека (МЭБ)	https://icdlib.nspu.ru/	Индивидуальный неограниченный доступ

Согласовано:

Главный библиотекарь _____ /  / Фортова А.А. _____

**Карта материально-технической базы дисциплины
для обучающихся образовательной программы**

Направление подготовки: *44.04.01 Педагогическое образование,*

направленность (профиль) образовательной программы:

Физическая культура и здоровьесберегающие технологии

квалификация (степень) выпускника

МАГИСТР

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

