

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

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

МОДУЛЬ ПО ВЫБОРУ 1
"ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ"
Здоровьесберегающее пространство системы образования
рабочая программа дисциплины (модуля)

Квалификация	магистр
	А5 Педагогики
Форма обучения	заочная
Учебный план	44.04.01 Сопровождение здоровьесберегающей деятельности современного работника образования (2020-2023 гг.).plx Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование Направленность (профиль) образовательной программы Сопровождение здоровьесберегающей деятельности современного работника образования
Общая трудоемкость	3 ЗЕТ

Часов по учебному плану	108	Виды контроля в семестрах: зачеты 4
в том числе:		
аудиторные занятия	10	
самостоятельная работа	94	
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	0,15	
часов на контроль	3,85	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	4 (2.2)		Итого	
Неделя	11 1/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4	4	4
Лабораторные	2	2	2	2
Практические	4	4	4	4
Контактная работа (промежуточная аттестация) зачеты	0,15	0,15	0,15	0,15
В том числе в форме практ.подготовки	2	2	2	2
Итого ауд.	10	10	10	10
Контактная работа	10,15	10,15	10,15	10,15
Сам. работа	94	94	94	94
Часы на контроль	3,85	3,85	3,85	3,85
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

кпн, Доцент, Строгова Наталья Евгеньевна

Программу актуализировала

кпн, Доцент, Строгова Наталья Евгеньевна

Рабочая программа дисциплины

Здоровьесберегающее пространство системы образования

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - магистратура по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 126)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы

Сопровождение здоровьесберегающей деятельности современного работника образования

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

А5 Педагогики

Протокол от «03» мая 2024 г. № 11

Зав. кафедрой дпн, профессор Адольф Владимир Александрович

Председатель НМСС(С) Казакевич Наталья Николаевна
«15» мая 2024 г. № 9

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
содействовать формированию у магистрантов представления о методологических основах организации в современной образовательной организации здоровьесберегающего образовательного пространства и способах формирования у них психолого-педагогических и эколого-валеологических умений, навыков, обеспечивающих сохранение и развитие здоровья всех субъектов педагогического процесса	

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.1.ДЭ.01.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Здоровьесбережение как современная проблема антропологических наук
2.1.2	Мониторинг образовательных результатов
2.1.3	Педагогическая практика
2.1.4	Проектирование систем исследовательской работы обучающихся
2.1.5	Учебная практика: технологическая (проектно-технологическая) практика
2.1.6	Экзамен по модулю "Педагогическое проектирование"
2.1.7	Информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности
2.1.8	Методология и методы научного педагогического исследования
2.1.9	Ознакомительная практика
2.1.10	Проектирование образовательных программ
2.1.11	Современные проблемы науки и образования
2.1.12	Современные здоровьесберегающие образовательные технологии
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Основы менеджмента в образовании
2.2.2	Педагогическое сопровождение обучающихся с ОВЗ
2.2.3	Проектирование индивидуального образовательного маршрута
2.2.4	Система управления школой здоровья
2.2.5	Технологическая (проектно-технологическая) практика
2.2.6	Управление педагогическими системами
2.2.7	Мониторинг физического развития и подготовленности подрастающего поколения
2.2.8	Современные проблемы российской системы физического воспитания
2.2.9	Преддипломная практика
2.2.10	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы
2.2.11	Практикум по здоровьесберегающим образовательным технологиям

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
УК-3: Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	
Знать:	
Уровень 1	методы разработки эффективной командной стратегии для достижения поставленной цели и особые способы организации и руководства работой команды
Уровень 2	некоторые методы разработки эффективной командной стратегии для достижения поставленной цели и основные способы организации и руководства работой команды
Уровень 3	имеет представление о некоторых методах разработки эффективной командной стратегии для достижения поставленной цели и о некоторых основных способах организации и руководства работой
Уметь:	
Уровень 1	самостоятельно применять методы разработки эффективной командной стратегии для достижения поставленной цели и особые способы организации и руководства работой команды
Уровень 2	самостоятельно, но испытывая при этом небольшие затруднения, применять некоторые методы разработки эффективной командной стратегии для достижения поставленной цели и основные способы организации и руководства работой команды
Уровень 3	с посторонней помощью применять некоторые методы разработки эффективной командной стратегии для достижения поставленной цели и некоторые основные способы организации и руководства работой

Владеть:	
Уровень 1	самостоятельно и эффективно применять все изученные методы разработки эффективной командной стратегии для достижения поставленной цели и особые способы организации и руководства работой команды
Уровень 2	может с посторонней помощью (с подсказками) применять некоторые методы разработки эффективной командной стратегии для достижения поставленной цели и основные способы организации и руководства работой команды
Уровень 3	имеет представление о том, как применять некоторые методы разработки эффективной командной стратегии для достижения поставленной цели и некоторые основные способы организации и руководства работой команды
УК-5: Способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия	
Знать:	
Уровень 1	методы и особые способы анализа культуры и учитывает разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия
Уровень 2	некоторые методы и основные способы анализа культуры и учитывает разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия
Уровень 3	имеет представление о некоторых методах и о некоторых основных способах анализа культуры и не учитывает разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия
Уметь:	
Уровень 1	самостоятельно применять методы и особые способы анализа культуры и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия
Уровень 2	самостоятельно, но испытывая при этом небольшие затруднения, применять некоторые методы и основные способы анализа культуры и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного
Уровень 3	с посторонней помощью применять некоторые методы и некоторые основные способы анализа культуры без учета разнообразия культур в процессе межкультурного взаимодействия
Владеть:	
Уровень 1	самостоятельно и эффективно применять все изученные методы и особые способы анализа культуры и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия
Уровень 2	может с посторонней помощью (с подсказками) применять некоторые методы и основные способы анализа культуры и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия
Уровень 3	имеет представление о том, как применять некоторые методы и некоторые основные способы анализа культуры без учета разнообразия 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	
Знать:	
Уровень 1	методы и особые способы оптимизации профессиональной деятельности в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики
Уровень 2	некоторые методы и основные способы оптимизации профессиональной деятельности в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики
Уровень 3	имеет представление о некоторых методах и основных способах оптимизации профессиональной деятельности в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики
Уметь:	
Уровень 1	самостоятельно применять методы и особые способы оптимизации профессиональной деятельности в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной
Уровень 2	самостоятельно, но испытывая при этом небольшие затруднения, применять некоторые методы и основные способы оптимизации профессиональной деятельности в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики
Уровень 3	с посторонней помощью применять некоторые методы и некоторые основные способы оптимизации профессиональной деятельности в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики
Владеть:	
Уровень 1	способен самостоятельно осуществлять и эффективно оптимизировать профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами
Уровень 2	может с посторонней помощью (с подсказками) осуществлять и оптимизировать профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики
Уровень 3	имеет представление о том, как осуществлять и оптимизировать профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной

ПК-1: Способен реализовывать образовательные программы в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	
Знать:	
Уровень 1	все особенности реализации образовательных программ в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов
Уровень 2	основные особенности реализации образовательных программ в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов
Уровень 3	некоторые основные особенности реализации образовательных программ в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов
Уметь:	
Уровень 1	самостоятельно реализовывать образовательные программы в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов
Уровень 2	самостоятельно, но испытывая при этом небольшие затруднения, реализовывать образовательные программы в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов
Уровень 3	с посторонней помощью реализовывать образовательные программы в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов
Владеть:	
Уровень 1	способен самостоятельно реализовывать образовательные программы в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов
Уровень 2	может с посторонней помощью (с подсказками) реализовывать образовательные программы в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов
Уровень 3	имеет представление о том, как реализовывать образовательные программы в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)								
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Пр. подгот.	Примечание
	Раздел 1. Характеристика и методическое обеспечение организации и функционирования здоровьесберегающего пространства системы образования							
1.1	Тема 1. Здоровьесберегающее пространство как педагогическая и социальная категория. Тема 2. Педагогические условия проектирования здоровьесберегающего пространства образовательной организации. /Лек/	4	4	УК-5 ПК-1	Л1.1 Л1.2 Л1.3			
1.2	Тема 3. Личностно-ориентированные технологии организации здоровьесберегающего пространства современной образовательной организации. Тема 4. Роль психологического климата, рационального режима жизни, труда, отдыха и двигательной активности в здоровьесберегающем пространстве современного образования. /Пр/	4	4	УК-3 ОПК-1	Л1.1 Л1.2 Л1.3			

1.3	Тема 5. Учебное расписание как фактор здоровьесберегающей деятельности учителя. /Лаб/	4	2	УК-3 ОПК-1 ПК-1	ЛП.1 ЛП.2 ЛП.3		2	
1.4	Составление схем и таблиц. Создание презентаций. Составление глоссария. Написание реферата. /Ср/	4	94	УК-3 УК-5 ОПК-1 ПК-1	ЛП.1 ЛП.2 ЛП.3			
1.5	Зачет. /КРЗ/	4	0,15	УК-3 УК-5 ОПК-1 ПК-1	ЛП.1 ЛП.2 ЛП.3			

**5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации**

5.1. Контрольные вопросы и задания

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

5.2. Темы письменных работ

Примерная тематика рефератов:

1. Структура системной работы по реализации модели здоровьесберегающего пространства в образовательной организации;
2. Методы и приемы рациональной организации учебного процесса в здоровьесберегающем пространстве образовательной организации;

3. Современные проблемы сохранения здоровья и формирования ценности ЗОЖ в здоровьесберегающем пространстве образовательной организации;
4. Особенности просветительской работы с родителями по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни школьников в здоровьесберегающем пространстве образовательной организации;
5. Мотивация на здоровьесберегающую деятельность и формирование ценности здоровья в здоровьесберегающем пространстве образовательной организации;
6. Моделирование здоровьесберегающей деятельности в здоровьесберегающем пространстве образовательной организации.
7. Особенности медико-психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса и всех его участников в здоровьесберегающем пространстве образовательной организации.
8. Направления формирования взаимосвязи с медицинскими, спортивными и дополнительными образовательными организациями Красноярского края и их роль в здоровьесберегающем пространстве образовательной организации.

5.3. Оценочные материалы (оценочные средства)

Типовые вопросы к зачёту:

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. Методики оздоровительной работы с дошкольниками.
10. Оздоровительно-воспитательная работа с ослабленными детьми.
11. Закаливающие мероприятия как средства оздоровления детей.
12. Методики, сберегающие здоровье.
13. Особенности индивидуальной физкультурно-оздоровительной работы с школьниками, имеющими отклонения в физическом развитии.
14. Оздоровительные упражнения в самостоятельной двигательной деятельности школьников.
15. Методика оздоровительной физической культуры при различных заболеваниях: Сердечнососудистой системы; Органов зрения; Слуха; Опорно-двигательного аппарата и др.
16. Закаливание и профилактика простудных заболеваний.

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

6.1. Рекомендуемая литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Адрес
ЛП.1	Тихомирова Л.Ф., Макеева Т.В.	Здоровьесберегающая педагогика	Москва: Юрайт, 2024	https://urait.ru/bcode/540968
ЛП.2	Айзман Р.И., Лебедев А.В., Айзман Н.И., Рубанович В.Б.	Комплексная оценка здоровья участников образовательного процесса	Москва: Юрайт, 2024	https://urait.ru/bcode/543180
ЛП.3	Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова	Здоровьесберегающие технологии в образовании	Москва: Юрайт, 2024	https://urait.ru/bcode/538128

6.3.1 Перечень программного обеспечения

1. Microsoft® Windows® 8.1 Professional (ОЕМ лицензия, контракт № 20А/2015 от 05.10.2015);
2. Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №1В08-190415-050007-883-951;
3. 7-Zip - (Свободная лицензия GPL);
4. Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия);
5. Google Chrome – (Свободная лицензия);
6. Mozilla Firefox – (Свободная лицензия);
7. LibreOffice – (Свободная лицензия GPL);
8. XnView – (Свободная лицензия);
9. Java – (Свободная лицензия);
10. VLC – (Свободная лицензия);

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Elibrary.ru: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: <http://elibrary.ru> Режим доступа: Свободный доступ;

Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <https://biblioclub.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;

Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: e.lanbook.com Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;

Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;

ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;

Консультант Плюс /Электронный ресурс/: справочно – правовая система. Адрес: Научная библиотека Режим доступа: Локальная сеть вуза;

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева на текущий год» с обновлением перечня программного обеспечения и оборудования в соответствии с требованиями ФГОС ВО, в том числе:

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
2. Помещения для самостоятельной работы обучающихся
3. Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования
4. Перечень лабораторий.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Дисциплина «Здоровьесберегающее пространство системы образования» изучается в течение первого семестра первого года обучения. Основными видами учебной деятельности при изучении данной дисциплины являются: лекции, семинарские занятия, самостоятельная работа обучающегося.

Лекции являются одним из видов учебной деятельности в вузе, на которых преподавателем излагается содержание теоретического курса дисциплины. Рекомендуется конспектировать материал лекций.

На практических и лабораторных занятиях происходит закрепление изученного теоретического материала и формирование профессиональных умений и навыков. На занятиях заслушиваются доклады студентов по основным актуальным проблемам отраслей науки и образования (в соответствии с направленностью магистерской программы) Посещение студентами лекционных и практических занятий является обязательным.

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студента

Для эффективного достижения указанных во введении рабочей программы целей обучения по дисциплине процесс изучения

материала курса предполагает достаточно объемную работу не только на лекциях и практических занятиях, но в ходе самостоятельной работы.

Самостоятельная работа по дисциплине проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- развития познавательных способностей и активности;
- 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 являются:

- уровень освоения учебного материала,
- умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач,
- полнота обще учебных 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.

Магистрам рекомендуется обязательное использование при подготовке дополнительной литературы, которая поможет успешнее и быстрее разобраться в поставленных вопросах и задачах.

Технологическая карта рейтинга дисциплины

ВХОДНОЙ КОНТРОЛЬ			
	Форма работы*	Количество баллов 5 %	
		min	max
	Тестирование	0	5
Итого		0	5

МОДУЛЬ 1			
	Форма работы*	Количество баллов 30 %	
		min	max
Текущая работа	Обсуждение теоретических вопросов	3	7
	Доклад	4	8
	Индивидуальные задания	5	8
	Реферат	4	7
Промежуточный рейтинг-контроль	Тестирование	5	8
Итого		21	38

МОДУЛЬ 2			
	Форма работы*	Количество баллов 30 %	
		min	max
Текущая работа	Обсуждение теоретических вопросов	3	7
	Доклад	5	8
	Индивидуальные задания	5	8
	Ситуационные задачи	5	8
	Практикоориентированные задания	5	8
Промежуточный рейтинг-контроль	Тестирование	5	8
Итого		28	47

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

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ			
Базовый раздел/ Тема	Форма работы*	Количество баллов	
		min	max
	Индивидуальное задание	3	5
	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»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Кафедра-разработчик: кафедра педагогики

УТВЕРЖДЕНО
на заседании кафедры педагогики
Протокол № 11
от «03» мая 2024 г.



В.А. Адольф

ОДОБРЕНО
на заседании научно-методического совета
института физической культуры, спорта и
здоровья им. И.С. Ярыгина
Протокол № 9
от «15» мая 2024 г.



Н.Н. Казакевич

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущего контроля успеваемости
и промежуточной аттестации обучающихся

Здоровьесберегающее пространство системы образования
(наименование дисциплины/модуля/вида практики)

44.04.01 Педагогическое образование
(код и наименование направления подготовки)

Сопровождение здоровьесберегающей деятельности современного работника образования
(наименование профиля подготовки/наименование магистерской программы)

Магистр

(квалификация (степень) выпускника)

Составители: Строгова Н.Е., кандидат педагогических наук, доцент

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

на фонд оценочных средств дисциплины

Здоровьесберегающее пространство системы образования

(для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации)

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы

Сопровождение здоровьесберегающей деятельности современного работника образования

Квалификация (степень) выпускника – магистр

Фонд оценочных средств разработан в соответствии с положением, утвержденным приказом ректора № 297 (п) от 28.04.2018, и ориентирован на решение следующих задач: управление процессами приобретения обучающимися необходимых знаний, умений, навыков и формирования компетенций, определённых в образовательном стандарте по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование, достижения результатов освоения образовательной программы, определённой в виде набора компетенций выпускников, оценку достижений обучающихся в процессе изучения дисциплины **«Здоровьесберегающее пространство системы образования»** с определением положительных результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование комплекса традиционных и инновационных методов обучения. Фонд оценочных средств включает перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе изучения основ научной деятельности студента, этапы формирования и оценивания компетенций, учебно-методическое и информационное обеспечение фондов оценочных средств, выступление на семинаре, выполнение практических заданий, собеседование.

Перечисленные выше задания позволяют автору ФОС выявлять уровень освоения формируемых компетенций, таких как способность к самоорганизации и самообразованию; способность организовать сотрудничество обучающихся, поддержать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности; готовность использовать систематизированные теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в области образования; способность руководить учебно-исследовательской деятельностью обучающихся. Задания способствуют пониманию и освоению теоретического содержания, направлены на получение практического опыта.

В целом фонд оценочных средств по дисциплине **«Здоровьесберегающее пространство системы образования»** соответствует требованиям, предъявляемым к данному типу учебно-методических материалов, и может быть использован при организации образовательного процесса по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование.

Эксперт:

Средина С.В. ктк.ч. Сосновоборский
(Ф.И.О., место работы, занимаемая должность)
Действующий докт., директор



1. Назначение фонда оценочных средств

1.1. Целью создания ФОС дисциплины «Здоровьесберегающее пространство системы образования» 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 универсальных, 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 44.04.01 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

УК-3. Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели

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

ПК-1. Способен реализовывать образовательные программы в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов

2.2. Этапы формирования и оценивания компетенций

Компетенция	Дисциплины, практики, участвующие в формировании данной компетенции	Тип контроля	Оценочное средство/КИМ	
			Номер	Форма
УК-3. Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	<p>Модуль 1 «Методология исследования в образовании»: Современные проблемы науки и образования, Методология и методы научного педагогического исследования</p> <p>Модуль 3 «Основы организации профессиональной педагогической деятельности»: Информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности</p> <p>Модуль 4 «Теоретические основы здоровьесбережения в профессиональном образовании»: Основы менеджмента в образовании</p> <p>Элективные модули, Модуль по выбору 1 «Педагогическое сопровождение»: Управление педагогическими системами</p> <p>Элективные модули, Модуль по выбору 2 «Педагогическое обеспечение здоровьесбережения в образовательном процессе»: Управление в педагогических системах</p> <p>Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, Выполнение и защита выпускной квалификационной работе</p>	Текущий контроль успеваемости	2 3 6 7 5	Доклад Реферат Таблица Презентация Тестирование
		Промежуточная аттестация	1	Зачётное задание
УК-5. Способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия	<p>Модуль 3 «Основы организации профессиональной педагогической деятельности»: Деловой иностранный язык</p> <p>Элективные модули, Модуль по выбору 1 «Педагогическое сопровождение»: Проектирование индивидуального образовательного маршрута</p> <p>Элективные модули, Модуль по выбору 2 «Педагогическое обеспечение здоровьесбережения в образовательном процессе»: Проектирование индивидуальной системы оздоровления</p> <p>Выполнение и защита выпускной квалификационной работы</p> <p>Факультативные дисциплины: Социальные основы профилактики экстремизма и зависимых форм поведения в молодёжной среде, Правовые основы профилактики экстремизма и зависимых форм поведения в молодёжной среде</p>	Текущий контроль успеваемости	3 4 5 6 7	Реферат Схема Тестирование Таблица Презентация
		Промежуточная аттестация	1	Зачётное задание

<p>ОПК-1. Способен осуществлять и оптимизировать профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики</p>	<p>Модуль 3 «Основы организации профессиональной педагогической деятельности»: Информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности Модуль 4 «Теоретические основы здоровьесбережения в профессиональном образовании»: Теория и методика профессионального образования, Педагогическое сопровождение обучающихся с ОВЗ Элективные модули, Модуль по выбору 1 «Педагогическое сопровождение»: Управление педагогическими системами Элективные модули, Модуль по выбору 2 «Педагогическое обеспечение здоровьесбережения в образовательном процессе»: Управление в педагогических системах Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, Выполнение и защита выпускной квалификационной работе Правовые основы профилактики экстремизма и зависимых форм поведения в молодёжной среде</p>	<p>Текущий контроль успеваемости</p> <p>Промежуточная аттестация</p>	<p>2 3 6 7 5</p> <p>1</p>	<p>Доклад Реферат Таблица Презентация Тестирование</p> <p>Зачётное задание</p>
<p>ПК-1. Способен реализовывать образовательные программы в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов</p>	<p>Модуль 1 «Методология исследования в образовании»: Методология и методы научного педагогического исследования, Современные подходы в научных педагогических исследованиях Модуль 3 «Основы организации профессиональной педагогической деятельности»: Информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности, Мониторинг образовательных результатов Модуль 4 «Теоретические основы здоровьесбережения в профессиональном образовании»: Современные проблемы российской системы физического воспитания Учебная практика: ознакомительная практика Производственная практика: педагогическая практика Производственная практика: преддипломная практика Выполнение и защита выпускной квалификационной работы</p>	<p>Текущий контроль успеваемости</p> <p>Промежуточная аттестация</p>	<p>2 3 6 7 5</p> <p>1</p>	<p>Доклад Реферат Таблица Презентация Тестирование</p> <p>Зачётное задание</p>

3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

3.1. Фонды оценочных средств включают: зачётное задание

3.2. Оценочные средства

3.2.1. Оценочное средство: зачётное задание

Критерии оценивания по оценочному средству 1 – зачётное задание

Формируемые компетенции	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций	Пороговый уровень сформированности компетенций
	(87-100 баллов) отлично/зачтено	(73-86 баллов) хорошо/зачтено	(60-72 балла)* удовлетворительно/зачтено
УК-3. Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	Четко и полноценно обосновывает выбор командной стратегии для достижения поставленной цели, умеет организовать слаженную работу команды и руководить ею	Проводит обоснование выбора командной стратегии для достижения поставленной цели, может организовать работу команды и руководить ею	Частично проводит обоснование выбора командной стратегии для достижения поставленной цели, затрудняется организовывать и руководить работой команды
УК-5. Способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия	Полноценно анализирует и учитывает разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия	Умеет анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия	Умеет анализировать и частично учитывает 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	Полноценно осуществляет и оптимизирует профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики	Осуществляет и оптимизирует профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики	Частично осуществляет и оптимизирует профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики
ПК-1. Способен реализовывать образовательные программы в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	Полноценно реализует образовательные программы в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	Может реализовать образовательные программы в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	Частично реализует образовательные программы в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов

*Менее 60 баллов – компетенция не сформирована

4. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости

4.1. Фонды оценочных средств включают: 2 – доклад, 3 – реферат, 4 - схема, 5 – выполнение тестовых заданий, 6 – таблица, 7 – презентация.

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
-------------------	----

4.2.6. Критерии оценивания по оценочному средству 7 – презентации

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Использование цвета, изображений, шрифтов	2
Включение схем, таблиц, фотографий, иллюстраций, видео и других материалов, позволяющих более глубоко раскрыть предметное содержание реферата	4
Отбор предметного содержания, раскрывающего суть проблемы и темы	4
Максимальный балл	10

4.2.7. Критерии оценивания по оценочному средству 8 – словарю

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Количество терминов (не менее 20)	4
Соответствие содержания и глубины терминов проблеме, теме, адекватность предлагаемой выборки	3
Наличие примеров, иллюстраций	3
Максимальный балл	10

5. Оценочные средства для промежуточной аттестации

5.1. Типовые вопросы к зачёту:

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. Методики оздоровительной работы с дошкольниками.
10. Оздоровительно-воспитательная работа с ослабленными детьми.
11. Закаливающие мероприятия как средства оздоровления детей.
12. Методики, сберегающие здоровье.
13. Особенности индивидуальной физкультурно-оздоровительной работы с школьниками, имеющими отклонения в физическом развитии.
14. Оздоровительные упражнения в самостоятельной двигательной деятельности школьников.
15. Методика оздоровительной физической культуры при различных заболеваниях: Сердечнососудистой системы; Органов зрения; Слуха; Опорно-двигательного аппарата и др.
16. Закаливание и профилактика простудных заболеваний.

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости

6.1. Написание реферата, оформление реферата, подготовка сообщения по теме реферата (с презентацией)

Выберите одну из тем, предложенных преподавателем, либо предложите свою тему. Подберите литературные источники, изучите их. Составьте план реферата, согласуйте его с преподавателем. Ознакомьтесь с требованиями написания реферата и оформления письменных работ реферативного типа. Оформите реферат в соответствии с требованиями. Подготовьте сообщение по теме реферата (с презентацией).

Примерная тематика рефератов:

1. Структура системной работы по реализации модели здоровьесберегающего пространства в образовательной организации;

2. Методы и приемы рациональной организации учебного процесса в здоровьесберегающем пространстве образовательной организации;
3. Современные проблемы сохранения здоровья и формирования ценности ЗОЖ в здоровьесберегающем пространстве образовательной организации;
4. Особенности просветительской работы с родителями по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни школьников в здоровьесберегающем пространстве образовательной организации;
5. Мотивация на здоровьесберегающую деятельность и формирование ценности здоровья в здоровьесберегающем пространстве образовательной организации;
6. Моделирование здоровьесберегающей деятельности в здоровьесберегающем пространстве образовательной организации.
7. Особенности медико-психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса и всех его участников в здоровьесберегающем пространстве образовательной организации.
8. Направления формирования взаимосвязи с медицинскими, спортивными и дополнительными образовательными организациями Красноярского края и их роль в здоровьесберегающем пространстве образовательной организации.

6.2. Составление дайджеста по предложенной или собственной тематике.

Дайджест — это информационный продукт, который содержит краткие аннотации и основные положения статей, или в котором сжато передается содержание самых интересных публикаций за какой-то период.

Определитесь с информационными источниками. Составьте рубрикатор или план-макет для анализа текстов и извлечений из них научных фрагментов. Выделите из источников главные мысли, факты, даты. Проанализируйте различные аспекты рассмотрения проблемы и подходы в терминологии, используемые различными научными школами. Сгруппируйте материал, продумайте форму его подачи. Оформите титульный лист, оглавление, предисловие, основной текст, список использованной литературы.

6.3. Подготовка доклада.

Выберите одну из тем, предложенных преподавателем, либо предложите свою тему. Подберите литературные источники, изучите их. Составьте план доклада, согласуйте его с преподавателем. Ознакомьтесь с требованиями написания и публичного представления доклада. Оформите доклад в соответствии с требованиями. Подготовьте сообщение по теме доклада (с презентацией).

Каждый доклад должен быть объемом не менее 0,5 п.л. (12-15 стр.) с презентацией в количестве не менее 10 слайдов. Тема определяется по выбору студента (группы студентов) при согласовании с ведущим преподавателем. Задание выдается ведущим преподавателем на предшествующем практическом занятии. Сдача доклада происходит в виде выступления на семинарском занятии перед ведущим преподавателем и группой. Длительность выступления – 7 минут. Доклад оформляется в виде печатного документа в соответствии с действующими в КГПУ им. В.П. Астафьева стандартами оформления документов учебной деятельности.

В соответствии с критериями оценивания, представленными в таблице 1, выставляется «зачтено» или «не зачтено».

Шкала оценивания участия студента в активных формах обучения
(выступление с докладом, предоставление презентации)

Оценка	Критерии
«Отлично»/зачтено	1) полное раскрытие вопроса; 2) указание точных названий и определений; 3) правильная формулировка понятий и категорий; 4) самостоятельность ответа, умение вводить и использовать собственные классификации и квалификации, анализировать и делать собственные выводы по рассматриваемой теме; 5) использование дополнительной литературы и иных материалов и др.
«Хорошо»/зачтено	1) недостаточно полное, по мнению преподавателя,

	<p>раскрытие темы;</p> <p>2) несущественные ошибки в определении понятий, категорий и т.п., кардинально не меняющих суть изложения;</p> <p>3) использование устаревшей учебной литературы и других источников</p>
«Удовлетворительно»/зачтено	<p>1) отражение лишь общего направления изложения лекционного материала и материала современных учебников;</p> <p>2) наличие достаточного количества несущественных или одной, двух существенных ошибок в определении понятий и категорий и т. п.;</p> <p>3) использование устаревшей учебной литературы и других источников;</p> <p>4) неспособность осветить проблематику учебной дисциплины и др.</p>
«Неудовлетворительно»/не зачтено	<p>1) нераскрытые темы;</p> <p>2) большое количество существенных ошибок;</p> <p>3) отсутствие умений и навыков, обозначенных выше в качестве критериев выставления положительных оценок др.</p>

6.4. Тестовые задания

1. Какая ходьба рекомендуется в основном больным с сердечно-сосудистыми заболеваниями?

- медленная ходьба (темп до 70 шагов в минуту).
- ходьба со средней скоростью (темп 71 - 90 шаг/мин., скорость до 4 км/час).
- быстрая ходьба (темп 91 - 110 шаг/мин., скорость 4 - 5 км/час).

2. Шейпинг - это

- вид оздоровительной гимнастики
- вид оздоровительного бега
- вид оздоровительной борьбы
- вид оздоровительного плавания

3. К чему приводит процесс старения?

- к повышению силовых показателей и гибкости
- к улучшению фигуры
- 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.

- плавание
- легкая атлетика
- гимнастика
- баскетбол

5. Предел скорости оздоровительного бега.

- 7 - 11 км/час
- 12-18 км/час
- 20-25 км/час
- 26 км/час и более

6. Выносливость - это

- приседания
- бег в быстром темпе
- бег в медленном и среднем темпе

7. Тест К. Купера определяется

- с помощью 9- минутного бегового теста
- с помощью 12 - минутного бегового теста

с. 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 появился 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 ... ?

12. Что такое здоровый образ жизни?

13. Главные условия, способствующие укреплению здоровья?

14. Цель занятия с оздоровительной направленностью?

15. Основные упражнения, которые должны включаться в занятия оздоровительной направленности?

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 ... ?

17. Соблюдение какого принципа является одним из главных требований оздоровительной тренировки?

18. Методические правила оздоровительной тренировки?

19. Самый доступный вид физических упражнений, который рекомендован людям всех возрастов, имеющих различную подготовленность и состояние здоровья – это...?

20. Что оказывает всестороннее воздействие на все функции организма, на дыхательную и сердечную деятельность, на костно-мышечный аппарат и психику?

21. Соотнесите понятия здоровья с их определениями.

1. Физическое здоровье	4. Система мотивов и ценностей, регулирующих поведение
2. Психическое здоровье	5. Состояние органов и систем органов, жизненных функций организма
3. Социальное здоровье	6. Состояние психики, характеризующееся общим душевным равновесием

22. 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

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?

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;
6. увеличение сложности и амплитуды движений.

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

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

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?

29. В чем состоит оздоровительное значение плавания?

30. Соотнесите фазы работоспособности:

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

Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины
на 2024/2025 учебный год

В программу вносятся следующие изменения:

1. Обновлено титульные листы рабочей программы и фонда оценочных средств дисциплины.
2. Обновлено и согласована с Научной библиотекой КГПУ им. В.П. Астафьева карта литературного обеспечения, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.
3. Обновлено карта материально-технической базы дисциплины, включающая аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, 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.

Программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры-разработчика (выпускающей кафедры) педагогики
«03» мая 2024 г., протокол № 11

Внесенные изменения утверждаю:

Заведующий кафедрой педагогики



В.А. Адольф

Одобрено НМСС(Н)

Института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
«15» мая 2024 г., протокол № 9

Председатель



Н.Н. Казакевич