

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

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Культура здоровья педагога, тренера

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Л1 Теоретических основ физического воспитания**

Учебный план 49.03.01 Физическая культура. Спортивная тренировка (о, 2026).plx
Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) образовательной программы
Спортивная тренировка
Выпускающие кафедры:
Теоретических основ физического воспитания;
Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта;
Медико-биологических основ физической культуры и безопасности
жизнедеятельности;
Педагогика

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 108 Виды контроля в семестрах:

в том числе:

аудиторные занятия 0

самостоятельная работа 28

контактная работа во время
промежуточной аттестации (ИКР) 0

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	8 (4.2)		Итого	
	Неделя 9 4/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	16	16	16	16
Практические	28	28	28	28
Контроль на промежуточную аттестацию (экзамен)	0,33	0,33	0,33	0,33
Итого ауд.	44	44	44	44
Контактная работа	44,33	44,33	44,33	44,33
Сам. работа	28	28	28	28
Часы на контроль	35,67	35,67	35,67	35,67
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

кбн, Доцент, Трусей Ирина Валерьевна _____

Рабочая программа дисциплины

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) образовательной программы

Спортивная тренировка

Выпускающие кафедры:

Теоретических основ физического воспитания;

Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта;

Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности;

Педагогики

утвержденного учёным советом вуза от 24.06.2026 протокол № 8.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Протокол от 06.05.2026 г. № 15

Зав. кафедрой Ситничук Сергей Сергеевич

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС УГН(С), протокол №7 от 07.05.2026 г.

Председатель НМС УГН(С)

Казакевич Н.Н.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Предоставить обучающимся понимания о современных подходах к ведению и пропаганде здорового образа жизни.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.ВДП.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Физиология человека	
2.1.2	Физиология физического воспитания	
2.1.3	Гигиена физического воспитания	
2.1.4	Биохимия человека	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Медико-биологические основы физической культуры и спорта	
2.2.2	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
2.2.3	Гигиена физического воспитания	
2.2.4	Адаптивная физическая культура	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

УК-7.1: Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Знать:

Уровень 1	На продвинутом уровне знать личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
Уровень 2	На базовом уровне знать личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
Уровень 3	На пороговом уровне знать личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности

Уметь:

Уровень 1	На продвинутом уровне уметь определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
Уровень 2	На базовом уровне уметь определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
Уровень 3	На пороговом уровне уметь определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности

Владеть:

Уровень 1	На продвинутом уровне владеть умениями определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
Уровень 2	На базовом уровне владеть умениями определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
Уровень 3	На пороговом уровне владеть умениями определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности

УК-7.2: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

Знать:

Уровень 1	На продвинутом уровне знать технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирать комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
Уровень 2	На базовом уровне знать технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирать комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Раздел 1. Основные понятия. Основы здорового образа жизни.						
1.1	Здоровье - как ценность. Болезнь и третье состояние. Факторы, разрушающие и формирующие здоровье. Психосоматика: влияние на здоровье /Лек/	8	2	УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1		
1.2	Гармоничное физическое развитие человека. Моторная асимметрия тела. /Лек/	8	2	УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1		
1.3	Основы наук о здоровье: медицина, валеология и гигиена. /Пр/	8	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1		
1.4	Современные подходы к оценке физического развития человека. /Пр/	8	2	УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1		
	Раздел 2. Раздел 1. Функциональная подготовленность - как основа здоровья человека						
2.1	Функциональное состояние организма. Основы поддержания функциональности основных систем: дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной. Здоровье опорно-двигательного аппарата. Движение – основа здоровья. /Лек/	8	2	УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1		
2.2	Методы оценки здоровья нервной системы /Пр/	8	2	УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1		
2.3	Методы оценки здоровья дыхательной системы человека /Пр/	8	2	УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1		
2.4	Методы оценки здоровья сердечно-сосудистой системы человека /Пр/	8	2	УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1		
2.5	Современные подходы к диагностике функционального состояния ОДА /Пр/	8	2	УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1		
	Раздел 3. Раздел 3. Основы здорового питания. БАДЫ, макро- и микронутриенты в жизни человека						
3.1	Здоровье пищеварительной системы. Основы правильного питания. /Лек/	8	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1		
3.2	Витамины и минеральные вещества. Биологически активные добавки. /Лек/	8	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1		
3.3	Важность микро- и макронутриентов в жизни человека. /Пр/	8	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1		
3.4	БАДЫ при занятиях физической культурой и спортом /Пр/	8	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1		
3.5	Подготовка докладов к семинару /Ср/	8	20		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1		

	Раздел 4. Раздел 4. Интеллектуальное и психоэмоциональное здоровье человека. Эмоциональный интеллект.						
4.1	Психофизиологическое состояние организма. Умственная работоспособность. /Лек/	8	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1		
4.2	Технологии повышения интеллектуальной выносливости. /Пр/	8	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1		
4.3	Вредные привычки и зависимости в жизни человека /Пр/	8	2	УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1		
4.4	Подготовка к семинарам /Ср/	8	8		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1		
	Раздел 5. Культура здоровья педагога						
5.1	Формирование культуры здоровья педагога ФК. /Лек/	8	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1		
5.2	Школьные факторы риска. Здоровьесберегающие образовательные технологии. /Лек/	8	2	УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1		
5.3	Оценка уроков с позиций здоровьесбережения /Пр/	8	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1		
5.4	Аттестация по предмету /Экзамен/	8	35,67		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1		
5.5	/КРЭ/	8	0,33		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

5.2. Темы письменных работ

Темы докладов к разделу 1 и 2:

1. Технологии применения дыхательных тренажеров.
2. Системы дыхания по Бутейко и Стрельниковой.
3. Диафрагмальное дыхание.
4. Способы профилактики нарушений зрения.
5. Как повысить свой иммунитет?
6. Грипп, ОРЗ - средства профилактики и лечения.
7. Закаливание организма как средство укрепления здоровья.
8. Режим дня студента.
9. Значение биоритмов для рациональной организации образа жизни.
10. Особенности вегетарианского и веганского питания.
11. Питьевой режим, вода, чай, кофе.
12. Почему так много курящих - перспективы и последствия.
13. Профилактика алкоголизма.
14. Молодежь и наркотики.
15. Последствия аборта.
16. Микроэлементы - роль в формировании здоровья.
17. Витамины и здоровье: положительные и отрицательные аспекты.
18. СПИД - современное состояние проблемы.
19. Ароматерапия и фитотерапия.
20. Анималотерапия и дельфинотерапия, иппотерапия.
21. Сохранение здоровья при работе с компьютером.
22. Профилактика табакокурения в образовательных учреждениях.
23. Влияние СМИ на состояние здоровья подрастающего поколения.
24. Депрессивные состояния в юношеском возрасте.

25. Прививки «За» и «Против».
26. Кинезиотейпирование – применение в спортивной деятельности.
27. Техники стретчинга для восстановления подвижности суставов.
28. Техники миофасциального релиза.
29. Теория анатомических поездов Т. Майерса.
30. Лимфодренажные техники при занятиях физическими упражнениями.

Темы докладов к разделу 3:

- Введение в нутрициологию для педагога
- Энергетический баланс и метаболизм
- Психология пищевого поведения
- Критическое мышление и информационная гигиена
- Чтение этикеток (Food Literacy)
- Белки: мифы и реальность
- Углеводы: «топливо» для мозга
- Жиры: друзья или враги?
- Водно-солевой баланс
- Клетчатка и микробиом
- Витамины группы В и нервная система
- Витамин С и иммунитет
- Витамин D
- Минералы для роста и развития
- Йод и интеллектуальное развитие
- БАДы и лекарства: правовые различия
- Поливитамины: польза или маркетинг?
- Спортивное питание в подростковой среде
- Адаптогены и ноотропы
- Пробиотики и пребиотики
- Растительное питание и вегетарианство в школе
- Безглютеновые и безлактозные диеты
- Сахар и сахарозаменители
- Фастфуд и ультра-обработанные продукты
- Питание и гаджеты

5.3. Фонд оценочных средств

Контрольные вопросы и задания для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

1. Модульно-рейтинговая система:
 - Входное тестирование - 5 б
 - Посещение и выполнение заданий на лекциях - 20 б
 - Посещение семинаров и выполнение заданий - 20 б
 - Выполнение и защита практических работ - 40 б
 - Доклады по актуальным тематикам - 15 б

Критерии оценивания:

- 100 – 85 б – отлично
- 84 – 70 б – хорошо
- 69 – 50 б – удовлетворительно

Практические работы:

1. Оценка параметров респираторной системы -5 б.
2. Энергетический обмен -5 б.
3. Ведение дневника здоровья -5 б
4. Умственная работоспособность и психофизиологическое состояние 10 б
5. Оценка уровня физического развития -5 б
6. Оценка параметров сердечно-сосудистой системы - 5 б
7. Оценка режима питания - 5 б

2. Если баллов не хватает, проводится экзамен по вопросам.

Вопросы к экзамену:

1. Раскройте понятие и структуру культуры здоровья педагога.
2. Здоровье и факторы, его определяющие. Трехкомпонентная структура здоровья.
3. Болезнь и третье состояние. Инфекционные и соматические заболевания.
4. Факторы риска возникновения заболеваний.
5. Физическое здоровье человека, методы оценки и способы поддержания.
6. Основные показатели физического развития обучающихся и их возрастные изменения.
7. Основные показатели физической подготовленности обучающихся и их возрастные изменения.

8. Классификация методов для оценки параметров здоровья человека.
9. Психическое здоровье человека, методы оценки и способы поддержания.
10. Понятие «физическое развитие». Антропометрические методы оценки.
11. Виды контрольных упражнений для оценки физической подготовленности человека.
12. Функциональное состояние организма. Методы диагностики функционального состояния организма
13. Строение и функции сердечно-сосудистой системы.
14. Методы контроля за состоянием сердечно-сосудистой системы организма человека.
15. Методы контроля за функциональным состоянием дыхательной системы организма человека.
16. Строение и функции дыхательной системы. Внешнее и внутреннее дыхание.
17. Строение и функции нервной системы.
18. Методы контроля за функциональным состоянием нервной системы организма человека.
19. Психофизиологические параметры здоровья: зрительно-моторная реакция, межполушарная асимметрия
20. Нарушения опорно-двигательного аппарата.
21. Характеристика основных показателей сердечно-сосудистой системы: частота сердечных сокращений, артериальное давление.
22. Строение и функции пищеварительной системы. Профилактика нарушений работы пищеварительной системы
23. Обмен веществ в организме. Дневной рацион и энерготраты.
24. Интеллектуальное здоровье. Кривая умственной работоспособности. Утомление и переутомление.
25. Технологии повышения уровня умственной работоспособности.
26. Строение и функции лимфатической системы.
27. Перечислите и охарактеризуйте факторы, влияющие на здоровье педагога.
28. Охарактеризуйте здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе.
29. Вредные привычки и их профилактика.
30. Зависимости в жизни человека.

5.4. Перечень видов оценочных средств

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Зайцев А. А., Бояркина А. А., Зайцева В. Ф., Косенков О. Н., Луценко С. Я., Мануйленко Э. В., Сорока Б. В., Уханева Е. В.	Физическое самосовершенствование: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2022
Л1.2	Васильева О. С., Филатов Ф. Р.	Психология и культура здоровья: базовые понятия, концепции и подходы: учебное пособие	Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2011
Л1.3	Зайцев А. А., Бояркина А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я., Мануйленко Э. В., Уханева Е. В., Сорока Б. В.	Основы здорового образа жизни в образовательной организации: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2022
Л1.4	Митина Л. М., Митин Г. В., Анисимова О. А.	Профессиональное здоровье педагога: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2026
Л1.5	Печеркина А. А., Синякова М. Г., Чуракова Н. И.	Профессиональное здоровье педагога: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2026

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Макаров А. В.	Здоровый образ жизни как идеология современной молодёжи: профилактическая работа в условиях образовательной организации: учебное пособие	Таганрог: Таганрогский государственный педагогический институт имени А. П. Чехова, 2013

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

Для освоения дисциплины необходим компьютер с графической операционной системой, офисным пакетом приложений, интернет-браузером, программой для чтения PDF-файлов, программой для просмотра изображений и видеофайлов и программой для работы с архивами.

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. 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: Индивидуальный неограниченный доступ.
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <https://biblioclub.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
3. Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: e.lanbook.com. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
4. Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
5. ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в

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

Приступая к изучению дисциплины, необходимо в первую очередь ознакомиться содержанием РПД и предъявляемыми требованиями.

Составление конспекта лекций. Лекции имеют целью дать систематизированные основы научных знаний о культурно-просветительской деятельности педагога, методах и формах работы с обучающимися и родителями. Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, предложенных преподавателем схем (при их демонстрации), основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект должен быть выполнен в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной по данной теме литературы;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД литературные источники и ЭОР.

- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств.

Самостоятельная работа студента. Часть изучаемого в дисциплине материала, в соответствии с учебным планом, программой учебной дисциплины, выносится на самостоятельное изучение. Важное место в освоении материала по дисциплине отводится самостоятельной работе студентов во внеаудиторное время с материалом, изложенным в рекомендуемой литературе и интернет-источниках.

В качестве форм самостоятельной работы при изучении дисциплины предлагается:

- работа с научной и учебной литературой;
- подготовка к практическим занятиям;
- подготовка доклада по выбранной;
- проектная работа (элементов урока, учебных программ, программ дополнительного образования).
- подготовка к промежуточной аттестации.

Рекомендации по работе с научной и учебной литературой. Работа с учебной и научной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к контрольным работам, тестированию, зачету. Она включает проработку лекционного материала – изучение рекомендованных источников и литературы по тематике лекций. Работу с литературой следует начинать с анализа РПД, в которой перечислены основная и дополнительная литература, учебно-методические издания необходимые для изучения дисциплины и работы на практических занятиях.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны быть выполнены также аккуратно, содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с учебной и научной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы, которые).

Выбрав нужный источник, следует найти интересующий раздел по оглавлению или алфавитному указателю, а также одноименный раздел конспекта лекций или учебного пособия. В случае возникших затруднений в понимании учебного

материала следует обратиться к другим источникам, где изложение может оказаться более доступным. Необходимо отметить, что работа с литературой не только полезна как средство более глубокого изучения любой дисциплины, но и является неотъемлемой частью профессиональной деятельности будущего выпускника.

Подготовка доклада к занятию. Основные этапы подготовки доклада:

- выбор темы;
- консультация преподавателя;
- подготовка плана доклада;
- работа с источниками и литературой, сбор материала;
- написание текста доклада;
- оформление рукописи и предоставление ее преподавателю до начала доклада, что определяет готовность студента к выступлению;
- выступление с докладом, ответы на вопросы.

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

УТВЕРЖДЕНО
на заседании кафедры
Протокол № 15
от «06» мая 2026 г.
Заведующий кафедрой
С.С. Ситничук

ОДОБРЕНО
на заседании научно-
методического совета
специальности (направления
подготовки) Протокол №7 от
«07» мая 2026 г.

Председатель НМСС (Н)
Н.Н. Казакевич

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся
Культура здоровья педагога, тренера

Направление подготовки:
49.03.01 Физическая культура
направленность (профиль) образовательной программы
Спортивная тренировка

Квалификация (степень) выпускника
БАКАЛАВР

Составитель: доцент Трусей И.В.

1. Назначение фонда оценочных средств

1.1. **Целью** создания ФОС дисциплины «Культура здоровья педагога» является установление соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям основной образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

1.2. ФОС по дисциплине решает задачи:

– контроль и управление процессом приобретения бакалаврами необходимых знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенций, определенных в ФГОС ВО по соответствующему направлению подготовки;

– контроль (с помощью набора оценочных средств) достижений целей реализации ОПОП, определенных в виде компетенций выпускников;

– обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей педагогической деятельности через овладение системой умений и навыков.

1.3. ФОС разработан на основании нормативных документов:

- федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерством науки и высшего образования Российской Федерации от 22 февраля 2018 г., № 125.

- образовательной программы Физическая культура с дополнительным образованием, очной формы обучения высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки);

- положения о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой (государственной 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» утвержденного приказом ректора № 297 (п) от 28.04.2018.

2. Перечень компетенций, подлежащих формированию в рамках дисциплины

2.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины:

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ПК-3: Способен планировать и проводить медико-биологическое, научнометодическое, антидопинговое и материально-техническое обеспечения спортивной подготовки

			№	Форма
--	--	--	---	-------

ПК-3; УК-7	Анатомия и биомеханика человека	текущий контроль успеваемости	1	Компетентностно-ориентированный опрос. Защита письменной работы. Защита проекта в группах. Участие в дискуссии. Экзамен.
	Основы медицинских знаний		2	
	Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья. Возрастная и педагогическая психология		3	
	Основы учебной и исследовательской деятельности		4	
	Практикум по возрастной и педагогической психологии		5	
	Формирование естественнонаучной грамотности	промежуточная аттестация		
	Методика преподавания предмета «Физическая культура»			
	Первая помощь			
	Биохимия человека			
	Физиология физкультурно-спортивной деятельности			
	Педагогическая практика			
	Учебная практика по закреплению профессионально-прикладных умений и навыков			
	Физиология человека			
	Образовательные технологии физической культуры и спорта			
	Педагогическая практика			
	Педагогическая практика (классное руководство, тьюторство, воспитательная работа в ОО и ДО)			
	Спортивная медицина			
Профессиональная деятельность тренера				
Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена				
Организация физкультурно-оздоровительной работы в рекреационных зонах				

3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

3.1. Фонды оценочных средств включают: вопросы к экзамену.

3.2. Оценочные средства

3.2.1. Оценочное средство вопросы к экзамену.

Критерии оценивания по оценочному средству 5 – **вопросы к экзамену**

Формируемые компетенции	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций	Пороговый уровень сформированности компетенций
		(87 - 100 баллов) отлично/зачтено	(73 - 86 баллов) хорошо/зачтено

ПК-3	Обучающийся на продвинутом уровне способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	Обучающийся на базовом уровне способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	Обучающийся на пороговом уровне способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач
УК-7	Обучающийся на продвинутом уровне способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся на базовом уровне способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся на пороговом уровне способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

*Менее 60 баллов – компетенция не сформирована

4. Фонд оценочных средств для текущего контроля

4.1. Фонды оценочных средств включают: Посещение лекционных и практических занятий, выполнение и защита практических работ, доклад по актуальной тематике

4.2 Критерии оценивания

4.2.1. Критерии оценивания по оценочному средству:
посещение лекционных и практических занятий

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Посещение и активная работа на лекциях	10
Посещение и активная работа на практических занятиях	10
Максимальный балл	20

4.2.2. Критерии оценивания по оценочному средству 2 – выполнение и защита практических работ

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Соответствие целям и задачам дисциплины	1
Логичность и последовательность в изложении материала	1
Обоснованность выводов	1
Наличие авторской аннотации к письменной работе	1
Правильность оформления (соответствие стандарту, структурная упорядоченность, ссылки, цитаты, таблицы и т.д.)	1
Максимальный балл	5

4.2.1. Критерии оценивания по оценочному средству 3 – доклад по актуальной тематике

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Соответствие содержания заявленной теме	1
Постановка проблемы, корректное изложение смысла основных научных идей, их теоретическое обоснование и объяснение	1
Логичность и последовательность в изложении материала	1
Обоснованность выводов	1
Личный вклад в проект	1
Максимальный балл	5

5. Оценочные средства для промежуточной аттестации

- 5.1. Типовые вопросы к экзамену по дисциплине «Культура здоровья педагога».
1. Раскройте понятие и структуру культуры здоровья педагога.
 2. Здоровье и факторы, его определяющие. Трехкомпонентная структура здоровья.
 3. Болезнь и третье состояние. Инфекционные и соматические заболевания.
 4. Факторы риска возникновения заболеваний.
 5. Физическое здоровье человека, методы оценки и способы поддержания.
 6. Основные показатели физического развития обучающихся и их возрастные изменения.
 7. Основные показатели физической подготовленности обучающихся и их возрастные изменения.
 8. Классификация методов для оценки параметров здоровья человека.
 9. Психическое здоровье человека, методы оценки и способы поддержания.
 10. Понятие «физическое развитие». Антропометрические методы оценки.
 11. Виды контрольных упражнений для оценки физической подготовленности человека.
 12. Функциональное состояние организма. Методы диагностики функционального состояния организма
 13. Строение и функции сердечно-сосудистой системы.
 14. Методы контроля за состоянием сердечно-сосудистой системы организма человека.
 15. Методы контроля за функциональным состоянием дыхательной системы организма человека.

16. Строение и функции дыхательной системы. Внешнее и внутреннее дыхание.
17. Строение и функции нервной системы.
18. Методы контроля за функциональным состоянием нервной системы организма человека.
19. Психофизиологические параметры здоровья: зрительно-моторная реакция, межполушарная асимметрия
20. Нарушения опорно-двигательного аппарата.
21. Характеристика основных показателей сердечно-сосудистой системы: частота сердечных сокращений, артериальное давление.
22. Строение и функции пищеварительной системы. Профилактика нарушений работы пищеварительной системы
23. Обмен веществ в организме. Дневной рацион и энерготраты.
24. Интеллектуальное здоровье. Кривая умственной работоспособности. Утомление и переутомление.
25. Технологии повышения уровня умственной работоспособности.
26. Строение и функции лимфатической системы.
27. Перечислите и охарактеризуйте факторы, влияющие на здоровье педагога.
28. Охарактеризуйте здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе.
29. Вредные привычки и их профилактика.
30. Зависимости в жизни человека.

5.2 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости.

1. Человек и здоровый образ жизни. 2. Пищеварительная система человека. 3. Составляющие здорового питания. 4. Клетка. 5. Мозг. 6. ЦНС человека. 7. Формирование алкогольной зависимости и вредных привычек. 8. Любовь, как духовное развитие личности. 9. Внутрисемейные отношения. 10. Рискованное поведение и его последствия. 11. Возрастная психология 12. Психология и педагогика 13. Психология творчества 14. Методы психологических исследований. 15. Самооценка. 16. Уровень интеллекта. 17. Методы медицинских исследований. 18. Уровни здоровья. 19. Группы риска.
20. Профпригодность. 21. Современные интернет-технологии прогнозирования: компьютерная программа «Профессии». 22. Современные интернет-технологии прогнозирования: компьютерная программа «Фототест-АН». 23. Гармония жизненных сил. 24. Душевное равновесие и смысл жизни человека. 25. Составляющие ЗОЖ и их роль в формировании здоровья населения. 26. Вредные привычки и отказ от них. 27. Культура, образование и воспитание: семья, детский сад, школа, ВУЗ. 28. Роль взрослых, родителей, лидеров и кумиров 29. Чистая вода – составляющий элемент культуры ЗОЖ.
30. Вредные привычки и кровь человека. 31. Голодание и сон - как элементы ЗОЖ. 32. Система профилактики вредных привычек. 33. Организация правильного питания, труда, досуга и отдыха. 34. Экология Земли и изменения в составе пищевых продуктов. 35. Витамины в нашей жизни. 36. Новинки в рационе питания школьников и взрослых. 37. Молодежная политика России – политика пропаганды здорового образа жизни подрастающего поколения. 38. Направления работы для формирования культуры ЗОЖ среди молодежи. 39. Мотивация ЗОЖ: профессия, труд, отдых, туризм и хобби, физическая культура и спорт. 40. Молодежные центры ЗОЖ. 41. Роль консультанта ЗОЖ. 42. Охрана труда. 43. Методы повышения эффективности ЗОЖ. 44. Развитие

культуры ЗОЖ в России.

5.3 Типовые докладов и групповых проектов по дисциплине «Культура здоровья педагога».

1. Технологии применения дыхательных тренажеров.
2. Системы дыхания по Бутейко и Стрельниковой.
3. Диафрагмальное дыхание.
4. Способы профилактики нарушений зрения.
5. Как повысить свой иммунитет?
6. Грипп, ОРЗ - средства профилактики и лечения.
7. Закаливание организма как средство укрепления здоровья.
8. Режим дня студента.
9. Значение биоритмов для рациональной организации образа жизни.
10. Особенности вегетарианского и веганского питания.
11. Питьевой режим, вода, чай, кофе.
12. Почему так много курящих - перспективы и последствия.
13. Профилактика алкоголизма.
14. Молодежь и наркотики.
15. Последствия аборта.
16. Микроэлементы - роль в формировании здоровья.
17. Витамины и здоровье: положительные и отрицательные аспекты.
18. СПИД - современное состояние проблемы.
19. Ароматерапия и фитотерапия.
20. Анималотерапия и дельфинотерапия, иппотерапия.
21. Сохранение здоровья при работе с компьютером.
22. Профилактика табакокурения в образовательных учреждениях.
23. Влияние СМИ на состояние здоровья подрастающего поколения.
24. Депрессивные состояния в юношеском возрасте.
25. Прививки «За» и «Против».
26. Кинезиотейпирование – применение в спортивной деятельности.
27. Техники стретчинга для восстановления подвижности суставов.
28. Техники миофасциального релиза.
29. Теория анатомических поездов Т. Майерса.
30. Лимфодренажные техники при занятиях физическими упражнениями.
31. Введение в нутрициологию для педагога
32. Энергетический баланс и метаболизм
33. Психология пищевого поведения
34. Критическое мышление и информационная гигиена
35. Чтение этикеток (Food Literacy)
36. Белки: мифы и реальность
37. Углеводы: «топливо» для мозга
38. Жиры: друзья или враги?
39. Водно-солевой баланс
40. Клетчатка и микробиом
41. Витамины группы В и нервная система
42. Витамин С и иммунитет
43. Витамин D
44. Минералы для роста и развития
45. Йод и интеллектуальное развитие

46. БАДы и лекарства: правовые различия
47. Поливитамины: польза или маркетинг?
48. Спортивное питание в подростковой среде
49. Адаптогены и ноотропы
50. Пробиотики и пребиотики
51. Растительное питание и вегетарианство в школе
52. Безглютеновые и безлактозные диеты
53. Сахар и сахарозаменители
54. Фастфуд и ультра-обработанные продукты
55. Питание и гаджеты

Технологическая карта рейтинга дисциплины

ВХОДНОЙ КОНТРОЛЬ			
	Форма работы	Количество баллов 5 %	
		min	max
	Тестирование	3	5
Итого		3	5

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ			
	Форма работы	Количество баллов 35%	
		min	max
Текущая работа	Выполнение заданий на лекциях	10	20
	Посещение и выполнение заданий на практических занятиях	10	20
	Выполнение и защита практических работ	20	40
	Доклады по актуальным тематикам	10	15
Итого		50	95

Соответствие рейтинговых баллов оценке

Общее количество набранных баллов	Академическая оценка
0-49	неудовлетворительно
50-69	удовлетворительно
70-84	хорошо
85-100	отлично