

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 4 "ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ"**  
**Мониторинг физического развития и  
подготовленности подрастающего поколения**  
**рабочая программа дисциплины (модуля)**

Закреплена за кафедрой **Ж1 Теоретических основ физического воспитания**

Учебный план 44.04.01 Сопровождение здоровьесберегающей деятельности современного работника образования (2026),з.plx  
Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование  
Направленность (профиль) образовательной программы  
Сопровождение здоровьесберегающей деятельности современного работника образования

Квалификация **магистр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72 Виды контроля в семестрах:

в том числе:

аудиторные занятия 0

самостоятельная работа 47

контактная работа во время 0

промежуточной аттестации (ИКР)

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	5 (3.1)		Итого	
	УП	РП		
Неделя	4 5/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	2	2	2	2
Лабораторные	4	4	4	4
Практические	10	10	10	10
Контроль на промежуточную аттестацию (зачет)	0,33	0,33	0,33	0,33
Итого ауд.	16	16	16	16
Контактная работа	16,33	16,33	16,33	16,33
Сам. работа	47	47	47	47
Часы на контроль	8,67		8,67	
Итого	72	63,33	72	63,33

Программу составил(и):

*кбн, Доцент, Трусей Ирина Валерьевна* \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины

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

утвержденного учёным советом вуза от 24.06.2026 протокол № 6.

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)

углубление знаний в области сохранения и укрепления физического здоровья, овладение широким спектром методических и методологических подходов для оценки параметров физического развития и подготовленности обучающихся разного

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.1.01
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Здоровьесберегающее пространство системы образования
2.1.2	Здоровьесберегающее пространство системы образования
2.1.3	Свременные здоровьесберегающие образовательные технологии
2.1.4	Педагогическое сопровождение обучающихся с ОВЗ
2.1.5	Здоровьесбережение как современная проблема антропологических наук
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Научно-исследовательская работа
2.2.2	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы
2.2.3	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
2.2.4	Преддипломная практика
2.2.5	Практический курс по подготовке диссертационного исследования
2.2.6	Система управления школой здоровья

### 3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

**УК-1: Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработать стратегию действий**

**Знать:**

Уровень 1	основные проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся в общеобразовательных организациях, а также стратегию действия по решению данных проблем с учетом системного подхода.
Уровень 2	основные проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся в общеобразовательных организациях, а также направления деятельности по решению данных проблем с учетом системного подхода.
Уровень 3	основные проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся в общеобразовательных организациях с учетом системного подхода.

**Уметь:**

Уровень 1	проводить диагностику физического развития и физической подготовленности обучающихся общеобразовательных организаций, планировать индивидуальные программы коррекции показателей физического здоровья, а также рекомендации по спортивной ориентации.
Уровень 2	проводить диагностику физического развития и физической подготовленности обучающихся общеобразовательных организаций, составлять комплексы мероприятий для корректировки показателей здоровья.
Уровень 3	проводить диагностику физического развития и физической подготовленности обучающихся общеобразовательных организаций с целью выявления отклонений.

**Владеть:**

Уровень 1	методами контроля за физическим развитием и физической подготовленности обучающихся общеобразовательных организаций, стратегией планирования и составления индивидуальных программ для коррекции и повышения уровня физического здоровья.
Уровень 2	методами контроля за физическим развитием и физической подготовленности обучающихся общеобразовательных организаций, стратегией составления индивидуальных программ.
Уровень 3	методами контроля за физическим развитием и физической подготовленности обучающихся общеобразовательных организаций.

**ОПК-5: Способен разрабатывать программы мониторинга результатов образования обучающихся, разрабатывать и реализовывать программы преодоления трудностей в обучении**

**Знать:**

Уровень 1	образовательные результаты по физической культуре для всех уровней образования в соответствии с действующими нормативными документами, параметры, входящие в программу мониторинга, основы проектирования программ по преодолению трудностей в обучении.
Уровень 2	образовательные результаты по физической культуре для всех уровней образования в соответствии с действующими нормативными документами, параметры, входящие в программу мониторинга, способы по преодолению трудностей в обучении.
Уровень 3	образовательные результаты по физической культуре для всех уровней образования в соответствии с действующими нормативными документами, параметры, входящие в программу мониторинга.
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	определять показатели физического развития и физической подготовленности, входящие в программу мониторинга образовательных результатов по физической культуре, а также проектировать и реализовывать программы по преодолению трудностей обучающихся всех уровней образования.
Уровень 2	определять показатели физического развития и физической подготовленности, входящие в программу мониторинга образовательных результатов по физической культуре, а также проектировать и программы по преодолению трудностей обучающихся всех уровней образования.
Уровень 3	определять показатели физического здоровья, входящие в программу мониторинга образовательных результатов по физической культуре, а также проектировать элементы программы по преодолению трудностей обучающихся всех уровней образования.
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	различными способами диагностики показателей физического развития и физической подготовленности, входящих в программу мониторинга образовательных результатов по физической культуре, а также методами проектирования и способами реализации программ по преодолению трудностей обучающихся всех уровней образования.
Уровень 2	способами диагностики показателей физического развития и физической подготовленности, входящих в программу мониторинга образовательных результатов по физической культуре, а также методами проектирования программ по преодолению трудностей обучающихся всех уровней образования.
Уровень 3	способами диагностики показателей физического развития и физической подготовленности, входящих в программу мониторинга образовательных результатов по физической культуре.
<b>ПК-2: Способен осуществлять проектирование научно-методических и учебно-методических материалов</b>	
:	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	методы проектирования научно-методических и учебно-методических материалов для организации образовательного процесса по физической культуре, а также здоровьесберегающей деятельности в образовательной организации.
Уровень 2	основы проектирования научно-методических и учебно-методических материалов для организации образовательного процесса по физической культуре, а также здоровьесберегающей деятельности в образовательной организации.
Уровень 3	основы проектирования научно-методических и учебно-методических материалов для организации образовательного процесса по физической культуре.
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	проектировать научно-методических и учебно-методических материалов для организации образовательного процесса по физической культуре, а также здоровьесберегающей деятельности в образовательной организации.
Уровень 2	проектировать элементы научно-методических и учебно-методических материалов для организации образовательного процесса по физической культуре, а также здоровьесберегающей деятельности в образовательной организации.
Уровень 3	проектировать элементы научно-методических и учебно-методических материалов для организации образовательного процесса по физической культуре.
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	на продвинутом уровне методами проектирования научно-методических и учебно-методических материалов для организации образовательного процесса по физической культуре, а также здоровьесберегающей деятельности в образовательной организации.
Уровень 2	на пороговом уровне методами проектирования научно-методических и учебно-

	методических материалов для организации образовательного процесса по физической культуре, а также здоровьесберегающей деятельности в образовательной организации.
Уровень 3	на продвинутом уровне методами проектирования научно-методических и учебно-методических материалов для организации образовательного процесса по физической культуре, а также здоровьесберегающей деятельности в образовательной организации

#### 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
	<b>Раздел 1. Организация и компоненты мониторинга здоровья в общеобразовательной организации</b>						
1.1	Общая характеристика мониторинга здоровья. Методы диагностики физического состояния обучающихся /Лек/	5	2	УК-1	Л1.1 Л1.2 Л1.3		
1.2	Методы контроля за физической подготовленностью обучающихся /Пр/	5	2	ОПК-5	Л1.2		Изучение теории контрольных тестов для разных двигательных качеств и способностей.
1.3	Методы контроля за физическим развитием обучающихся /Пр/	5	2	ОПК-5	Л1.2		Изучение метода контроля за показателями, характеризующими физическое развитие обучающихся. Метод индексов.
	<b>Раздел 2. Оценка функционального состояния организма обучающихся</b>						
2.1	Оценка функционального состояния организма на основе метода вариационной пульсометрии. /Лаб/	5	4	ОПК-5 ПК-2	Л1.2		Освоение методов электрокардиографии и анализа вариационных параметров кардиоинтервалов. Определении типа регуляции вегетативной нервной системы.
2.2	Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем /Пр/	5	4	УК-1 ПК-2	Л1.2		
2.3	Основы проектирования индивидуальных программ физического развития обучающихся /Пр/	5	2	ПК-2	Л1.2		
	<b>Раздел 3. Аттестация по предмету</b>						

3.1	Проектирование программ по коррекции физического состояния обучающихся разных уровней образования. /Ср/	5	47		Л1.2		Программы представляют на экзамене
3.2	Экзамен /КРЗ/	5	0,33		Л1.2		Экзамен в устной форме

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

1. Дайте определение понятию "Здоровье"

\_\_\_\_\_

2. Назовите основные факторы, влияющих на здоровье.

Факторы здоровья \_\_\_\_\_

Факторы риска \_\_\_\_\_

3. Какие болезни относят к категории «школьных»:

- а) Нарушение осанки
- б) Болезни глаз
- в) Гипертонию
- г) ОРВИ (острые респираторные вирусные инфекции)

4. Укажите номер правильного ответа из перечисленных в правом столбце (Частота сердечных сокращений):

- а) 60-84 \_\_\_\_\_ 1) тахикардия
- б) 119-134 \_\_\_\_\_ 2) брадикардия
- в) 32-48 \_\_\_\_\_ 3) норма

5. К какому типу здоровья можно отнести следующее определение «Система ценностей, установок и мотивов поведения в обществе».

- а) Психическое здоровье                      в) Социальное здоровье
- б) Душевное здоровье                      г) Физическое здоровье

6. Что такое гомеостаз?

- а) это самочувствие человека;
- б) свойства организма поддерживать свои параметры и физиологические функции, обеспечивающие поддержание и восстановление постоянства внутренней среды организма;
- в) это комплекс упражнений на расслабление;
- г) это состояние экстаза;
- д) это комплекс процессов, направленных на адаптацию организма к изменениям условий внешней среды;

7. Недостаток двигательной активности – это

- а) гиподинамия
- б) гипокинезия
- в) гипердинамия

8. Сколько медицинских групп выделяют в школе:

- а) 4
- б) 3
- в) 5

9. Студент измерил свое давление 80/130, определите:

Систолическое давление \_\_\_\_\_  
 Диастолическое давление \_\_\_\_\_  
 Пульсовое давление \_\_\_\_\_

10. Белки вырабатываемые организмом в ответ на появление болезнетворных микроорганизмов называются:

- а) Антитоды
- б) Антигены
- в) Антитела

### 5.2. Темы письменных работ

Не предусмотрены рабочей программой дисциплины.

### 5.3. Фонд оценочных средств

1. Характеристика мониторинга здоровья и его значение в образовательном процессе.
2. Здоровье и факторы, его определяющие. Трехкомпонентная структура здоровья.
3. Болезнь и третье состояние. Инфекционные и соматические заболевания. Факторы риска возникновения заболеваний.
4. Физические качества и способности человека, общая характеристика.
5. Основные показатели физического развития обучающихся и их возрастные изменения.
6. Основные показатели физической подготовленности обучающихся и их возрастные изменения.
7. Классификация методов для оценки уровня здоровья человека.
8. Методы оценки показателей, характеризующих уровень физического развития человека.
9. Виды контрольных упражнений для оценки физической подготовленности человека.
10. Функциональное состояние. Виды функциональных проб.
11. Методы контроля за функциональным состоянием сердечно-сосудистой системы организма человека.
12. Методы контроля за функциональным состоянием дыхательной системы организма человека.
13. Строение и функции дыхательной системы. Внешнее и внутреннее дыхание.
14. Методы контроля за функциональным состоянием центральной нервной системы организма человека.
15. Методы контроля за функциональным состоянием вегетативной нервной системы организма человека. Функции симпатического и парасимпатического отделов.
16. Методы антропометрии. Соматоскопические методы исследования.
17. Типы телосложения. Нарушения опорно-двигательного аппарата.
18. Соматометрические и физиометрические методы исследования.
19. Методика проведения измерений на сухом спирометре. Характеристика жизненной емкости легких.
20. Методика проведения кистевой и становой динамометрии.
21. Методика проведения ортостатическая и клиностатической проб.
22. Характеристика состояний вегетативной нервной системы: симпатикотония, ваготония, нормотония.
23. Метод кардиоинтервалометрии: кардиоинтервал, индекс напряжения Баевского.
24. Простая и сложная зрительно-моторная реакция. Характеристика показателя и способы оценки.
25. Характеристика и методика проведения теппинг-теста.
26. Расчетные методы контроля в мониторинге здоровья.
27. Характеристика показателей сердечно-сосудистой системы: частота сердечных сокращений, артериальное давление, пульсовое давление.
28. Характеристика и методика проведения функциональных проб Серкина и Шафроновского.
29. Весоростовой-индекс, жизненный индекс, становой индекс, кистевой индекс.
30. Методика проведения калиперометрии.

### 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	Айзман Р. И., Лебедев А. В., Айзман Н. И., Рубанович В. Б.	Комплексная оценка здоровья участников образовательного процесса: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2025
Л1.2	Капилевич Л. В.	Физиология человека. Спорт: учебник для спо	Москва: Юрайт, 2025
Л1.3		Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни. Курс лекций: учебное пособие для вузов	,

#### 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](http://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 об вредных и опасных факторах школьной среды и их воздействии на организм обучающихся, о методах, технологиях здоровьесбережения. 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 магистра является неотъемлемой частью образовательного процесса и рассматривается как организационная форма обучения или система педагогических условий, обеспечивающих деятельность по освоению знаний и умений научной работы без посторонней помощи. 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.

Самостоятельная работа заключается:

- в проработке рекомендуемой и лично выбранной литературы в процессе подготовки к учебным занятиям, дополнении информации, полученной на практических занятиях;
- в приобретении и совершенствовании практических навыков в выборе методов и критериев оценки различных состояний человека в онтогенезе;
- в выборе методов, средств и форм построения занятий по физической культуре в системе образования направленных на здоровьесбережение.

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.
- Тематика доклада предлагается преподавателем.

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**им. В.П. Астафьева»**

**Кафедра-разработчик**

**Кафедра теоретических основ физического воспитания**

**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  
по дисциплине

**Мониторинг физического развития и подготовленности  
подростающего поколения**

Направление подготовки  
44.04.01 Педагогическое образование

направленность (профиль) образовательной программы  
Сопровождение здоровьесберегающей деятельности современного работника  
образования

Квалификация (степень) выпускника  
**МАГИСТР**

Составитель: Трусей И.В.

## **Назначение фонда оценочных средств**

**1.1 Целью создания ФОС дисциплины «Мониторинг физического развития и подготовленности подрастающего поколения» является установление соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям основной профессиональной образовательной программы, рабочей программы дисциплины.**

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 ООП, определённых в виде набора общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций;
- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс Университета.

ФОС разработан на основании **нормативных документов**:

- федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование.
- 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.

## **1.2. Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины**

УК-1: Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий.

ОПК-5: Способен разрабатывать программы мониторинга результатов образования обучающихся, разрабатывать и реализовывать программы преодоления трудностей в обучении.

ПК-2: Способен осуществлять проектирование научно-методических и учебно-методических материалов.

### 1.3. Этапы формирования и оценивания компетенций

Компетенция	Дисциплины, практики, участвующие в формировании компетенции	Тип контроля	Оценочное средство/КИМы	
			Но-мер	Форма
УК-1: Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработать стратегию действий.	Современные проблемы науки и образования; Методология и методы научного педагогического и профильного исследования; Современные подходы в научных педагогических исследованиях; Учебная практика: научно-исследовательская работа; Современная теория и методика физического воспитания и спорта, адаптивной физической культуры; Психодиагностика в физической культуре и спорте; Психофизиологические основы физической культуры и спорта; Управление параметрами физической нагрузки/ Валео-акмеологические аспекты физической культуры и спорта; Производственная практика: Технологическая (проектно-технологическая) практика; Производственная практика: Научно-исследовательская работа; Производственная практика: Педагогическая практика; Производственная практика: преддипломная практика.	Текущий контроль  Промежуточная аттестация	1	Учет результатов входного теста
			2	Защита практических работ по оценке функционального и психофизиологического состояния
			3	Выполнение индивидуального проекта
			4	Зачет
ОПК-5: Способен разрабатывать программы мониторинга результатов образования обучающихся, разрабатывать и реализовывать программы преодоления трудностей в обучении.	Современные проблемы науки и образования; Методология и методы научного педагогического и профильного исследования; Современные подходы в научных педагогических исследованиях; Учебная практика: научно-исследовательская работа; Психодиагностика в физической культуре и спорте; Психофизиологические основы физической культуры и спорта; Управление параметрами физической нагрузки/ Валео-акмеологические аспекты физической культуры и	Текущий контроль  Промежуточная аттестация	1	Учет результатов входного теста
			2	Защита практических работ по оценке функционального и психофизиологического состояния
			3	Выполнение

	спорта; Производственная практика:			
	Технологическая (проектно-технологическая) практика; Производственная практика; Научно-исследовательская работа; Производственная практика; Педагогическая практика; Производственная практика; преддипломная практика.		4	индивидуального проекта Зачет
ПК-2: Способен осуществлять проектирование научно-методических и учебно-методических материалов.	Современные проблемы науки и образования; Методология и методы научного педагогического и профильного исследования; Современные подходы в научных педагогических исследованиях; Учебная практика: научно-исследовательская работа; Психодиагностика в физической культуре и спорте; Психофизиологические основы физической культуры и спорта; Управление параметрами физической нагрузки/ Валео-акмеологические аспекты физической культуры и спорта; Производственная практика: Технологическая (проектно-технологическая) практика; Производственная практика; Научно-исследовательская работа; Производственная практика; Педагогическая практика; Производственная практика; преддипломная практика.	Текущий контроль  Промежуточная аттестация	1	Учет результатов входного теста
			2	Защита практических работ по оценке функционального и психофизиологического состояния
			3	Выполнение индивидуального проекта
			4	Зачет

## 2. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

Фонды оценочных средств включают: вопросы к зачету.

## 2.1. Критерии оценивания по оценочному средству 1 – вопросы к зачету

Формируемые компетенции	Высокий уровень сформированности компетенций	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций
	(87 - 100 баллов) отлично/зачтено	(73 - 86 баллов) хорошо/зачтено	(60 - 72 баллов)* удовлетворительно/зачтено
УК-1: Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий.	Обучающийся на высоком уровне способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий.	Обучающийся на достаточном уровне способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий.	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий.
ОПК-5: Способен разрабатывать программы мониторинга результатов образования обучающихся, разрабатывать и реализовывать программы преодоления трудностей в обучении.	Обучающийся на высоком уровне способен разрабатывать программы мониторинга результатов образования обучающихся, разрабатывать и реализовывать программы преодоления трудностей в обучении.	Обучающийся на достаточном уровне способен разрабатывать программы мониторинга результатов образования обучающихся, разрабатывать и реализовывать программы преодоления трудностей в обучении.	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен разрабатывать программы мониторинга результатов образования обучающихся, разрабатывать и реализовывать программы преодоления трудностей в обучении.
ПК-2: Способен осуществлять проектирование научно-методических и учебно-методических материалов.	Обучающийся на высоком уровне способен осуществлять проектирование научно-методических и учебно-методических материалов.	Обучающийся на достаточном уровне способен осуществлять проектирование научно-методических и учебно-методических материалов.	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен осуществлять проектирование научно-методических и учебно-методических материалов.

*Примечание:* менее 60 баллов – компетенция не сформирована

## 3. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости

3.1 Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости включают следующие оценочные средства: входное тестирование; практические работы по оценке функционального и психофизиологического состояния обучающихся; проект.

3.1.1. Критерии оценивания по оценочному средству 1 – выполнение входного теста

Критерий оценивания: % ответов, совпадающих с ключом	Количество баллов
	вклад в промежуточный рейтинг
60 - 75 % правильных ответов	3
76- 90 % правильных ответов	4
91-100 % правильных ответов	5
Максимальный балл	5

3.1.2. Критерии оценивания по оценочному средству 2 – практические работы по оценке функционального и психофизиологического состояния обучающихся.

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Полнота и глубина анализа выполненных работ	2
Понимание их для практического использования.	2
Культура изложения	1
Максимальный балл	5

#### 3.1.4. Критерии оценивания по оценочному средству 3 – индивидуальный проект

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Соответствие презентации техническим требованиям к оформлению слайдов	2
Адекватное количество/соотношение различных видов информации, представленной в презентации	3
Качество структурирования содержания презентации	2
Глубина раскрытия содержания заявленной темы	3
Максимальный балл	10

#### 4. Оценочные средства для текущего контроля

№	Задание	Балл
1	<p>1. Дайте определение понятию "Здоровье"</p> <hr/> <p>–</p> <p>2. Назовите основные факторы, влияющих на здоровье.</p> <p>Факторы здоровья</p> <hr/> <p>Факторы риска</p> <hr/> <p>–</p> <p>3. Какие болезни относят к категории «школьных»:</p> <p>а) Нарушение осанки</p> <p>б) Болезни глаз</p> <p>в) Гипертонию</p> <p>г) ОРВИ (острые респираторные вирусные инфекции)</p>	1

	<p>4. Укажите номер правильного ответа из перечисленных в правом столбце (Частота сердечных сокращений):</p> <p>а) 60-84 _____ 1) тахикардия  б) 119-134 _____ 2) брадикардия  в) 32-48 _____ 3) норма</p> <p>5. К какому типу здоровья можно отнести следующее определение «Система ценностей, установок и мотивов поведения в обществе».</p> <p>а) Психическое здоровье _____ в)  Социальное здоровье _____  б) Душевное здоровье _____ г)  Физическое здоровье _____</p> <p>6. Что такое гомеостаз?</p> <p>а) это самочувствие человека;  б) свойства организма поддерживать свои параметры и физиологические функции, обеспечивающие поддержание и восстановление постоянства внутренней среды организма;  в) это комплекс упражнений на расслабление;  г) это состояние экстаза;  д) это комплекс процессов, направленных на адаптацию организма к изменениям условий внешней среды;</p> <p>7. Недостаток двигательной активности – это</p> <p>а) гиподинамия  б) гипокинезия  в) гипердинамия</p> <p>8. Сколько медицинских групп выделяют в школе:</p> <p>а) 4  б) 3  в) 5</p> <p>9. Студент измерил свое давление 80/130, определите:  Систолическое давление _____  Диастолическое давление _____  Пульсовое давление _____</p> <p>10. Белки вырабатываемые организмом в ответ на появление болезнетворных микроорганизмов называются:</p> <p>а) Антитоксины  б) Антигены  в) Антитела</p>	
2	<p align="center"><b>Практическое занятие №1. Антропометрические методы оценки физического здоровья человека</b></p> <p><b>Цель работы:</b> овладеть методикой антропометрических измерений и оценить уровень физического развития испытуемого</p>	2

**Оборудование:** Ростомер, медицинские весы, сантиметровая лента, спирометр, динамометр кистевой, динамометр становой.

**Ход работы:**

Техника проведения антропометрических измерений требует выполнения ряда условий. Обследование должно проводиться: по унифицированной методике, без верхней одежды и обуви, в утреннее время, натощак или через 2 часа после еды, в светлом и теплом помещении, одним и тем же, периодически выверяемым инструментом.

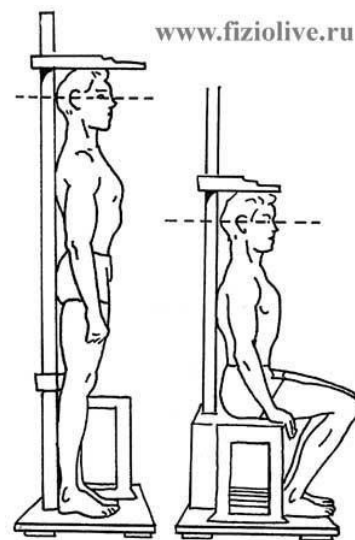
**Работа 1. Измерение показателей соматометрии**

1. Определение роста. Определение коэффициента пропорциональности (КП) тела.
2. Определение индекса Мануврие (ИМ)
3. Определение показателей пропорциональности физического развития (ПФР)

**1. Определение роста. Определение коэффициента пропорциональности (КП) тела.** Рост стоя и сидя измеряется ростомером (рис.1). При измерении роста стоя испытуемый становится спиной к вертикальной стойке, касаясь ее пятками, ягодицами и межлопаточной областью. Планшетку опускают до соприкосновения с головой. При измерении роста сидя испытуемый садится на скамейку, касаясь вертикальной стойки ягодицами и межлопаточной областью.

Измерение роста в положении сидя при сопоставлении с другими продольными размерами

дает представление о пропорциях тела. Длина тела может существенно изменяться под влиянием физических нагрузок. Поэтому рост является ориентиром при отборе для занятий тем или иным видом спорта. Результаты заносят в протокол (табл. 1).



Р

ис. 1.  
Ростом  
ер

**2. Определение показателей пропорциональности физического развития - коэффициента пропорциональности (КП) тела**

$$КП = ((L1 - L2) / L2) \times 100$$

где: L1 — длина тела стоя, L2 — длина тела сидя (рис.1).

В норме КП = 87—92%, у женщин он несколько ниже, чем у мужчин. Коэффициент имеет определенное значение при занятиях спортом. Лица с низким КП при прочих равных условиях имеют более низкое расположение центра тяжести, что дает им преимущество при выполнении упражнений, требующих высокой устойчивости тела в пространстве (горнолыжный спорт, прыжки с трамплина, борьба и др.). Лица, имеющие высокий КП (более 92%), имеют преимущество перед лицами с низким КП в прыжках, беге.

**3. Индекс Мануврие** — процентное отношение длины ног к длине туловища:

$$\text{ИМ} = (L \text{ стоя} / L \text{ сидя} - 1) \times 100.$$

Пропорциональность длины ног и туловища соответствует величине индекса, равного 87...92%, при меньших значениях определяется относительная коротконогость, при больших — относительная длинноногость. Результаты заносят в протокол (табл.1).

#### 4. Определение мышечной силы рук.

Производят с помощью кистевого динамометра. Обследуемый стоит прямо, несколько отводит руку вперед и в сторону, обхватив динамометр кистью, максимально сжимает ее. Никаких дополнительных движений в локтевом и плечевом суставах при этом не допускается. Производится 2 - 3 измерения, а затем записывают их наибольший показатель. Отсчет по шкале в кг. Средние показатели для юношей - 40 - 60 кг, для девушек - 20 - 25 кг.

#### 5. Определение становой силы.

Производится с помощью станового динамометра. Обследуемый стоит двумя ногами на платформе. Слегка наклоняется, берется за рукоятку динамометра и с усилием выпрямляется. Средние показатели для юношей 130 - 200 кг, для девушек 70 - 115 кг.

#### 6. Определение жизненной емкости легких (ЖЕЛ).

Обследуемый предварительно делает глубокий вдох, затем выдох. Еще раз, глубоко вдохнув, берет наконечник спирометра в рот и медленно выдыхает в трубку до отказа. Наконечник предварительно обрабатывается спиртом. ЖЕЛ измеряется 3 раза. Рассчитывается среднее: сумма трех показателей делится на три. Средние показатели для юношей – до 5 л, для девушек 2,5 - 3,5 л.

*Индивидуальную норму ЖЕЛ можно рассчитать по формуле Людвиг или оценить по таблице 1.*

*Формула Людвиг:*

$$\text{ЖЕЛ жен} = [(40 \cdot \text{Рост, см} + (10 \cdot \text{Вес, кг})) - 3800]$$

$$\text{ЖЕЛ муж} = [(40 \cdot \text{Рост, см} + (30 \cdot \text{Вес, кг})) - 4400]$$

Рассчитайте свою индивидуальную норму по формуле и сравните с реальным показателем.

Оценочные таблицы норм показателей физического развития.

Таблица 1

ЖЕЛ, мл <sup>3</sup>	Возраст, лет			
	18-19	20-25	26-30	Свыше 30
Женщины	2950-3450	3100-4254	3000-4000	2500-3800
Мужчины	4100-5000	4350-5200	3800-4400	3600-5000

#### 7. Данные всех измерений занесите в таблицу-протокол №2.

Таблица №2.

Таблица-протокол антропометрических измерений

Показатель	Результаты
Рост стоя, см	

Рост сидя, см			
Коэффициент пропорциональности (КП)			
Индекс Мануврие (ИМ)			
Кистевая динамометрия			
Становая динамометрия			
Спирометрия			

**8. На основе анализа индексов оцените индивидуальный уровень физического развития (по О.Н. Московченко):**

а) весо-ростовой индекс Кетле:

$$\text{ВРИ} = \frac{\text{Масса тела (кг)}}{\text{Рост (дм)}}$$

Индекс показывает сколько грамм веса тела приходится на 1 см длины тела. Оценку результата сделайте по табл. 1 - 3 в зависимости от возраста и пола. Запишите свой результат;

б) жизненный индекс служит для определения функциональных возможностей аппарата внешнего дыхания. Показатель ЖЕЛ (мл) делится на вес (кг):

$$\text{ЖИ} = \frac{\text{ЖЕЛ (мл)}}{m \text{ (кг)}}$$

в) кистевой индекс служит для определения силовых возможностей кистей рук. Показатель сильнейшей кисти делится на вес тела:

$$\text{ИКС} = \frac{\text{Динамометрия кисти (кг)}}{\text{Масса тела (кг)}} \times 100.$$

г) становой индекс служит для определения силы мышц спины. Показатель становой силы делится на вес тела:

$$\text{ИСС} = \frac{\text{Становая динамометрия (кг)}}{\text{Масса тела (кг)}} \times 100$$

Оценку результата сделайте по таблицам 1-6 в **Приложении 1**. Оформите результат в виде графика.

**Профиль физического развития испытуемого**



**8. Сделайте вывод об уровне физического развития испытуемого.**

4	1. Здоровьесбережение обучающихся при занятиях физической культурой и спортом. 2. Типы и назначение мониторингов.	1
---	--	---

<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Нормативно-правовая база по обеспечению мониторинга, в том числе и по мониторингу здоровья студентов.</li> <li>4. Раскройте четыре стадии развития болезни.</li> <li>5. Раскройте содержание понятия «третье состояние»</li> <li>6. Охарактеризуйте основные факторы, влияющие на здоровье человека и его образ жизни.</li> <li>7. Охарактеризуйте антропометрические методы оценки физического развития школьников.</li> <li>8. Количественные методы оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы.</li> <li>9. Количественные методы оценки функционального состояния лёгочной системы. Что позволяет оценить проба Штанге.</li> <li>10. Методы оценки уровня физического состояния и их значимость.</li> <li>11. В чем заключается многоплановое понятие здоровья?</li> <li>12. С какой целью исследуют реакцию функционального состояния ССС на дозированную физическую нагрузку?</li> <li>13. Какие три определения здоровья признаны медициной.</li> <li>14. В чем заключается смысл и содержание понятия «Третье состояние»?</li> <li>15. Что обеспечивает уровень жизнедеятельности организма как единой биологической системы.</li> <li>16. Что понимается под педагогическим тестированием и оцениванием?</li> <li>17. В чем заключается профессиональная компетентность в предметной области «Мониторинг здоровья».</li> <li>18. Раскрыть основные понятия фазы «Суперкомпенсация»?</li> <li>19. Охарактеризовать 6 основных принципов регламентации нагрузок на одном из циклических видов спорта (по желанию).</li> <li>20. Суть регламентации нагрузок при развитии общей выносливости.</li> <li>21. Суть регламентации нагрузок при развитии специальной выносливости.</li> </ol>	
--	--

### **5. Оценочные средства для промежуточной аттестации**

1. Характеристика мониторинга здоровья и его значение в образовательном процессе.
2. Здоровье и факторы, его определяющие. Трехкомпонентная структура здоровья.
3. Болезнь и третье состояние. Инфекционные и соматические заболевания. Факторы риска возникновения заболеваний.
4. Физические качества и способности человека, общая характеристика.
5. Основные показатели физического развития обучающихся и их возрастные изменения.
6. Основные показатели физической подготовленности обучающихся и их возрастные изменения.
7. Классификация методов для оценки уровня здоровья человека.
8. Методы оценки показателей, характеризующих уровень физического развития человека.
9. Виды контрольных упражнений для оценки физической подготовленности человека.
10. Функциональное состояние. Виды функциональных проб.

11. Методы контроля за функциональным состоянием сердечно-сосудистой системы организма человека.
12. Методы контроля за функциональным состоянием дыхательной системы организма человека.
13. Строение и функции дыхательной системы. Внешнее и внутреннее дыхание.
14. Методы контроля за функциональным состоянием центральной нервной системы организма человека.
15. Методы контроля за функциональным состоянием вегетативной нервной системы организма человека. Функции симпатического и парасимпатического отделов.
16. Методы антропометрии. Соматоскопические методы исследования.
17. Типы телосложения. Нарушения опорно-двигательного аппарата.
18. Соматометрические и физиометрические методы исследования.
19. Методика проведения измерений на сухом спирометре. Характеристика жизненной емкости легких.
20. Методика проведения кистевой и становой динамометрии.
21. Методика проведения ортостатическая и клиностатической проб.
22. Характеристика состояний вегетативной нервной системы: симпатикотония, ваготония, нормотония.
23. Метод кардиоинтервалометрии: кардиоинтервал, индекс напряжения Баевского.
24. Простая и сложная зрительно-моторная реакция. Характеристика показателя и способы оценки.
25. Характеристика и методика проведения теппинг-теста.
26. Расчетные методы контроля в мониторинге здоровья.
27. Характеристика показателей сердечно-сосудистой системы: частота сердечных сокращений, артериальное давление, пульсовое давление.
28. Характеристика и методика проведения функциональных проб Серкина и Шафроновского.
29. Весоростовой-индекс, жизненный индекс, становой индекс, кистевой индекс.
30. Методика проведения калиперометрии.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА РЕЙТИНГА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины	Направление подготовки и уровень образования Наименование программы/ профиля	Количество зачетных единиц
Формирование физического развития и подготовленности трудящегося поколения	44.04.01 Педагогическое образование (уровень магистратура) Направленность (профиль) ОО Сопровождение здоровьесберегающей деятельности современного работника образования	

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			
Вид работы	Форма работы*	Количество баллов 70 %	
		min	max
Текущая работа	Проработка документов, регламентирующих мониторинг в практике занятий физической культурой и спортом	7	10
	Методы оценки морфо-функционального состояния организма	15	20
	Методы оценки психофизиологического состояния	15	20
	Индивидуальный проект	13	20
Итого		50	70

ИТОГОВЫЙ РАЗДЕЛ			
Содержание	Форма работы*	Количество баллов 25 %	
		min	max
	Устный зачет	15	25
Итого		15	25

\*Перечень форм работы текущей аттестации определяется кафедрой или ведущим преподавателем

### Соответствие рейтинговых баллов и академической оценки:

Общее количество набранных баллов*	Академическая оценка
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.

