

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»**
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Кафедра «Теоретических основ физического воспитания»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Здоровьесберегающие технологии в образовании»

Направление подготовки:

44.04.01 Педагогическое образование (уровень магистратура)

Название программы:

**«Физическая культура и здоровьесберегающие
технологии»**

Квалификация (степень):

магистр

очная форма обучения

Красноярск 2018

Рабочая программа дисциплины «Здоровьесберегающие технологии в образовании»

составлена, д.п.н., профессором, Московченко О.Н.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры теоретических основ физического воспитания протокол № 09 «16» мая 2018 г.

Заведующий кафедрой ТОФВ



Сидоров Л.К.

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

Протокол № 10 от «25» июня 2018 года

Председатель научно-методического совета



М.И. Бордуков

Рабочая программа дисциплины **«Здоровьесберегающие технологии в образовании»** составлена, д.п.н., профессором, Московченко О.Н.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры теоретических основ физического воспитания

протокол № 07 от «17» апреля 2019 г.

Заведующий кафедрой



Л.К. Сидоров

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

Протокол № 08 от «23» мая 2019 г.

Председатель НМСС



М.И. Бордуков

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	4
1. Место дисциплины в структуре образовательной программы	
2. Трудоемкость дисциплины	
3. Цели освоения дисциплины	
4. Планируемые результаты обучения	
5. Контроль результатов освоения дисциплины	
6. Перечень образовательных технологий	
1. Организационно-методические документы.....	10
1.1. Технологическая карта обучения дисциплине	
1.2. Содержание основных разделов и тем дисциплины	
Введение	
Основное содержание	
Требования к результатам освоения курса	
1.3. Методические рекомендации по освоению дисциплины	
2. Компоненты мониторинга учебных достижений.....	22
2.1. Технологическая карта рейтинга дисциплины	
2.2. Фонд оценочных средств (контрольно-измерительные материалы)	
2.3. Анализ результатов обучения и перечень корректирующих мероприятий по учебной дисциплине	
3. Учебные ресурсы.....	50
3.1. Карта литературного обеспечения дисциплины	
3.2. Карта материально-технической базы дисциплины	

Пояснительная записка

.Место дисциплины в структуре образовательной программы

Рабочая программа дисциплины **«Здоровьесберегающие технологии в образовании»** для подготовки обучающихся по направлению 44.04.01. Педагогическое образование в рамках основной образовательной программы «Физическая культура и здоровьесберегающие технологии» магистратуры разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.04.01. Педагогическое образование (уровень магистратуры), утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 21.11.2014г. № 1505 (зарегистрировано в Минюсте России 19.12.2014г. № 35263), профессиональным стандартом «Педагог», утверждённого приказом Министерства труда и социальной защиты РФ № 544н (зарегистрировано в Минюсте России 6.12.2013г. № 30550).

Трудоемкость дисциплины

Дисциплина **«Здоровьесберегающие технологии в образовании»** входит в вариативную часть. Дисциплины по выбору. Код дисциплины в учебном плане Б1.В.04.03. Трудоемкость дисциплины согласно учебному плану осуществляется в третьем семестре 3 з.е. (108 часов), при очной форме обучения, в том числе 26 часов на аудиторные занятия, 82 часа на самостоятельную работу, форма контроля – зачёт.

Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины – Цель преподавания дисциплины – подготовка конкурентоспособных специалистов, имеющих не только глубокую фундаментальную теоретическую и гуманитарную подготовку, но и обладающих высокой психолого-педагогической культурой здоровьесбережения субъектов образовательного процесса и умеющих сформировать культуру здоровья через здоровьесберегающие технологии.

Задачи дисциплины.

1. Углубить теоретические знания в вопросах формирования личностных качеств, культуры питания и здоровья, рациональной двигательной активности, образа жизни.
2. Изучить теоретические и концептуальные основы здоровьесберегающего образования в образовательном учреждении любого уровня.
3. Сформировать представление об использовании здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий обучения и

воспитания, способствующих сохранению и укреплению собственного здоровья и здоровья субъектов образовательного процесса.

4. Сформировать умение разрабатывать и анализировать мероприятия в урочной, внеурочной и внеклассной деятельности учащихся с позиций сохранения и укрепления индивидуального и общественного здоровья, для привития навыков здорового образа жизни.

5. Привить практические навыки студентам к овладению здоровьесберегающими технологиями на основе правильной оценки происходящих изменений в организме в связи с различными видами учебной, производственной деятельности и в процессе занятий физической культурой и спортом.

6. Овладеть системой традиционных и нетрадиционных средств оздоровления, приемами психофизиологического тренинга и саморегуляции, практическими умениями и навыками, обеспечивающими высокий уровень физического, психического здоровья, духовного самосовершенствования, системой здоровьесберегающих технологий, превентивными программами профилактики вредных привычек;

7. Сформировать мотивационно-ценностное отношение к владению и использованию различных источников информации, в том числе современные электронные ресурсы.

Планируемые результаты обучения

В результате освоения предлагаемой учебной дисциплины студент - магистрант обязан:

знать:

- теоретические и практические аспекты здоровьесберегающего образования;
- цель, задачи дисциплины, её связь с другими предметами; анатомией, физиологией, гигиеной, психологией, экологией, биологией, медициной и социальными науками;
- закономерности психофизиологического и интеллектуального развития человека на разных этапах онтогенеза, факторы, способствующие личностному росту;
- Европейские и Российские подходы к образованию и практике охраны и укрепления здоровья учащихся;
- основные компоненты здоровьесберегающих технологий;
- психофизиологические аспекты здоровьесберегающего урока и социальной адаптации (школа, вуз, семья, общество), индивидуальные особенности развития личности;

– основы межличностных отношений, методы определения типа поведения в конфликтных ситуациях, пути преодоления негативных эмоций и конфликтных ситуаций;

– здоровьесберегающие подходы к методике развития двигательных качеств;

– типы здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий;

уметь:

- с помощью экспресс-диагностики определять функциональные особенности различных систем и резервных возможностей организма человека на разных этапах онтогенеза;

- определять темперамент, индивидуальность (функциональную асимметрию мозга, типологические особенности) личности, ее психические процессы и предвидеть возможность своевременной индивидуальной коррекции;

- организовать воспитательно-образовательный процесс с учётом динамики умственной работоспособности на уроке (занятии);

- проводить оздоровительную работу по здоровьесбережению с учетом индивидуально- типологических особенностей личности.

владеть навыками:

– навыками здоровьесберегающей деятельности в системе образования включая направления информационно-образовательное, оздоровительно-профилактическое, коррекционно-реабилитационное и психолого-педагогическое;

– методами и способами здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий;

– приемами саморегуляции и психофизиологического тренинга;

– навыками, определяющими активную позицию педагогов в создании адаптивно-развивающей образовательной среды;

– здоровьесберегающей компетентностью для осуществления здоровьесбережения в профессиональной деятельности

– самодиагностикой сенсомоторного потенциала;

– комплексом корригирующих упражнений, выполняемых в домашних условиях;

- приемами саморегуляции и психофизиологического тренинга для коррекции психофизиологического состояния;

- пониманием психофизиологических особенностей различных возрастных групп населения и спортсменов с целью индивидуального и коллективного взаимодействия при проведении мониторингования.

– способностью управлять здоровьесберегающими технологиями в процессе обучения и трудовой деятельности.

Планируемые результаты обучения

<p>Задачи освоения дисциплины «Здоровьесберегающие технологии в образовании» (по разделам)</p>	<p>Планируемые результаты обучения по дисциплине «Здоровьесберегающие технологии в образовании» (по разделам)</p>	<p>Код результата обучения (компетенция)</p>
<p>Задача: сформировать у магистрантов представление об учебной научной дисциплине, ее месте в учебном процессе.- Приобрести исследовательские навыки в вопросах здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий в образовательном учреждении любого типа. Выполнять проекты по созданию методических комплексов, разрабатывать методы, инновационные технологии, направленные на воспитание у учащихся и педагогов культуры здоровья, личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья</p>	<p>Знать: современные тенденции о здоровьесберегающей компоненте образования; предмет, задачи и методы; связь предмета с другими предметами; основы рекреационной деятельности, методы и технологии здоровьесбережения</p> <p>Уметь: формировать культуру здоровья, развивать свой интеллектуальный и общекультурный уровень, добиваться нравственного и физического совершенствования своей личности. Уметь разрабатывать комплексные программы рекреационной деятельности для разных групп населения в зависимости от возраста, пола и состояния здоровья</p> <p>Владеть: в совершенстве новейшими теориями, уметь их интерпретировать, - овладеть основами межличностных отношений через методы определения типа поведения с лицами, вовлеченными в образовательный процесс и подготовку спортсменов с целью повышения эффективности, а также для преодоления негативных эмоций в конфликтных ситуациях</p>	<p>ПК-2</p> <p>ПК-4</p>

Контроль результатов освоения дисциплины.

Педагогическая диагностика (определение начального уровня знаний, умений и навыков по результатам входного теста, устного опроса и собеседования) на базе чего в дальнейшем формируются компетенции данной дисциплины.

Текущий контроль успеваемости осуществляется путём оценки результатов посещения занятий, выполнения практических работ, самостоятельной работы, представленной в форме дискуссий и презентационного материала.

Промежуточный контроль по дисциплине (промежуточная аттестация) осуществляется в форме зачёта, на котором оценивается работа, выполняемая в течение семестра (защита материала, представленного в презентации, составление тематического глоссария, разработка контрольно-измерительных материалов).

Портфолио – позволяет осуществлять контроль над образовательной деятельностью магистранта (оценить то, что он знает, умеет и делает хорошо).

Итоговый контроль – бально-рейтинговая система – зачет.

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

Перечень образовательных технологий, используемых при освоении дисциплины

- практические занятия – лабораторные эксперименты;
- технологии: технология проектного и проблемного обучения (кейс-метод, метод кейс-стади); интерактивные технологии (дискуссии), направленные на формирование саморазвивающейся информационно-ресурсной среды; - информационно-коммуникационные (применение специализированных программных сред и технических средств работы с информацией), технология модульного обучения.

Преподавание данной дисциплины опирается на материал дисциплин, изучавшихся студентами на уровне бакалавриата и магистерской программы ранее

	Предшествующая дисциплина	Опорный материал	Вопросы и темы нашего курса
1.	Педагогика	Методы обучения и воспитания	Оздоровительные задачи ,решаемые в ходе обучения физической культуре и спорту
2.	Психология	Методы познания психических процессов .Приемы, методы борьбы со стрессом	Индивидуально-личностный подход к внедрению здоровьесберегающих технологий. Предотвращение стрессовых ситуаций.
3.	«Физиологические аспекты повышения физической работоспособности и укрепления здоровья».	Организм человека как единая биологическая система.	Регуляция организма и её основные уровни на разном этапе онтогенеза..
4.	«Мониторинг физического и психофизиологического состояния организма в процессе занятий физической культуры	Анатомо-физиологические и психофизиологические особенности с учетом возраста и видом деятельности. Методы оценки различных систем организма.	Индивидуальное здоровье человека, в основе которого лежат представления о генетических, социальных факторах формирующих важнейшие условия сохранения процессов жизнедеятельности организма, образа и качества жизни.
5.	«Валеологические аспекты физической культуры и здоровьесбережения»	Индивидуальное здоровье человека, в основе которого лежат представления о жизнедеятельности организма, образа и качества жизни. Методы оценки различных систем организма.	совершенствовать личные качества, способность к лидерству в целях повышения результативности педагогической тренерской деятельности за счет привития способности к раскрытию индивидуально-психологических особенностей обуславливающих быстроту и легкость обучения в вопросах индивидуального здоровья и здорового образа жизни.

1. Организационно-методические документы

1.1. Технологическая карта обучения дисциплине

«Здоровьесберегающие технологии в образовании»

44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы: Физическая культура и здоровьесберегающие технологии

(направление и уровень подготовки, шифр, профиль)

по очной форме обучения

(укажите форму обучения)

(общая трудоёмкость 3 з.е.)

Модули. Наименование разделов и тем	Всего час. (з.е.)	Аудиторных часов				Внеаудиторных часов	Формы и методы контроля
		всего	лекций	семинаров	Практич		
	108/	26			26	82	
Модуль 1. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования.	34	10			10	24	
<i>Тема 1</i> Педагогическая диагностика. Входной тест.	1	1			1	-	Обработать данные анкеты и сделать вывод.
<i>Тема 2.</i> Профессионально-педагогическая деятельность в системе здоровьесберегающего образования.	6	2			2	4	Терминологический словарь

<i>Тема 3.</i> Предпосылки возникновения здоровьесберегающей педагогики в системе образования..	8	2			2	6	Посещение занятий, участие в дискуссии
<i>Тема 4.</i> Европейские и Российские подходы к образованию и практике охраны и укрепления здоровья обучающихся;	6	2			2	4	Эссе – функции педагога: корректировщика, интерпретатора, фасилитатора
<i>Тема 5.</i> Профессиональная компетентность педагога. Виды педагогической компетенции	13	3			3	10	Диспут по вопросу: Существует ли различие между общекультурными и профессиональными компетенциями
Модуль 2.. Компетентностный подход к сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса.	20	6			6	14	
<i>Тема 6.</i> Педагогическая деятельность в системе здоровьесберегающего образования.	14	4			4	10-	Дискуссия. Предметность, общественность, субъективность.
<i>Тема7.</i> Дидактическая сущность развивающего обучения	6	2			2	4	Практическое задание Дидактические игры
Модуль 3. Формирование культуры здоровья	30	4			4	26	
<i>Тема 8.</i> Концепция здоровьесбережения, определяющая базис культуры здоровья как многопланового понятия целостной системы	16	2			2	14	.Составить таблицу классификации образовательных технологий
<i>Тема 9.</i> Здоровьесберегающие технологии отвечающие требованиям национальной доктрины образования в области сохранения здоровья и качества жизни каждого индивида	14	2			2	12	Презентация в программе Power Point.
Модуль 4. Здоровый образ жизни – основа	24	6			6	18	

здоровьесбережения и качества жизни.							
<i>Тема 11.</i> Образ жизни и здоровье	6	2			2	4	Комплексное исследование типологических особенностей личности и психомоторного потенциала. С помощью экспертной системы «LUSY» и АПК
<i>Тема 12.</i> Основы рационального питания	12	2			2	10	Определение суточной калорийности рациона питания(по А.А. Покровскому).
<i>Тема 13.</i> Стресс как фактор, влияющий на здоровье человека	6	2			2	4	Исследование психофизиологического статуса личности с помощью аппаратно-программного комплекса и экспертной системы «Психомоторика»

1.2. Содержание основных разделов и тем дисциплин

Модуль 1. «Здоровьесберегающая деятельность в системе образования»

Тема 2 Профессионально-педагогическая деятельность в системе здоровьесберегающего образования.

Педагогическая деятельность - это особый вид общественно полезной деятельности, сознательно направленной на подготовку обучающихся к самостоятельной деятельности, формированию средств педагогической коммуникации и развитию личности. В педагогике существуют многочисленные подходы к анализу педагогической деятельности. Главным остаётся то, что педагогическая деятельность должна быть построена не на описаниях, а на сравнении, качественно-количественного анализа.

2. Виды профессиональной деятельности: педагогическая, научно-исследовательская, управленческая, проектная, методическая, культурно-просветительская.

Тема 3. Предпосылки возникновения здоровьесберегающей педагогики в системе образования

Актуальность и социальная значимость здоровьесберегательных технологий в системе образования. Опережающий уровень образования, возросший темп жизни, резкая ломка привычных стереотипов, нарастающий «информационный бум», увеличение масштабов техногенных и чрезвычайных природных ситуаций, психоэмоциональные перегрузки, гиподинамия приводят к снижению функциональных возможностей различных систем организма, напряжению адаптационных процессов и ежегодному ухудшению состояния здоровья.

Тема 4. Европейские и Российские подходы к образованию и практике охраны и укрепления здоровья обучающихся.

1. Некоторые общие тенденции образования в мире. Уменьшение авторитета учителя и его роли как источника информации. Приоритет активным и интерактивным методам обучения. Усложнение контингента учащихся и их родителей (претенциозность, конфликтность, стремление «качать права» без принятия на себя ответственности). Внимание к здоровью учащихся и фактором его ухудшающим. Функции и задачи учителя в последние годы значительно меняются, он утрачивает функции источника информации, которые перешли к **СМИ и ИНТЕРНЕТУ**. Возросла роль

КОРРЕКТИРОВЩИКА этой информации, её **ИНТЕРПРЕТАТОРА**, **ФАСИЛИТАТОРА** процесса поиска и овладения полезной информацией. Это относится как к проблеме в системе образования в целом, к проблеме обучения и в частности к вопросам культуры здоровья и образа жизни.

Тема 5 Профессиональная компетентность педагога. Виды педагогической компетенции

1. Общее понятие компетенции и компетентности. Компетенция в академическом понимании предполагает владение методикой и терминологией, присущей области знания, а также знание действующих в этой области системных взаимосвязей. Характеристика понятий: компетенция, компетентность, специальная компетенция, социальная компетентность, личностная, индивидуальная и профессиональная компетентность, определяющая способность.

2. Классификация педагогических способностей. Классификация педагогических способностей определена **ФЕДЕРАЛЬНЫМ ГОСУДАРСТВЕННЫМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ СТАНДАРТОМ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ** как виды профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу магистратуры.

Профессиональная квалификация и компетенции характеризуют характерный образ педагога, его увлечённость педагогической, научной или тренерской работой; духовность; интеллигентность; организаторские способности; целеустремлённость; созидание; готовность к самообразованию.

Модуль 2 «Компетентностный подход к сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса»

Тема 6. Педагогическая диагностика. Под педагогической диагностикой понимается познавательная преобразующая деятельность по освоению лекционного материала, который в дальнейшем будет использован в педагогической деятельности и направлен на компетентностный подход к сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса. Педагогическая диагностика решает три главные задачи: анализ, оценка, осмысление. Магистрант **анализирует** информацию, полученную на лекции, **оценивает** и сравнивает с той информацией, которой он владеет, **распознает** условия, в которых данная информация будет востребована и решает для себя ряд частных задач выдвинутых им и которые будут востребованы в его профессиональной деятельности.

Тема 7. Дидактическая сущность развивающего обучения

1. Классификация педагогических способностей.

Высококвалифицированный специалист в своей предметной области, должен уметь репродуцировать на высоком уровне профессиональные знания. Навыки, умения, проявлять творчество, для чего обладать индивидуально-личностными способностями.

Способности – это индивидуально-психологические особенности личности, формирующие педагогическое мастерство учителя, преподавателя, тренера.

Классификация по Н.В. Кузьминой: гностические, конструктивные, коммуникативные, организаторские, проектировочные.

Классификация по М.И. Станкину: экспрессивные, гностические, дидактические, академические, организаторские, способность к концентрации и распределению внимания, перцептивные, конструктивные, психомоторные, коммуникативные, авторитарные, мамсорные, личностные.

Все общие и педагогические способности взаимосвязаны в личности преподавателя и образуют единую совокупность его способностей, одного из важных компонентов структуры личности. Поэтому развитие каждой способности зависит от степени развитости всех других.

Формы и методы проведения занятий. Форма организации обучения – ограниченная рамками времени отдельного звена процесса обучения: лекция, семинарские и лабораторные занятия, практикум, конференция, факультативные занятия, зачет/ экзамен, консультация. Функции лекции. Виды лекций. Практические занятия и семинары как вид учебной деятельности. Методы проведения занятий и стили обучения.

Модуль 3 «Формирование культуры здоровья»

Тема 8. Концепция здоровьесбережения, определяющая базис культуры здоровья как многопланового понятия целостной системы

1.. Здоровьесберегающие технологии физкультурно-спортивной деятельности. Актуальность и социальная значимость здоровьесберегательных технологий в системе образования. Нормативно-правовая база.

2. Причинно-следственные факторы. Неадекватность существующей системы физического воспитания требованиям, необходимым для гармоничного развития личности. Стрессовые последствия авторитарной педагогики (она существует наряду с педагогикой сотрудничества). Несоответствие программ и технологий обучения функциональным особенностям обучающихся. Недостаточная подготовка родителей и педагогов в вопросах культуры здоровья.

Тема 9. Здоровьесберегающая деятельность учителя в образовательных организациях

1. Забота учителя о своём здоровье – предпосылка сохранения здоровья школьников. Совершенствование своей профессиональной компетентности в вопросах здоровьесбережения. Регулярное проведение проблемно - ориентированного анализа для выяснения -потребности у обучающихся и родителей с учётом ресурсов и возможностей образовательной организации. Формирование у обучающихся и родителей потребности в здоровом питании. Организация мероприятий, направленных на формирование у родителей и детей потребности в культуре здорового и безопасного образа жизни. Соблюдение Санитарных Норма и Правил. Повышение статуса предмета "Физическая культура" и "ОБЖ». Разработка и внедрение программ, модулей и проведение мониторинга здоровья. Обобщение опыта работы учителя и деятельности образовательной организации.

2. Здоровьесберегающая деятельность в образовательных организациях. Урок физической культуры как урок здоровья. Урок ОБЖ как уроки безопасности и здоровья. Программы дополнительного образования. Школьные программы «Здоровье в школе». Урочная и внеурочная деятельность. Программа безопасного и здорового образа жизни. Конкурсы «Здоровая школа», «Педагог здоровья», конференции, семинары, мастер-классы. Реализация профилактических программ (табакокурение, алкоголизм, наркомания, СПИД, агрессия и др.). Просвещение по вопросам безопасного и здорового образа жизни родителей.

Модуль 4. Здоровый образ жизни – основа здоровьесбережения и качества жизни.

Тема 10. . Образ жизни и здоровье. Понятие об образе жизни, стиле жизни, факторах риска. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) как целенаправленное поведение человека, направленное на укрепление здоровья и повышение резервных функций организма, способствующих качеству жизни и долголетию.

Факторы, обуславливающие ЗОЖ: движение, рациональное питание, положительные эмоции, отказ от вредных привычек. Физическое развитие и физическая активность как важнейшие составляющие ЗОЖ. Понятие о гиподинамии и адекватной физической нагрузке. Модель мотивации здорового образа жизни.

Образ жизни как ведущий фактор, формирующий здоровье человека и его жизнедеятельность. Формирование культуры инновационного мышления к формированию ЗОЖ. Двигательная деятельность человека

Тема 11. Основы рационального питания

1. Общее понятие о питании. Пищевые вещества – нутриенты. Обмен, свойства и потребность в нутриентах организма. Закономерности обмена веществ.

Пластические и энергетические ресурсы организма. Регуляторные процессы в организме (витамины и минеральные вещества). Балластные вещества.

2. Рациональное сбалансированное питание. Принципы питания. Роль питания для восстановления энергетических затрат человека. Системы оздоровительного питания.

Тема 12. Стресс как фактор, влияющий на здоровье человека. Определение понятия «стресс». Физиологические механизмы стресса. Классификация видов стресса: стресс, эустресс, дистресс, их значение для организма человека. Причины возникновения стресса и дистресса: конфликтные ситуации, фрустрация, информационные перегрузки, межличностные отношения. Эмоциональное неблагополучие (невроз). Синдром эмоционального выгорания у педагогов. Психология свободы – генератор удачи. Свобода – эта самая большая ценность, которой владеет человек по праву своего рождения. Внутренняя свобода человека. Как воспитывать ребенка, уважая его внутреннюю свободу. Генератор удачи – это образ жизни удачливого человека.

Защита и пути преодоления стресса: стратегия «отступления», формирование новой доминанты, дыхательная гимнастика, физические упражнения, методы релаксации, психофизиологическая и идеомоторная тренировки.

1.3.Методические рекомендации по освоению дисциплины

Целью самостоятельной работы является освоение в полном объеме образовательной программы, последовательная выработка навыков эффективной самостоятельной профессиональной (теоретической и практической) деятельности, формирование способности к саморазвитию, творческому применению полученных знаний в условиях профессиональной деятельности и быту.

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.

Самостоятельная работа выполняется в соответствии с учебным планом по дисциплине в объеме 82 часов/2,3 ЗЕ и 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.

Тема 2 Профессионально-педагогическая деятельность в системе здоровьесберегающего образования.

Педагогическая деятельность - это особый вид общественно полезной деятельности, сознательно направленной на подготовку обучающихся к самостоятельной деятельности. Основные виды человеческой деятельности – это *игра, труд, учение*. В структуре деятельности выделяют: потребности, мотивы, побуждающие субъект к деятельности, цели как результат этой деятельности, операции и действия, с помощью которых деятельность осуществляется.

Особое значение имеет игра как форма деятельности в педагогическом процессе, её значимость возрастает по мере нарастания технического прогресса и информатизации и порой молодой человек не подготовлен к восприятию этого современного мира, что выражается в чувстве страха.

2. Виды профессиональной деятельности: педагогическая, научно-исследовательская, управленческая, проектная, методическая, культурно-просветительская рассмотреть в соответствии с Учебно-методическим пособием «Педагогическая деятельность магистра» О.Н. Московченко, с.15 - 22..

Тема 3. Предпосылки возникновения здоровьесберегающей педагогики в системе образования

Значимость здоровьесберегательных технологий в системе образования обусловлены снижением здоровья населения и особенно обучающихся школьного возраста. Низкий уровень здоровья рассматривается правительством как угроза национальной безопасности и благополучия общества. Из выступления на торжественном собрании, посвящённом 15-летию образования МЧС Президент России В.В. Путин «Наши граждане должны чётко знать, как сохранить здоровье и как вести себя в чрезвычайной ситуации со школьной скамьи. Поэтому одна из важнейших задач – это развитие самой культуры здоровья, культуры безопасности населения». Основные угрозы национальной безопасности и благополучия общества: Снижение соматического, физического и психологического здоровья; тенденция к разрушению устоев семьи и традиционного уклада жизни

людей; повышение доступности психоактивных и психотропных веществ; ухудшение экологической обстановки; снижение качества продуктов питания; снижение детородной функции у подрастающего поколения и другие. Снижение качества образования

Тема 4. Европейские и Российские подходы к образованию и практике охраны и укрепления здоровья обучающихся.

Некоторые общие тенденции образования в мире. Уменьшение авторитета учителя и его роли как источника информации. Приоритет активным и интерактивным методам обучения. Усложнение контингента учащихся и их родителей. В США педагог не имеет права воспитывать учащихся, а только учит своему предмету. Если учитель делает замечание ученику, на него могут подать в суд.

В большинстве стран Азии другой принцип. Учитель является «вторым» родителем для учеников. Его слово – закон.

В Финляндии – уроки интересное времяпрепровождение для учеников. Чтобы стать классным руководителем, надо выдержать конкурс 12 человек на место.

В России работа большинства школ не связана с реальностью.

Тема 5 Профессиональная компетентность педагога. Виды педагогической компетенции

Компетенция в академическом понимании предполагает владение методикой и терминологией, присущей области знания, а также знание действующих в этой области системных взаимосвязей, способность определять их аксиоматические пределы, ориентируясь на запросы личности.

Компетенция – комплексная характеристика готовности выпускника применять знания, умения и личностные качества в стандартных и изменяющихся ситуациях профессиональной деятельности. Компетенция – личностная когнитивная и деятельностная – есть основа компетентности, потенциальная возможность к чему-либо.

Компетентность – личностное качество человека, способствующее продуктивному решению им стандартных, нестандартных, творческих (практикоориентированных, креативных) задач разного уровня в разнообразных социальных и профессиональных ситуациях.

Рассмотреть виды компетенций в соответствии с Учебно-методическим пособием «Педагогическая деятельность магистра» О.Н. Московченко, с.8 - 15..

Модуль 2 «Компетентностный подход к сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса»

Тема 6.. Педагогическая деятельность – это полезная деятельность,

направленная на подготовку подрастающего поколения к самостоятельной деятельности и общению, формированию и развитию личности.

Выделяют три структурных составляющих: предметность, общественность, субъективность.

Предметность. Деятельность всегда предметна, направлена на предмет, подчиняется свойствам, явлениям и отношениям объективного мира. Предметность выступает как универсальная пластичность деятельности, как её возможность отражать объективные свойства предметов, среди которых действует субъект.

Общественность (социальная). В своей деятельности человек выступает как представитель человеческого рода, учитывающий результаты деятельности других людей и их позиции в совместной деятельности. Понимание учебной деятельности предполагает раскрытие её взаимосвязей с игрой и трудом, со спортом и общественной активностью.

Субъективность. Деятельность осуществляется как отдельным субъектом (человеком), так и коллективным субъектом (группой людей). Каждый вид деятельности вначале возникает как система развёрнутых взаимоотношений между людьми, и на этой основе складывается деятельность отдельного человека.

Тема 7. Дидактическая сущность развивающего обучения

Дидактическая составляющая развивающего процесса обучения состоит из следующих этапов: осознание сущности познавательной задачи, уяснение сути её и значимости; восприятие и осмысление результатов учебного материала, выделение главного и второстепенного; запоминание главного. Интегрирующая составляющая всех трёх этапов позволяет выработать у участников педагогического процесса способность к самообразованию и самосовершенствованию. Но в этом случае к труду педагога предъявляются высокие требования. Он должен быть высококвалифицированным специалистом в собственно предметной области, умеющий репродуцировать на высоком уровне профессиональные знания, навыки и умения, проявлять творчество. В связи с этим рассматривается классификация педагогических способностей. Рассмотреть в соответствии с Учебно-методическим пособием «Педагогическая деятельность магистра» О.Н. Московченко, с.23 -229..

Модуль 3 «Формирование культуры здоровья»

Тема 8. Концепция здоровьесбережения, определяющая базис культуры здоровья как многопланового понятия целостной системы

Концепция здоровьесбережения определяет базис культуры здоровья как многопланового понятия целостной системы, компонентами которой являются не только физическое, духовное, нравственное здоровье, но и ее качественные характеристики: саморегуляция, самоадаптация, самоорганизация, самоуправление. В основе концепции лежит интегративный подход к обучению, воспитанию и развитию каждой отдельной личности, привитию навыков культуры здоровья. Для этого основной стратегией здоровьесбережения любого образовательного учреждения должна стать такая организация воспитательно-образовательного процесса на всех его уровнях, при которой качественное обучение, развитие и воспитание учащихся и студентов происходит без нанесения ущерба их здоровью.

Тема 9. Здоровьесберегающая деятельность учителя в образовательных организациях

Здоровьесберегающее образование в системе школы. строится на основе оценки адаптивного состояния и психофизиологического потенциала, что позволяет интегрировать педагогические, психологические, оздоровительные, медико-биологические, коррекционные технологии и определять личностную значимость индивида, способную к самопознанию, саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации себя, как личности, что обеспечивает ее социализирующий эффект. Гигиенические условия в помещениях; привитие навыков гигиены тела, рационального режима труда и отдыха, рационального питания. Формирование здоровьесберегающего пространства за счет расширения зон отдыха, рекреации, проведения «Дней здоровья». Рациональная организация занятий физической культурой. Дозировка нагрузки за счёт продолжительности, интенсивности, характера интервалов отдыха, числа повторений и серий упражнения, исходного положения тела при выполнении упражнений. Урок физической культуры строится как урок здоровья.

Здоровьесберегающие технологии отвечают требованиям национальной доктрины образования в области сохранения здоровья и качества жизни каждого индивида. Означают системную совокупность и порядок функционирования всех личностных, инструментальных и методологических средств форм и методов организации учебного процесса, направленных на познавательную самостоятельность.

Модуль 4. Здоровый образ жизни – основа здоровьесбережения и качества жизни.

Тема 10. . Образ жизни и здоровье. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) как целенаправленное поведение человека, направленное на укрепление здоровья

и повышение резервных функций организма, способствующих качеству жизни и долголетию.

Проблема здорового образа жизни не раз становилась предметом научного осмысления. Российский физиолог И.И. Мечников считал, что для хорошего здоровья и долголетия необходимо вести правильный уклад образа жизни, который он назвал **ортобиоз** («Орто» - правильный, «био» - связанный с жизнью). Специалисты в области медицины считают, что здоровье индивида является одним из важных показателей образа жизни, отсюда и понятие «здоровый образ жизни».

Существуют факторы укрепляющие и ухудшающие здоровье, при чем факторы, ухудшающие здоровье подразделяются на объективные и субъективные. К объективным факторам относятся: плохая экология, наследственность, уровень развития медицины, социально-экономический статус страны и личности.

Тема 11. Основы рационального питания. Питание – это сложный процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищевых веществ, необходимых для покрытия: - его энергетических трат; построения и возобновления клеток и тканей организма; регуляции физиологических функций. Организма. Сбалансированным питанием принято называть питание, в котором сбалансированы соотношения пищевых и биологически активных веществ – белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных элементов. Очень важно, чтобы питание полностью покрывало расход энергии. Как правило, соотношение продуктов сбалансированного питания в суточном рационе представляют в виде пирамиды. При составлении суточного рациона необходимо знать, источники энергетической ценности продуктов, которые наиболее полезны для покрытия расходов энергии.

Пищевая, биологическая и энергетическая ценность пищевых продуктов определяется содержанием в них белков, жиров, углеводов, минеральных элементов, витаминов, органических кислот, вкусовых ароматических веществ. Биологическая ценность пищевых продуктов отражает количество белковых компонентов продукта, зависит от перевариваемости белка и его аминокислотного состава. Энергетическая ценность характеризуется количеством энергии, которая высвобождается в процессе биологического окисления пищевых веществ и используется для обеспечения физиологических функций организма. Пищевая ценность продуктов тем выше, чем в большей степени она соответствует формуле сбалансированного питания.

Для нормальной жизнедеятельности организма человека необходимо определенное соотношение белков, жиров, углеводов, а также витаминов и

минеральных веществ. Оптимальным в рационе практически здорового молодого человека является соотношение белков, жиров и углеводов в следующем соотношении. Это соотношение наиболее благоприятно для максимального удовлетворения как пластических, так и энергетических потребностей организма человека. При составлении рациона основное внимание уделяется компонентам пищи, которые не синтезируются ферментными системами организма и в связи с этим должны вводиться в необходимых количествах. К ним относятся незаменимые аминокислоты, полиненасыщенные жирные кислоты, витамины, многие минеральные соли и вода.

Тема 12. Стресс как фактор, влияющий на здоровье человека.

Определение понятия «стресс». Физиологические механизмы стресса. Классификация видов стресса: стресс, эустресс, дистресс, их значение для организма человека. Трехфазная природа развития стресса указывает на то, что способность организма к приспособлению или, как ее называл Селье, «адаптационная энергия» не беспредельна. Охлаждение, мышечная нагрузка, кровопотеря и другие стрессоры могут быть переносимы только в течение ограниченного срока. После первоначальной реакции тревоги организм адаптируется к новым для него условиям и оказывает сопротивление. Продолжительность этого периода зависит от врожденной приспособляемости организма и от силы стрессора. Но, в конце концов, наступает истощение. *Стресс* – это напряженное состояние организма, то есть неспецифический ответ организма на предъявленное ему требование (стрессовую ситуацию). Под воздействием стресса организм человека испытывает стрессовое напряжение.

Под *стрессогенным фактором* понимают воздействие на организм из внешней среды или возникающее внутри организма, которые вызывают стрессовую реакцию. *Классификация стрессоров:*

Физические – шум, вибрация, свет, холод или жара, электричество, радиация, магнитные бури, землетрясения и др.

Химические – токсичные вещества, находящиеся в воде, пище, воздухе, почве, растениях и животных и т.д.

Социальные – развод, изоляция, брак, одиночество, очереди, увольнения, старость, уход на пенсию, войны, конфликты, рост цен, забастовки, безработица и др.

Физиологические – атака микробов или вирусов, гипертермия, гипотермия, боль, болезнь, усталость, голод, холод, жажда, жара, физическая или психическая травма и др.

Информационные – избыток и/или отсутствие информации о

катастрофах, ужасах и кризисах (ТВ, радио, печать).

Эмоциональные – обида, горе, радость, страх, тревога, тоска, скука, зависть, ревность, гнев и др.

Синдром профессионального выгорания – это эмоционально-волевая деформация специалиста, вызванная особенностями его профессии связанной с самочувствием работника, с эффективностью его труда, а, следовательно, со стабильностью деловой жизни учреждения.

2. Компоненты мониторинга учебных достижений

- 2.1. Технологическая карта рейтинга дисциплины
- 2.2. Фонд оценочных средств (контрольно-измерительные материалы)
- 2.3. Анализ результатов обучения и перечень корректирующих мероприятий по учебной дисциплине

2.1. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА РЕЙТИНГА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины	Направление подготовки и уровень образования Наименование программы/ профиля	Количество зачетных единиц
«Здоровье-сберегающие технологии в образовании»	<p align="center">Магистратура</p> <p align="center">44.04.01 Педагогическое образование (уровень магистратура)</p> <p align="center">Программа «Физическая культура и здоровьесберегающие технологии»</p> <p align="center">Профиль: <i>магистр физического воспитания</i></p>	3
Смежные дисциплины по учебному плану		
<p>Предшествующие: педагогика, психология, Физиологические аспекты повышения физической работоспособности и укрепления здоровья. Мониторинг физического и психофизиологического состояния организма в процессе занятий физической культуры. Валеологические аспекты физической культуры и здоровьесбережения</p>		
<p>Последующие: дисциплины по профилям подготовки</p>		

ВХОДНОЙ КОНТРОЛЬ			
(проверка «остаточных» знаний по ранее изученным смежным дисциплинам)			
	Форма работы*	Количество баллов 5 %	
		min	max
	Гестирование. Входной тест	0	5
Итого		0	5
БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ			

	Форма работы*	Количество баллов 70 %	
		min	max
Текущая работа	Обработать данные анкеты входного теста и сделать вывод.	2	5
	Составление терминологического словаря по вопросам здоровьесбережения в системе образования.	6	10
Текущая работа	Обоснование самоанализа по анкете (О.Н. Московченко). Психодиагностика.	6	10
	Эссе. функции педагога: коррективщика, интерпретатора, фасилитатора	4	6
	Участие в диспуте по вопросу: Существует ли различие между общекультурными и профессиональными компетенциями	7	10
	Составить таблицу классификации образовательных технологий Презентация в программе Power Point	6	10
	Комплексное исследование типологических особенностей личности и психомоторного потенциала. С помощью экспертной системы «LUSY» и АПК	4	5
	Исследование психофизиологического статуса личности с помощью аппаратно-программного комплекса и экспертной системы «Психомоторика».	6	10
Промежуточный рейтинг-контроль	Презентация, обсуждение в группе	2	4
Итого		45	70

ИТОГОВЫЙ РАЗДЕЛ		
Содержание	Форма работы*	Количество баллов 25 %

		min	max
	Тестирование/ зачет	15	25
Итого		15	25

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ			
	Расчет суточной потребности (в ккал) и индивидуальной потребности в белках, жирах и углеводах (по А.А. Покровскому).	8	15
	Разработать сценарий дидактической игры. Тема, проблема. Сценарная разработка. Ролевое распределение. Игровое действие. Анализ игрового действия	12	20
Итого		20	35
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 ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

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

Кафедра Теоретических основ физического воспитания

УТВЕРЖДЕНО

на заседании кафедры

Протокол № _____

от «__» _____ 2018_г.

_____ Л.К. Сидоров

ОДОБРЕНО

на заседании научно-методического

совета специальности (направления

подготовки)

Протокол № _____

от «__» _____ 2018_г.



Бордуков М.И.

2.2. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
обучающихся

«Здоровьесберегающие технологии в образовании»

(наименование дисциплины/модуля/вида практики)

44.04.01 Педагогическое образование

(код и наименование направления подготовки)

магистр физического воспитания

:

«Физическая культура и здоровьесберегающие технологии»,

Магистр

(квалификация (степень) выпускника)

Составитель: Московченко О.Н., доктор педагогических наук, профессор

Назначение фонда оценочных средств

Целью создания ФОС дисциплины «Валеологические аспекты физической культуры и здоровьесбережения» 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. Направление подготовки Физическая культура, по программе «Физическая культура и здоровьесберегающие технологии».

- 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.

Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины

ПК-2 – приобрести исследовательские навыки в вопросах здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий в

образовательном учреждении любого уровня на различных этапах онтогенеза и использовать результаты в целях повышения воспитательного воздействия, на личность обучаемого

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

Показатели и критерии оценивания результативности процесса подготовки и сформированности компетенций

Для оценки результативности процесса подготовки магистрантов и освоения компетенций по предмету разработан критериально-оценочный аппарат по показателям *когнитивного, деятельностного, мотивационно-ценностного, рефлексивно-оценочного, регулятивно-деятельностного критериев, познавательно-ценностного.*

Когнитивный характеризует – усвоение знаний по предмету, объем усвоенных знаний, умение применять их в практической деятельности опираясь на межпредметную связь.

Деятельностный – характеризуется уровнем самостоятельности, умением использовать приобретённые знания, умения и навыки в практической деятельности (своевременное выполнение заданий, умение использовать инновационные и информационные технологии). Данный критерий выполняет преобразующую функцию в приобретении и умении использовать приобретенные знания в профессиональной, общественной и личной деятельности.

Мотивационно-ценностный – наличие потребности и внутренней мотивации к освоению знаний одного из важного компонента формирования индивида как личности, осознающей профессиональные ценности в приобретении знаний в рамках данного предмета. Мобилизация личностных ресурсов для достижения цели.

Рефлексивно-оценочный – самооценка своей подготовленности, позволяет вырабатывать навыки осмысления значимости приобретённых знаний и практического опыта, анализировать и синтезировать знания посредством сравнения приобретения опыта до и после. За время обучения магистранты вырабатывают навыки анализа, самопознания, самооценки и саморефлексии, что способствует развитию личности и сформированности знаний.

Регулятивно-деятельностный – выполняет функцию восприятия знаний для самостоятельного проектирования образовательного процесса,

направленного на поэтапное решение выполнения конкретного задания с выраженной эвристической направленностью (поиск, отбор и систематизация информации об исследуемом объекте, её анализ и обобщение для широкой аудитории) с учётом ожидаемых результатов. Выражает потребность в проектировании дальнейшего образовательного маршрута.

Познавательно-ценностный – характеризует уровень освоения знаний по предмету на основе креативности – творческого подхода к приобретению знаний с целью продуцирования их осознано на профессиональную деятельность.

Выделяются три возможных уровня сформированности компетенций:

1. *Базовый* (предполагающий минимально необходимый набор знаний, умений, навыков, способов деятельности и отношений в сфере компетенции);

2. *Продвинутый* (характеризующий владение основными знаниями, умениями, навыками, способами деятельности, отношениями в сфере компетенции опытом ее проявления);

3. *Высокий* (определяющий проявление установки студента на поиск и ре-ализацию новых нестандартных решений в сфере компетенции на основе базовых знаний, умений, навыков, способов деятельности, отношений и опыта их проявления).

Этапы формирования и оценивания компетенций

Компетенция	Этап формирования компетенции	Дисциплины, практики, участвующие в формировании компетенции	Тип контроля	Оценочное средство/КИМы	
				Но-мер	Форма
ПК-2 – приобрести исследовательские навыки в вопросах здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий в образовательном учреждении любого уровня на различных этапах онтогенеза и использовать результаты в целях повышения воспитательного воздействия, на	Когнитивный, Мотивационно-ценностный Познавательно-ценностный Деятельностный Регуляторно-деятельностный Рефлексивно-оценочный	Педагогика, Психология, Физиологические аспекты повышения физической работоспособности и укрепления здоровья. Мониторинг физического и психофизиологического состояния организма в процессе занятий физической культуры. Теория и методика оздоровительной и спортивной	Теку-щий	1,2,3,4,5,6	Учет результатов входного теста Анализ анкеты О.Н. Московченко Составление библиографического списка Эссе. Участие в дискуссии Подготовка презентации в Power Point.

<p>личность обучаемого</p> <p>ПК-4 Способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества УВП средствами преподаваемого учебного предмета предметам в соответствии с требованиями стандартов.</p>		<p>тренировки</p> <p>Валеологические аспекты физической культуры и здоровьесбережения</p>			
	<p>Когнитивный,</p> <p>Мотивационно-ценностный</p> <p>Познавательно-ценностный</p> <p>Деятельностный</p> <p>Регуляторно-деятельностный</p> <p>Рефлексивно-оценочный</p>	<p>Педагогика,</p> <p>Психология,</p> <p>Физиологические аспекты повышения работоспособности и укрепления здоровья.</p> <p>Мониторинг физического и психофизиологического состояния организма в процессе занятий физической культуры.</p> <p>Теория и методика оздоровительной и спортивной тренировки</p> <p>Валеологические аспекты физической культуры и здоровьесбережения</p>	Текущий	2,4, 5,6,8	<p>Участие в диспуте</p> <p>Выполнение и анализ тестовых заданий,</p> <p>Составление таблиц и в соответствии с заданием.</p> <p>Участие в дискуссии.</p> <p>Подготовка презентации в Power Point.</p> <p>Зачет</p>

Фонд оценочных средств, для промежуточной аттестации

Фонды оценочных средств включают: вопросы к зачету.

Оценочные средства.

Оценочное средство вопросы к зачету.

Входной тест

Критерии оценивания по оценочному средству вопросы к зачету

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

<p>ПК-2- приобрести исследовательские навыки в вопросах здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий в образовательном учреждении любого уровня на различных этапах онтогенеза и использовать результаты в целях повышения воспитательного воздействия, на личность обучаемого.</p> <p>ПК-4- способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества УВП средствами преподаваемого учебного предмета.</p>	<p>Обучающийся на высоком уровне способен использовать приобретенные исследовательские навыки в вопросах здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий. Использует современные педагогические технологии для обеспечения качества образовательного или тренировочного процесса; умеет своевременно с помощью экспресс-методов определить типологические особенности личности и межполушарную асимметрию для обеспечения нервно-психической деятельности индивида, что позволяет на разных этапах онтогенеза. разрабатывать целевые оздоровительные и тренировочные программы. Осуществлять планомерное развитие физических способностей с учётом функциональных и психофизиологических особенностей организма, что обеспечивает качество образования.</p>	<p>Обучающийся на достаточном уровне способен использовать приобретенные исследовательские навыки в вопросах здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий. Использует современные педагогические технологии для обеспечения качества образовательного или тренировочного процесса; умеет своевременно с помощью экспресс-методов определить типологические особенности личности и межполушарную асимметрию для обеспечения нервно-психической деятельности индивида, что позволяет на разных этапах онтогенеза. разрабатывать целевые оздоровительные и тренировочные программы. Осуществлять планомерное развитие физических способностей с учётом функциональных и психофизиологических особенностей организма, что обеспечивает качество образования.</p>	<p>Обучающийся на удовлетворительном уровне способен использовать приобретенные исследовательские навыки в вопросах здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий. Использует современные педагогические технологии для обеспечения качества образовательного или тренировочного процесса; умеет своевременно с помощью экспресс-методов определить типологические особенности личности и межполушарную асимметрию для обеспечения нервно-психической деятельности индивида, что позволяет на разных этапах онтогенеза. разрабатывать целевые оздоровительные и тренировочные программы. Осуществлять планомерное развитие физических способностей с учётом функциональных и психофизиологических особенностей организма, что обеспечивает качество образования.</p>
--	---	---	--

			еских особенностей органи-зма, что обеспечивает качество образования.
--	--	--	---

Примечание: менее 60 баллов – компетенция не сформирована

Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости

Фонды включают следующие оценочные средства:

- 1 – входной тест;
- 2 - анализ анкетирования по анкете О.Н. Московченко
- 3 – составление глоссария;
- 4 – выполнение тестовых и практических заданий;
- 5 – составление таблиц в соответствии с заданиями;
- 6 -; подготовка презентации доклада в Power Point.

Критерии оценивания по оценочному средству 1 – выполнение входного теста

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

Критерии оценивания по оценочному средству 2 – анализ нормативных документов

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Полнота и глубина изложения анализа по анкете О.Н. Московченко	2
Правильная трактовка и понимание использования полученных сведений для практического применения.	2
Культура изложения	1
Максимальный балл	5

Критерии оценивания по оценочному средству 3 – библиографический список, с выделением понятийного аппарата

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Количество проанализированных источников по теме здоровьесбережения, в том числе педагогических оздоровительных технологий, применяемых в оздоровительной физической культуре.	10

Составление глоссария	5
Максимальный балл	15

Критерии оценивания по оценочному средству 4 выполнение тестовых и практических заданий

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Выполнение практического задания в срок	3
Умение проводить тестирование на разном контингенте испытуемых, анализировать и интерпретировать полученные результаты.	5
Умение организовать и провести практическое занятие	4
Максимальный балл	12

Критерии оценивания по оценочному средству 5 – составление таблиц в соответствии с заданиями;

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Составить дидактический синквейн к словам «здоровье», «стресс»,	2
Составление таблицы «Обобщенные факторы , влияющие на здоровый образ жизни»	5
Составление таблицы «Функциональная классификация витаминов»	5
Максимальный балл	12

Критерии оценивания по оценочному средству 6 – подготовка доклада и презентации в Power Point.

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Подготовка доклада по одной из тем «Здоровьесберегающие технологии в образовании» из любого модуля по выбору магистранта и по согласованию с преподавателем.	10
Глубина раскрытия содержания заявленной темы	3
Разработать и представить презентацию в Power Point, по выбранной теме и представить для обсуждения в группе (дискуссия)	10
Качество структурирования содержания презентации	2
Максимальный балл	25

Оценочные средства для промежуточной аттестации

Типовые вопросы к зачету по дисциплине

«Здоровьесберегающие технологии в системе образования»

1. Какую роль играют науки «Валеология» и «Акмеология» в вопросах здоровьесбережения?
2. Что явилось предпосылкой для возникновения дисциплины «Здоровьесберегающие технологии»?
3. Влияние патогенных воздействий на здоровье школьников и взрослого человека.
4. Перечислите существующие виды лекций и раскройте значимость информационная и бинарной лекции.
5. Раскройте содержание некоторых общих тенденций образования в мире на современном этапе.
6. Факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека?
7. В связи с утратой учителем функции источника информации, возрастает роль учителя как: коррективщика, интерпретатора, фасилитатора. Раскройте содержание этих трёх понятий?
8. Раскройте организационно-педагогические условия здоровьесберегающей деятельности учителя или педагога физической культуры? Используйте собственный опыт.
9. Раскройте психолого-педагогические условия здоровьесберегающей деятельности учителя или педагога физической культуры? Используйте собственный опыт.
10. Раскройте медико-биологические условия здоровьесберегающей деятельности учителя или педагога физической культуры? Используйте собственный опыт.
11. Конкретизируйте понятие «Профессиональное здоровье педагога» и перечислите факторы здоровьесбережения педагога?
12. Охарактеризуйте понятие «Здоровый образ жизни». Раскройте факторы ЗОЖ?
13. Физическая культура – ведущий фактор здорового образа жизни.
14. Общее понятие о стрессе и возникновения стрессовых реакций.
15. Что понимается под понятием стресс, раскройте стадии физиологического стресса?
16. Что понимается под понятием стресс, раскройте разновидности психологического стресса?
17. Раскройте классификацию отрицательных эмоций (страх, страсть, страдание)?
18. Раскройте классификацию отрицательных эмоций (гнев, презрение, отвращение, стыд)?
19. Раскройте классификацию синдрома эмоционального выгорания

20. Составляющие профессионального выгорания.
21. Охарактеризуйте 5 ключевых групп симптомов, характеризующих синдром эмоционального выгорания?
22. Что включает в себя здоровьесохраняющая организация образовательного процесса?
23. Что характеризует профессиональную компетентность педагога.
24. Что вы понимаете под термином «толерантность» и ее роль в профессиональной компетентности
25. От каких педагогических способностей зависит деятельность и мастерство педагога?
26. В чём заключается здоровьесберегающее образование студентов?
27. Какими видами профессиональной деятельности должен обладать магистр в сфере образования?
28. Какие задачи решаются с помощью социально адаптирующих и лично-развивающих здоровьесберегающих технологий? Используйте собственные наблюдения или опыт
29. В чем заключается роль учителя физической культуры или тренера по формированию здоровьесберегающей деятельности? Используйте собственный опыт.
30. Определите профессиональные характеристики учителя физической культуры, тренера как субъекта здоровьесберегающей деятельности, направленной на сохранение функциональной, физической и технической подготовленности.

Примерные вопросы для тестирования к входному модулю

(проверка «остаточных» знаний по ранее изученным смежным дисциплинам)

Работая с текстом, подчеркните те буквы в каждом вопросе, которые вы считаете правильными ответами

1. Что лежит в основе здоровьесберегающей деятельности:

- а) это система нормативно-правовых, организационно-управленческих, научных и учебно-методических решений, направленных на - создание условий для сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса.
- б), развитие у обучающихся интеллекта к искусству
- в) подбор нагрузки для повышения физической подготовленности
- г) - содействие нравственному, физическому самосовершенствованию и профессиональному самоопределению учащихся старших классов и студенческой молодёжи.

2. Что является основой межличностных отношений

- а) методы определения типа поведения в конфликтных ситуациях
- б), пути преодоления негативных эмоций и конфликтных ситуаций
- в) Европейские и Российские подходы к образованию
- г) здоровьесберегающие подходы к методике развития двигательных качеств

3. Кто такие деацеляты?

- а) это мужчины и женщины – сторонники гражданского брака
- б) это дети и взрослые, которые имеют нарушения гармоничного развития телосложения
- в) это те люди, которые планируют рождение здорового ребёнка

4. Здоровьесберегающая деятельность педагога физической культуры должна быть направлена на:

- а) комплексное решение оздоровительных, образовательных, воспитательных и развивающих задач
- б) развитие личности в процессе физического воспитания и в результате включения разнообразных видов физкультурной деятельности
- в) развитие мускулатуры
- г) уравновешенность свойств темперамента.

5. Что лежит в основе темперамента:

- а) доминанта полушарий головного мозга
- б) характер;
- в) свойства нервной системы
- г) уровень физического развития
- д) позитивные эмоции

6. У какого темперамента все свойства нервной системы слабые:

- а) холерик
- б) сангвиник
- в) флегматик
- г) меланхолик

7. Для студентов математических факультетов преимущественно характерно развитие:

- а) правого полушария головного мозга
- б) левого полушария головного мозга
- в) амбивертность
- г) не имеет значения

8. Какое полушарие головного мозга отвечает за память на события:

- а) правое
- б) левое

9. Укажите темпераменты–экстрверты:

- а) холерик
- б) флегматик
- в) сангвиник
- г) меланхолик

10. Стресс – это:

- а) специфическая реакция
- б) неспецифическая реакция
- в) специфическая и неспецифическая реакция

11. Правильно ли утверждать, что под понятием «общий адаптационный синдром» понимается три стадии, какие?:

- а) истощение
- б) напряжение
- в) наследственность
- г) тревога
- д) резистентность

12. Для студентов художественных специальностей преимущественно характерно развитие какого полушария:

- а) правого полушария головного мозга
- б) левого полушария головного мозга
- в) амбивертность
- г) не имеет значения

13. При активном реагировании организма на стресс, какой из гормонов преобладает:

- а) адреналин
- б) норадреналин
- в) тестостерон

14. Что такое дивергентное поведение:

- а) согласование своего поведения с окружающей средой
- б) проявление лидерских качеств
- в) антисоциальное поведение

15. Глубокий дефицит витаминов в организме:

- а) авитаминоз
- б) гиповитаминоз
- в) гипервитаминоз

16. Какой микроэлемент участвует в построении костной ткани:

- а) йод
- б) калий
- в) магний
- г) кальций
- д) фосфор

17. В каких продуктах содержится достаточное количество йода:

- а) молоко
- б) горох
- в) мясо
- г) кальмары
- д) морская капуста

18. В каких продуктах содержится достаточное количество кальция:

- а) молоко
- б) творог
- в) морковь
- г) сыр
- д) лимон

19. Соя – это белок

- а) сбалансированный
- б) несбалансированный

20. Какой компонент пищи доставляет в организм холестерин:

- а) витамины
- б) жиры
- в) углеводы
- г) соя

21. Функции белка:

- а) энергетическая
- б) строительная
- в) транспортная
- г) гормональная

22. Факторы, влияющие положительно на здоровый образ жизни:

- а) умеренность в питании
- б) питание всухомятку
- в) оптимальный двигательный режим
- г) отсутствие вредных привычек
- д) деградация нравственных принципов
- е) укрепление и сохранение здоровья

23. В чем заключается понятие «образ жизни»:

- а) способ жизнедеятельности
- б) уровень жизни
- в) уклад жизни
- г) стиль жизни
- д) преобладающий механизм вегетативной регуляции

24. Какие из перечисленных стрессоров вызывают внутри организма стрессовую реакцию:

- а) физические
- б) химические
- в) социальные
- г) физиологические
- д) информационные

- е) эмоциональные
- ж) конструктивные
- з) деструктивные

25. Какой микроэлемент необходим организму для нормального функционирования щитовидной железы:

- а) железо
- б) медь
- в) йод
- г) марганец

26. Что понимается под синдромом эмоционального выгорания:

- а) психологическое состояние здоровых людей, находящихся длительное время в тесном общении с клиентами
- б) фрустрация
- в) трудности по поддержанию семьи

27. Методы психологической подготовки

- а) убеждения и внушения
- б) поощрения и наказания
- в) психической саморегуляции
- г) самовнушения
- д) моделирования игровой ситуации
- е) психодрамы

28. Какие технологии наносят ущерб здоровью учащихся

- а) авторитарная педагогика
- б) познавательный процесс
- в) недостаточная подготовка родителей и педагогов в вопросах культуры здоровья
- г) адекватная физическая нагрузка
- д) чрезмерная интенсификация учебного процесса

29. Здоровьесберегающие образовательные технологии базируются на трёх положениях, каких?:

- а) организационно-педагогические
- б) медико-биологические
- в) физиологические
- г) психолого-педагогические
- д) учебно-воспитательные

30. Что относится из нижеперечисленного к профессиональной компетенции педагога:

- а) развитие индивидуальности в рамках профессии
- б) готовность к самоорганизации и к профессионально-личностному росту
- в) знание о сущности труда родителей обучающихся
- г) овладение самостоятельно методикой диафрагмального дыхания для улучшения собственного здоровья
- д) использование знаний смежных дисциплин, инновационных технологий в педагогической деятельности.

31. Здоровьесохраняющая организация образовательного процесса включает:

- а) оптимальное расписание
- б) обеспечение необходимых гигиенических условий в учебных помещениях
- в) привитие навыков гигиены тела, рационального питания,
- г) недостаточное потребление натуральных продуктов
- д) формирование здоровьесберегающего пространства за счет расширения зон отдыха, рекреации, проведения уроков здоровья и т.д.
- е) технологии дифференцированного обучения, охватывающие определенную часть учебного процесса.

32. Укажите компоненты табачного дыма:

- а) канцерогенные смолы
- б) магний
- в) калий
- г) окись углерода
- д) полоний-210
- е) железо
- з) свинец-210
- и) окись азота

33. Что такое наркотики:

- а) химические вещества растительного или синтетического происхождения, способные вызывать изменения психического и физического состояния
- б) фармакологические вещества, не прошедшие форму контроля
- в) опасные и вредные вещества, вызывающие необратимые процессы в организме человека и приводящие к развитию психической и физической зависимости

34. Укажите последствия воздействия никотина на организм человека:

- а) ожог дыхательных путей
- б) тахикардия
- в) брадикардия
- г) сужение кровеносных сосудов
- д) повышение скорости обменных процессов
- е) тремор

35. Чем опасно пассивное курение для организма человека:

- а) облучают организм
- б) риск развития сердечно-сосудистых заболеваний
- в) снижают уровень лейкоцитов
- г) вызывают хронический бронхит
- д) повышают риск возникновения онкологических заболеваний

Оценочные средства для промежуточной аттестации

Критерии оценки результативности освоения дисциплины

Для определения результативности оценки дисциплины применяется критериально-оценочный подход. Оценка результативности определяется суммой баллов полученной по 8-ми показателям. Каждый показатель оценивается в баллах по четырем уровням:

1 – высокий, 2 – хороший, 3 – средний, 4 – низкий.

Критерии оценки

	Показатели качества овладения дисциплиной	Баллы 1, 2, 3,4	Критерии
1.	Степень усвоения знаний по предмету, объем усвоенных знаний, умение применять их в практической деятельности опираясь на межпредметную связь. Магистрант понимает, в чем сущность предмета. Степень сформированности когнитивных критериев.		Когнитивный
2.	Умеет использовать приобретённые знания, умения и практические навыки в педагогической деятельности. Использует инновационные и информационные технологии в тренерской деятельности. Овладев методами исследования различных систем организма, проявляет способность умело их использовать в практической работе.		Деятельностный
3.	Наличие мотивации и потребности в приобретении знаний и мобилизации личностных ресурсов для достижения цели. Логичность изложения материала, при докладе на выбранную тему.		Мотивационно-ценностный
4.	Умение анализировать результаты практической деятельности, осмысление значимости полученных результатов для разных социально-демографических групп населения. Самооценка результатов теоретического освоения материала, понимание недостатков в работе за счет саморефлексии, что способствует сформированности знаний для их дальнейшей реализации.		Рефлексивно-оценочный
5.	Умение самостоятельно приобретать знания в ходе освоения предмета для улучшения качества образовательного процесса, направленного на решение конкретных задач, с выраженной эвристической направленностью. Умение		Познавательностно-ценностный, Регулятивно-деятельностный

	проектировать дальнейший образовательный маршрут.		
6	Оцениваются сформированные компетенции в рамках стандарта для получения высокого уровня образованности и развития личности. Уровень сформированности оценивается по трем уровням: базовый, продвинутый, высокий.		Оценочно-результативный.
	Всего баллов		
	Отметка		

Высокий (оптимальный) – при получении от 20 до 24 баллов;

Хороший – при получении от 14 до 18 баллов;

Допустимый (средний) – при получении от 8 до 12 баллов.

Критический (низкий) не зачет – при получении ниже 8 баллов.

Соответствие балльной шкалы оценок и уровней сформированности компетенций.

Уровень сформированности компетенций	Оценка	Пояснение
Высокий (оптимальный)	Зачтено	<p>Теоретическое и практическое содержание курса освоено полностью. Магистрант понимает содержание и назначение предмета. Способен ,самостоятельно изучать новый материал, воспринимать, анализировать и использовать теоретический материал в практической деятельности.</p> <p>Знает теоретические и практические аспекты здоровьесберегающего образования; закономерности психофизиологического и интеллектуального развития человека на разных этапах онтогенеза, факторы, способствующие личностному росту; основы межличностных отношений, методы определения типа поведения в конфликтных ситуациях, пути преодоления негативных эмоций и конфликтных ситуаций; здоровьесберегающие подходы к методике развития двигательных качеств; типы здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий; Понимает в чем сущность здоровьесбережения.</p> <p>Умеет с помощью экспресс-диагностики определять функциональные особенности различных систем и резервных возможностей организма человека на разных этапах онтогенеза; определять</p>

		<p>темперамент, индивидуальность(функциональную асимметрию мозга, типологические особенности) личности, ее психические процессы и предвидеть возможность своевременной индивидуальной коррекции; - организовать воспитательно-образовательный процесс с учётом динамики умственной работоспособности на уроке (занятии); проводить оздоровительную работу по здоровьесбережению с учетом индивидуально-типологических особенностей личности.</p> <p>Компетенции сформированы, все учебные задания, предусмотренные программой обучения, выполнены.</p>
<p>Низкий (критический)</p>	<p>не зачтено</p>	<p>Теоретическое и практическое содержание курса освоено частично. Магистрант понимает содержание и назначение предмета, но не стремится самостоятельно углублять знания в вопросах здоровьесбережения.</p> <p>Магистрант не в полной мере владеет теоретическим материалом по вопросам здоровьесберегающего образования, в частности, затрудняется применить на практике закономерности психофизиологического и интеллектуального развития человека на разных этапах онтогенеза, что способствует личностному росту. Понимает в чем сущность здоровьесбережения, но затрудняется на практике применить методы определения типа поведения в конфликтных ситуациях и наметить пути преодоления негативных эмоций и конфликтных ситуаций.;</p> <p>Умеет с помощью экспресс-диагностики определять функциональные особенности различных систем и резервных возможностей организма человека на разных этапах онтогенеза; определять темперамент, индивидуальность (функциональную асимметрию мозга, типологические особенности) личности, ее психические процессы, но не умеет предвидеть возможность своевременной индивидуальной коррекции. Затрудняется - организовать воспитательно-образовательный процесс с учётом динамики умственной работоспособности на уроке (занятии); проводить оздоровительную работу по</p>

		здоровьесбережению с учетом индивидуально-типологических особенностей личности. Компетенции полностью не сформированы. Учебные задания, предусмотренные программой обучения, выполнены частично..
--	--	---

Учебно-методическое и информационное обеспечение фондов оценочных средств (литература; методические указания, рекомендации, программное обеспечение и другие материалы, использованные для разработки ФОС).

1. Абаскалова Н.П. Теоретико-практические аспекты здоровьесберегающих педагогических технологий, обеспечивающих формирование ключевой компетенции «Быть здоровым» / Н.П. Абаскалова // Научно-практический журнал «Вестник педагогических инноваций» № 2 (14). – 2008. – С. 62–73.
2. Агаджанян Н.А. Проблемы адаптации и учения о здоровье / Н.А. Агаджанян, Р.М. Баевский, А.П. Береснева: монография. – М., 2006. – 284 с.
3. Айзман Р.И. Основы здорового образа жизни и профилактика вредных привычек. Методическое пособие / Р.И. Айзман, М.В. Иашвили, Н.Ф. Лысова и др. – Новосибирск: Изд-во ГЦРО, 2001. – 36 с.
4. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект: проблемы категориальности: мат. международной научной конференции / И.Н. Андреева. – Смоленск: СмолГУ. 2007. Ч. 1. – С. 108–142.
5. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М.: Альфа – М : ИНФРА – М, 2012. – 336 с.
6. Бордуков М. И. Словарь терминов, используемых при изучении дисциплины «Физиология физического воспитания и спорта»: учебно-методическое пособие / М.И. Бордуков: Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. Красноярск, 2010. –100 с.
7. Вайнер Э.Н. Валеология: учебник для вузов.. М.: Флинта; Наука, 2008. 416 с.
8. Герцог Г.Е. Валеология в вопросах и ответах: учебно-методическое пособие для студентов всех специальностей / Г.Е. Герцог. – Красноярск: ИПЦ КГТУ, 2000. – 68 с.
9. Дочкина Н. Л. Формирование здоровьесберегающей компетентности студентов в образовательном учреждении // профессиональное образование в России и за рубежом. 2012. № 1. С. 110–114.
10. Здоровьесберегающие технологии в школе. Здоровая школа_ Сайт Маргариты Павловой <http://www.zdorovayashkola.ru/books/zzt/>.

11. Захарова Л.В. Формирование здоровьесберегающей деятельности студентов с различными адаптивными возможностями в условиях реализации интегрального подхода / Современные проблемы науки и образования. № 6. 2014. – С. 885–887.
12. Знаков В.В. Психология понимания: проблемы и перспективы / В.В. Знаков. – М.: Изд-во Институт психологии РАН, 2005. – 448 с.
13. Кураев Г.А, Пожарская Е.Н. Этническая психология: Курс лекций: учебное пособие. Ростов-на Дону: Изд-во ООО «ЦВВР», 2000. – 233 с.
14. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2007. – 511 с.
15. Московченко О.Н. Методологические основы автоматизации теста Люшера для диагностики психофизиологического состояния человека / О.Н. Московченко // Валеология. 2004. № 2. – С. 20–27.
16. Московченко О.Н.. Валеология. Методы диагностики систем организма: учебное пособие / О.Н. Московченко, А.В. Шумаков, Д.А. Шубин, Е.М. Фурьева. – Красноярск: ИПЦ КГТУ, 2005. – 98 с.
17. Московченко О.Н. Лабораторный практикум по «Основам валеологии»: учебное пособие (издание 3-е, переработанное и дополненное) / О.Н. Московченко. Красноярск: КГТУ, 2006. – 133 с.
18. Московченко О.Н. Оптимизация физических и тренировочных нагрузок на основе индивидуального адаптивного состояния человека: монография / О.Н. Московченко. – М.: ФЛИНТА, Наука, 2012. – 312 с.
19. Московченко, О.Н. Модель ориентирования студента вуза на формирование здорового образа жизни/О.Н. Московченко, О.А. Катцин // Вестник Кемеровского государственного университета. 2013. № 3(51) Т.1. С. 90–94
20. Московченко О.Н. Педагогическая деятельность магистра: учебное пособие: / О.Н. Московченко: Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. Красноярск, 2014. – 148 с.
21. Московченко О.Н. Мониторинг физического и психофизиологического состояния в процессе занятий физической культурой и спортом: Рабочая тетрадь для практических и лабораторных работ магистров по дисциплине/О.Н. Московченко: Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. Красноярск, 2014. – 106 с.
22. Московченко О.Н. Психологическая адаптация и социальная интеграция лиц с ограниченными возможностями здоровья на основе физических упражнений / О.Н. Московченко – Материалы Межрегиональной научно-практической конференции «Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт: достижения, проблемы и перспективы развития» (Красноярск 8 декабря 2014 г.). Красноярск. 2014. – С. 26–30.
23. Московченко О.Н. Здоровьесберегающая деятельность преподавателя

физической культуры в системе вуза / О.Н. Московченко, О.А. Катцин, Л.В. Захарова // материалы международной научно-практической конференции «Профессиональное образование и занятость молодёжи: XXI ВЕК преимущество в деятельности профессиональных образовательных организаций региона в условиях модернизации» Часть 2. Кемерово. 2015. – С. 226–229.

24.Московченко О.Н. Здоровьесберегающая деятельность в образовании / О.Н. Московченко, Л.В. Захарова, М.Н. Солдатова // Сборник материалов 7-й международной научно-практической конференции 19 апреля 2017 года, Екатеринбург. – С. 130–136.

25.Московченко О.Н. Валеологические аспекты оздоровительной физической культуры в вопросах и ответах: учебно-методическое пособие/ О.Н. Московченко, Л.В. Захарова. – Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2019. – 314.

26.Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие учебное пособие / Е. Н. Назарова, Ю.Д. Жиллов. – 2-е изд., перераб. – М.: Издательский центр «Академия»: 2008. - 256 с.

27. Римская, Р. Практическая психология в тестах, или как правильно понимать себя и других / Р. Римская. – М: АСТ-пресс книга, 2003. 338 с.

28. Щедрина А.Г. Здоровый образ жизни: методологические, социальные, биологические, медицинские, психологические, педагогические, экологические аспекты. Новосибирск: ООО “Альфа-Виста”, 2007 – 144 с.

2.3. Анализ результатов обучения и перечень корректирующих мероприятий по учебной дисциплине

Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины на 2018/2019 учебный год

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие изменения:

1. Список литературы обновлен учебными и учебно-методическими изданиями, электронными образовательными ресурсами. Обновлен перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем.
2. Обновлен перечень лицензионного программного обеспечения.
3. В фонд оценочных средств внесены изменения в соответствии с приказом «Об утверждении Положения о фонде оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой (государственной итоговой) аттестации» от 28.04.2018 № 297 (п)

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры теоретических основ физического воспитания
протокол № 09 "16" мая 2018 г.

Заведующий кафедрой ТОФВ



Сидоров Л.К.

Одобрено научно-методическим советом специальности (направление подготовки) института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
протокол № 10 "25" июня 2018 г.

Председатель научно-методического совета



М.И. Бордуков

Лист внесения изменений

Дополнения и изменения рабочей программы на 2018/2019 учебный год

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. На титульном листе РПД и ФОС изменено название ведомственной принадлежности «Министерство науки и высшего образования» на основании приказа «о внесении изменений в сведения о КГПУ им. В.П. Астафьева» от 15.07.2018 № 457 (п).

Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины на 2019/2020 учебный год

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие изменения:

1. Список литературы обновлен учебными и учебно-методическими изданиями, электронными образовательными ресурсами. Обновлен перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем.

2. Обновлен перечень лицензионного программного обеспечения.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры теоретических основ физического воспитания
протокол № 07 от «17» апреля 2019 г.

Заведующий кафедрой



Л.К. Сидоров

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

Протокол № 08 от «23» мая 2019 г.

Председатель НМСС



М.И. Бордуков

3. УЧЕБНЫЕ РЕСУРСЫ
КАРТА ЛИТЕРАТУРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
«Здоровьесберегающие технологии в образовании»

3.1. для обучающихся образовательной программы
 Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование *магистр*
физического воспитания,
 направленность (профиль) образовательной программы
«Физическая культура и здоровьесберегающие технологии»
по очной форме обучения

Наименование	Место хранения/электронный адрес	Кол-во экземпляров/ точек доступа
Основная литература		
Баль, Людмила Викторовна. Педагогу о здоровом образе жизни детей [Текст] : книга для учителя / Л. В. Баль, С. В. Барканов, С. А. Горбатенко ; ред. Л. В. Баль. - М. : Просвещение, 2005. - 192 с.	Научная библиотека	10
Митяева, Анна Михайловна. Здоровьесберегающие педагогические технологии [Текст] : учебное пособие для студентов учреждений высшего профессионального образования / А. М. Митяева. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : Издательский центр "Академия", 2012. - 208 с.	Научная библиотека	10
Дополнительная литература		
Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет [Текст] : пособие для педагогов дошкольных учреждений / И. К. Шилкова [и др.] ; ред. М. М. Безруких. - М. : ВЛАДОС, 2001. - 336 с. - (Здоровьесберегающая педагогика).	Университетская библиотека ONLINE	Индивидуальный неограниченный доступ
Безопасность и здоровьесберегающие технологии в образовании [Текст] : монография / [А. П. Григоренко [и др.] ; общ.ред. Н. В. Лалетин]. - Красноярск : Центр информации, 2011. - 191, [2] с. - Библиогр.: с. 168-187.		6
Цибульникова, В.Е. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании : учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов / В.Е. Цибульникова, Е.А. Леванова ; под общ.ред. Е.А. Левановой ; учред. Московский педагогический государственный университет; Министерство образования и науки Российской Федерации, Факультет педагогики и	Университетская библиотека ONLINE	Индивидуальный неограниченный доступ

психологии. - Москва : МПГУ, 2017. - 148 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4263-0490-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471794		
Белова, Л.В. Здоровьесберегающие технологии в системе профессионального образования : учебное пособие / Л.В. Белова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2015. - 93 с. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457868	Университетская библиотека ONLINE	Индивидуальный неограниченный доступ
Информационные справочные системы и профессиональные базы данных		
Гарант [Электронный ресурс]: информационно-правовое обеспечение : справочная правовая система. – Москва, 1992– .	Научная библиотека	локальная сеть вуза
Elibrary.ru [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию / Рос. Информ. Портал. – Москва, 2000 – Режим доступа: http://elibrary.ru .	http://elibrary.ru	свободный
EastView : универсальные базы данных [Электронный ресурс] : периодика России, Украины и стран СНГ . – Электрон.дан. – ООО ИВИС. – 2011 - .	https://dlib.eastview.com/	Индивидуальный неограниченный доступ

Согласовано: заместитель директора библиотеки  / Шулипина С.В.

(должность структурного подразделения)

(подпись)

(Фамилия И.О.)

6. Карта материально-технической базы дисциплины

«Здоровьесберегающие технологии в образовании»

(общая трудоемкость 3 з.е.)

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование (уровень магистратура)

Направленность (профиль) образовательной программы ««Физическая культура и здоровьесберегающие технологии» очная форма обучения

	Оборудование
	для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, 660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89, ауд. № 1-157	Маркерная доска-1шт., компьютер-4шт., принтер-2шт., телевизор-1шт., МФУ-1 шт., велоэргометр – 1шт., DVD-1шт., массажная кушетка-2шт., учебно-методическая литература, лабораторное оборудование (валента, спирос, электрокардиограф, тонометр и др.) ПО: Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)
	для самостоятельной работы
г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д.89, ауд. 1-105	Учебно-методическая литература, ноутбук – 9 шт., компьютерный стол – 15 шт., компьютер – 15 шт., МФУ – 5 шт., телевизор – 1 шт., экран – 2 шт., проектор – 2 шт., колонки – 8 шт., веб-камера – 15 шт., микрофон – 15 шт., wi-fi, ПО: Microsoft® Windows® Home 10 Russian OLP NL AcademicEdition Legalization GetGenuine (OEM лицензия, контракт № Tr000058029 от 27.11.2015); Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №1B08-190415-050007-883-951; 7-Zip - (Свободная лицензия GPL); Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия); Google Chrome – (Свободная лицензия); Mozilla Firefox – (Свободная лицензия); LibreOffice – (Свободная лицензия GPL); XnView – (Свободная лицензия); Java – (Свободная лицензия);

	VLC – (Свободная лицензия). Гарант - (договор № КРС000772 от 21.09.2018) КонсультантПлюс (договор № 20087400211 от 30.06.2016) Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017
--	---