

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

**Кафедра теоретических основ физического воспитания**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Здоровьесберегающие технологии в образовании**

Направление подготовки:  
**44.04.01 Педагогическое образование**

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

Квалификация (степень): **магистр**

очная форма обучения

Красноярск 2022

Рабочая программа дисциплины «Здоровьесберегающие технологии в образовании» составлена, д.п.н., профессором, Московченко О.Н., к.б.н., доцентом кафедры Трусей И.В.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры теоретических основ физического воспитания

протокол № 08 от «03» мая 2019 г.

Заведующий кафедрой

Л.К. Сидоров

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

Протокол № 08 от «23» мая 2019 г.

Председатель НМСС

М.И. Бордуков

Рабочая программа дисциплины актуализирована к.б.н., доцентом кафедры Трусей И.В.

Заведующий кафедрой

Л.К. Сидоров

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

Протокол № 08 от «20» мая 2020 г.

Председатель НМСС

М.И. Бордуков

Рабочая программа дисциплины актуализирована к.б.н., доцентом кафедры Трусей И.В.

Протокол № 10 от «12» мая 2021 г.

Заведующий кафедрой

Л.К. Сидоров

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

Протокол № 06 от «21» мая 2021 г.

Председатель НМСС

М.И. Бордуков

Рабочая программа дисциплины актуализирована к.б.н., доцентом кафедры Трусей И.В.

Протокол № 8 от «4» мая 2022 г.

Заведующий кафедрой

Л.К. Сидоров

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

Протокол № 07 от «12» мая 2022 г.

Председатель

Т.А. Кондратюк

## **Пояснительная записка**

### **1. 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 № 126 от 22.12.2018 г., профессиональным стандартом «Педагог», утверждённого приказом Министерства труда и социальной защиты РФ № 544н (зарегистрировано в Минюсте России 6.12.2013г. № 30550).

Дисциплина «Здоровьесберегающие технологии в образовании» входит в часть формируемую участниками образовательных отношений, в модуле 4 «Профессиональная деятельность в сфере физической культуры и здоровьесберегающих технологий». Код дисциплины в учебном плане Б1.В1.ДВ.01.03.

### **2. Трудоемкость дисциплины**

Трудоёмкость дисциплины составляет 2 з.е. (72 часов), в том числе 26 ч составляют контактную работу и 46 ч на самостоятельную работу. Согласно учебному плану дисциплина осуществляется во втором семестре, форма контроля – общий экзамен по модулю «Профессиональная деятельность в сфере физической культуры и здоровьесберегающих технологий».

### **3. Цель и задачи дисциплины**

**Цель 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 здоровьеформирующих 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.

#### 4. Планируемые результаты обучения

В результате подготовки студентов направления 44.04.01 Педагогическое образование, профиля «Физическая культура и здоровьесберегающие технологии» по дисциплине предполагается формирование компетенций:

– (ОПК-6) – способен проектировать и использовать эффективные психолого-педагогические, в том числе инклюзивные, технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями.

– (ОПК-8) – способен проектировать педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний и результатов исследований.

– (ПК-1) – способен реализовывать образовательные программы в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.

Задачи освоения дисциплины	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Код результата обучения
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	<b>(ОПК-6.1) Знает:</b> особенности проектирования и использования психолого-педагогических, в том числе инклюзивных, технологий в профессиональной деятельности; перечень и основные положения нормативно-правовых документов инклюзивного образования и индивидуализации обучения; общие и специфические особенности психофизического развития обучающихся с особыми образовательными потребностями.	ОПК-6

<p>здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий обучения и воспитания, способствующих сохранению и укреплению собственного здоровья и здоровья субъектов образовательного процесса.</p>	<p><b>(ОПК-6.2) Умеет:</b> проектировать специальные условия и применять психолого-педагогические технологии при инклюзивном образовании обучающихся с особыми образовательными потребностями; проектировать и организовывать деятельность обучающихся с особыми образовательными потребностями по овладению адаптированной образовательной программой инклюзивного образования.</p>	
	<p><b>(ОПК-6.3) Владеет</b> навыками осуществления деятельности по проектированию и использованию эффективных психолого-педагогических, в том числе инклюзивных, технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями.</p>	
<p>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.</p>	<p><b>(ОПК-8.1) Знает:</b> современную методологию педагогического проектирования; содержание и результаты исследований в области педагогического проектирования.</p>	ОПК-8
	<p><b>(ОПК-8.2) Умеет:</b> определять цель и задачи проектирования педагогической деятельности исходя из условий педагогической ситуации; разрабатывать педагогический проект для решения заданной педагогической проблемы на основе современных научных знаний и материалов педагогических исследований.</p>	
	<p><b>(ОПК-8.3) Владеет</b> навыками проектирования педагогической деятельности на основе специальных научных знаний и результатов исследований.</p>	
<p>Привить практические навыки студентам к овладению здоровьесберегающими технологиями на основе правильной оценки происходящих изменений в организме в связи с различными видами учебной,</p>	<p><b>(ПК-1.1) Знает:</b> преподаваемый предмет; психолого-педагогические основы и современные образовательные технологии; особенности организации образовательного процесса в соответствии с требованиями</p>	ПК-1

производственной деятельности и в процессе занятий физической культурой и спортом.	образовательных стандартов.	
	<b>(ПК-1.2) Умеет:</b> использовать педагогически обоснованные формы, методы и приемы организации деятельности обучающихся; применять современные образовательные технологии; создавать образовательную среду, обеспечивающую формирование у обучающихся образовательных результатов, предусмотренных ФГОС и(или) образовательными стандартами, установленными образовательной организацией, и(или) образовательной программой.	
	<b>(ПК-1.3) Владеет</b> навыками профессиональной деятельности по реализации программ учебных дисциплин.	

## 5. 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 доклада.

Промежуточный контроль по дисциплине (промежуточная аттестация) осуществляется в форме итогового теста. Оценочные средства результатов освоения дисциплины, критерии оценки выполнения заданий представлены в разделе «Фонды оценочных средств».

## 6. Перечень образовательных технологий, используемых при освоении дисциплины

1. Современное традиционное обучение (лекционно-семинарская-зачетная система).
2. Педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности обучающихся (активные методы обучения):
  - проблемное обучение;
  - интерактивные технологии (дискуссия, дебаты, проблемный семинар, круглый стол).
3. Информационно-компьютерные технологии обучения.

**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**  
**по очной форме обучения**  
 (общая трудоёмкость 2 з.е.)

Модули. Наименование разделов и тем	Всего час. (з.е.)	Аудиторных часов				Внеаудиторных часов	Формы и методы контроля
		всего	лекций	семинаров	лабораторных		
<b>Раздел 1. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования.</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>		<b>10</b>	Итоговый тест
<i>Тема 1.</i> Педагогическая диагностика. Входной тест. Основы науки о здоровье и здоровом образе жизни.	3	3	1	2			Обработать данные анкеты и сделать вывод.
<i>Тема 2.</i> Предпосылки возникновения здоровьесберегающей педагогики в системе образования. Концепция здоровьесбережения.	8	3	1	2		5	Посещение занятий, участие в дискуссии
<i>Тема 3.</i> Стресс как фактор, влияющий на здоровье человека. Школьные факторы риска. Адаптация и дезадаптация детей в школе.	9	4	2	2		5	Посещение занятий, участие в дискуссии
<b>Раздел 2. Здоровьесберегающие образовательные технологии</b>	<b>38</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>		<b>26</b>	Итоговый тест
<i>Тема 4.</i> Классификация здоровьесберегающих технологий в системе образования. Традиционные и инновационные образовательные технологии.	14	4	2	2		10	Посещение занятий, участие в дискуссии. Доклад на круглом столе
<i>Тема 5.</i> Технология «Здоровьесберегающий урок»	13	3	1	2		10	Анализ урока с позиции здоровьесбережения

Тема 6. Оптимальный двигательный режим. Физкультурно-оздоровительные технологии	11	5	1	4		6	
<b>Раздел 3. Методы оценки здоровья обучающихся в образовательном процессе</b>	<b>14</b>	<b>4</b>		<b>4</b>		<b>10</b>	Итоговый тест
Тема 7. Антропометрические методы исследования	7	2		2		5	Выполнение практической работы
Тема 8. Методы оценки функционального состояния организма	7	2		2		5	Выполнение практической работы
Итого	<b>72 (2 з.е.)</b>	26	8	18		<b>46</b>	
<b>Форма итогового контроля по плану</b>							Экзамен по модулю «Профессиональная деятельность в сфере физической культуры и здоровьесберегающих технологий»



## 1.2. Содержание основных разделов и тем дисциплин

### **Раздел 1. «Здоровьесберегающая деятельность в системе образования»**

**Основы науки о здоровье и здоровом образе жизни.** Основы науки о здоровье. Здоровье и факторы, его определяющие. Трехкомпонентная структура здоровья. Болезнь и третье состояние. Инфекционные и соматические заболевания. Факторы риска возникновения заболеваний. Факторы, обуславливающие ЗОЖ: движение, рациональное питание, положительные эмоции, отказ от вредных привычек. Физическое развитие и физическая активность как важнейшие составляющие ЗОЖ.

**Предпосылки возникновения здоровьесберегающей педагогики в системе образования.** Актуальность и социальная значимость здоровьесберегательных технологий в системе образования. Здоровьесберегающая среда и пространство. Векторы здоровьесберегающей деятельности в образовательной организации. Концепция педагогики здоровьесбережения. Забота учителя о своём здоровье – предпосылка сохранения здоровья школьников. Совершенствование профессиональной компетентности педагогов в вопросах здоровьесбережения.

**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.

**Школьные факторы риска. Адаптация и дезадаптация детей в школе.** Факторы риска нарушения здоровья в школьной среде. Взаимосвязь здоровья и адаптации. Дезадаптационные состояния и «школьные болезни».

### **Раздел 2. Здоровьесберегающие образовательные технологии**

**Классификация здоровьесберегающих технологий в системе образования.** Здоровьесберегающие технологии в образовании: определение, классификация. Основные направления здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения.

**Медико-гигиенические здоровьесберегающие технологии.** Гигиена и как условия здоровьесберегающей жизнедеятельности. Санитарно-педагогические требования к образовательным учреждениям.

**Экологические здоровьесберегающие технологии.** Значимость экологических технологий в условиях ухудшения экологической ситуации в регионах и на планете в целом. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности. Роль предмета ОБЖ в сохранении и укреплении здоровья участников образовательного процесса.

**Здоровьесберегающие образовательные технологии.** Здоровьесберегающая педагогическая деятельность: принципы сущность, ценностные ориентации. Валеологическая компетентность и культура здоровья

в профессиональной педагогической деятельности. Традиционные и инновационные образовательные технологии. Технология «Здоровьесберегающий урок».

**Физкультурно-оздоровительные технологии.** Понятие о гипокинезии, гиподинамии и оптимальная физическая нагрузка.

### **Раздел 3. Методы оценки параметров здоровья обучающихся в образовательном процессе.**

Физическое развитие ребенка. Антропометрические методы исследования. Мониторинг физического развития ребенка в школе. Методы исследования функционального состояния организма.

Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы, респираторной системы, вегетативной нервной системы. Оценка психофизиологических показателей здоровья.

### **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.

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.

## 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

ВХОДНОЙ КОНТРОЛЬ (проверка «остаточных» знаний по ранее изученным смежным дисциплинам)			
	Форма работы*	Количество баллов 5 %	
		min	max
	Тестирование. Входной тест	0	5
Итого		0	5
БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ			
	Форма работы*	Количество баллов 70 %	
		min	max
Текущая работа	Анализ нормативных документов	3	5
Текущая работа	Классификация здоровьесберегающих технологий	7	10
	Анализ расписания с точки зрения здоровьесбережения	10	15
	Анализ урока с позиции здоровьесбережения	10	15
	Технологическая карта урока	15	25
Итого		45	70

ИТОГОВЫЙ РАЗДЕЛ			
Содержание	Форма работы*	Количество баллов 25 %	
		min	max
	Тестирование/ экзамен	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.

**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 № 8  
от «3» мая 2019 г.

Заведующий кафедрой:  
Л.К. Сидоров



ОДОБРЕНО  
на заседании научно-методического совета  
специальности (направление подготовки)  
института физической культуры, спорта и  
здоровья им. И.С. Ярыгина  
Протокол № 8 от «23» мая 2019 г.  
Председатель:

М.И. Бордуков



## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся  
по дисциплине

### **Здоровьесберегающие технологии в образовании**

Направление подготовки  
44.04.01 Педагогическое образование

направленность (профиль) образовательной программы  
Физическая культура и здоровьесберегающие технологии

Квалификация (степень) выпускника  
МАГИСТР

Составитель: д.п.н., профессор Московченко, к.б.н., доцент Трусей И.В.

## **1. Назначение фонда оценочных средств**

Целью создания ФОС дисциплины «Здоровьесберегающие технологии в образовании» 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-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, познавательного-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.

**Познавательного-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 реализацию новых нестандартных решений в сфере компетенции на основе базовых знаний, умений, навыков, способов деятельности, отношений и опыта их проявления).



## 2. Этапы формирования и оценивания компетенций

Компетенция	Этап формирования компетенции	Дисциплины, практики, участвующие в формировании компетенции	Тип контроля	Оценочное средство/КИМы	
				Номер	Форма
ОПК-6 – способен проектировать и использовать эффективные психолого-педагогические, в том числе инклюзивные, технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации и обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями	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 тренировки	Текущий	1,2,3 4	Учет результатов входного теста  Анализ анкеты Р, Айзмана  Выполнение и анализ тестовых заданий, Эссе. Составление таблиц и графиков в соответствии с заданием. Участие в дискуссии. Подготовка презентации в Power Point. Зачет
ОПК-8 – способен проектировать педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний и результатов исследований.	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 тренировки	Текущий	1,2,3 4	Учет результатов входного теста  Анализ анкеты Р, Айзмана  Выполнение и анализ тестовых заданий, Эссе. Составление таблиц и графиков в соответствии с заданием.

					ии с заданием. Участие в дискуссии. Подготовка презентации в Power Point. Зачет
ПК-1 - способен реализовывать образовательные программы в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.	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 тренировки	Текущий	1,2,3 4	Учет результатов входного теста  Анализ анкеты Р, Айзмана  Выполнение и анализ тестовых заданий, Эссе. Составление таблиц и графиков в соответствии с заданием. Участие в дискуссии. Подготовка презентации в Power Point. Зачет

### 3. 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 1 – вопросы к экзамену

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
ОПК-6 – способен проектировать и	Обучающийся на высоком уровне способен	Обучающийся на достаточном уровне	Обучающийся на удовлетворительном

использовать эффективные психолого-педагогические, в том числе инклюзивные, технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями.	проектировать и использовать эффективные психолого-педагогические, в том числе инклюзивные, технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями.	способен проектировать и использовать эффективные психолого-педагогические, в том числе инклюзивные, технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями.	уровне способен проектировать и использовать эффективные психолого-педагогические, в том числе инклюзивные, технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями.
ОПК-8 – способен проектировать педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний и результатов исследований.	Обучающийся на высоком уровне способен создавать и проектировать педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний и результатов исследований.	Обучающийся на достаточном уровне способен проектировать педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний и результатов исследований.	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен проектировать педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний и результатов исследований.
ПК-1 - способен реализовывать образовательные программы в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.	Обучающийся на высоком уровне способен реализовывать образовательные программы в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.	Обучающийся на достаточном уровне способен реализовывать образовательные программы в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен реализовывать образовательные программы в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.

*Примечание:* менее 60 баллов – компетенция не сформирована

#### **4. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости**

**Фонды включают следующие оценочные средства:**

- 1 – анализ нормативных документов в области образования с точки зрения здоровьесбережения.
- 2 – анализ урока с точки зрения здоровьесбережения.
- 3 – проект технологической карты урока по физической культуре, здоровьесберегающей направленности.
- 4 – итоговый тест по дисциплине.

1. Критерии оценивания по оценочному средству 1 – анализ нормативных документов в области образования с точки зрения здоровьесбережения.

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Количество нормативных документов	2
Понимание и глубина проработки для практического использования.	2
Оформление и размещение в электронном университете	1
Максимальный балл	5

2. Критерии оценивания по оценочному средству 2 – анализ урока с точки зрения здоровьесбережения.

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Количество критериев здоровьесбережения	10
Глубина анализа	5
Максимальный балл	15

3. Критерии оценивания по оценочному средству 3 – проект технологической карты урока по физической культуре, здоровьесберегающей направленности.

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Соблюдение критериев здоровьесберегающего урока	10
Умение анализировать и интерпретировать полученные результаты.	10
Ответы на вопросы	5
Максимальный балл	25

4. Критерии оценивания по оценочному средству 4 – итоговый тест по дисциплине

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

## 5. Оценочные средства для промежуточной аттестации

### 5.1 Анализ нормативных документов в области образования с точки зрения здоровьесбережения.

*Цель:* изучить цели и содержание основные нормативно-правовых и основополагающих документов в области здоровьесбережения, действующих на территории РФ.

Примерные нормативные документы:

- ФЗ №237 Российской Федерации «Об образовании»
- Федеральные государственные образовательные стандарты (НОО, ООО, СОО)
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации (2015-2025 гг.)
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации
- и другие.

**Задание:** выбрать один из представленных документов, проанализировать его цели, задачи и содержательную часть, выделить аспекты, касающиеся здоровьесбережения.

№ п/п	Название документа	Годы	Цели и задачи	Позиции, касающиеся здоровьесбережения	Пути, предлагаемые для реализации целей и задач в области здоровьесбережения
1					
2					
3					

### 5.2 Анализ урока с точки зрения здоровьесбережения.

**Задание:** проанализировать видеозапись урока и оценить его с точки зрения здоровьесбережения.

Анализ урока лучше начать с позитивных моментов, с того, что понравилось, что показалось интересным, оригинальным. При обсуждении недостатков следует избегать безапелляционных высказываний, переходов к обсуждению личностных особенностей учителя. Важно не подавить инициативу, творческие тенденции в работе педагога. Поэтому эффективнее

всего проводить анализ урока в форме доверительной беседы, обсуждения сделанного на занятии.

Критерии здоровьесберегающего урока приведены в таблице 1.

**Таблица 1 - Критерии здоровьесберегающего урока**

Критерии здоровьесберегающего урока	Пояснения	Оценка
<b>Число видов учебной деятельности, используемых учителем.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• К их числу относятся: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач, практические занятия и т. д.</li> <li>• Нормой считается 4–7 видов за урок. Однообразие урока способствует утомляемости школьников.</li> <li>• Вместе с тем вам необходимо помнить, что частая смена одной деятельности на другую требует от учащихся дополнительных адаптационных усилий. Это также способствует росту утомляемости.</li> </ul>	
<b>Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности.</b>	Ориентировочная норма: 7–10 минут.	
<b>Число использованных учителем видов преподавания</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Виды: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и др.</li> <li>• Норма — не менее трех за урок.</li> <li>• Чередование видов преподавания — не позже чем через 10–15 минут.</li> </ul>	
<b>Использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся, которые позволяют им превратиться в субъекты деятельности.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Методы свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, его способа, выбор приемов взаимодействия, свобода творчества и т. д.);</li> <li>• активные методы (ученики в роли учителя, чтение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар и др.);</li> <li>• методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки) и др.</li> </ul>	
<b>Умение учителя использовать возможности показа видеоматериалов</b>	для инсценирования дискуссии, обсуждения, привития интереса к познавательным программам, т. е. для взаимосвязанного решения как учебных, так и воспитательных задач.	
<b>Позы учащихся и их чередование</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Степень естественности позы школьников на уроке может служить хорошим индикатором психологического воздействия учителя, степени его авторитаризма: механизм здоровьеразрушающего воздействия авторитарного учителя состоит, в частности, в том, что дети на его уроках избыточно напряжены.</li> <li>• Эта изматывающая ситуация не только резко повышает уровень невротизации школьников, но и губительно отражается на их характере.</li> </ul>	
<b>Физкультминутки и физкультпаузы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обязательна составной частью урока.</li> <li>• Содержание – соответствие возрасту</li> <li>• Продолжительность (норма — на 15–20 минут урока по 1 минуте из 3х легких упражнений с 3–4 повторениями каждого)</li> <li>• Эмоциональный климат во время выполнения упражнений и наличие у школьников желания их выполнять.</li> </ul>	
<b>Положительной оценки заслуживает включение в содержательную часть урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни.</b>	Умение учителя выделить и подчеркнуть вопросы, связанные со здоровьем, является одним из критериев его педагогического профессионализма.	
<b>Психологический климат</b>	• <b>Благоприятный психологический климат на уроке,</b>	

	<p>который также служит одним из показателей успешности его проведения: заряд положительных эмоций, полученных школьниками и самим учителем определяет позитивное воздействие школы на здоровье.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Преобладающее выражение лица учителя.</b> Урок неполноценен, если на нем не было эмоционально-смысловых разрядок: улыбок, уместных остроумных шуток, использования поговорок, афоризмов с комментариями, музыкальных минуток и т. д.</li> </ul>	
<b>Наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• интерес к занятиям</li> <li>• стремление больше узнать</li> <li>• радость от активности</li> <li>• интерес к изучаемому материалу и т. п.</li> <li>• Оценивается уровень этой мотивации и методы ее повышения, используемые учителем.</li> </ul>	
<b>Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности.</b>	<p>Определяется в ходе наблюдения за возрастанием двигательных и пассивных отвлечений школьников в процессе учебной работы. Норма — не ранее чем за 5–10 минут до окончания урока.</p>	
<b>Темп и особенности окончания урока.</b>	<p>Желательно, чтобы завершение урока было спокойным: учащиеся имели возможность задать учителю вопросы, учитель мог прокомментировать задание на дом, попрощаться со школьниками.</p>	
Интегральный показатель эффективности проведенного занятия	<b>состояние и вид учеников, выходящих с урока.</b> Стоит обратить внимание и на состояние учителя.	

### 5.3 Проект технологической карты урока по физической культуре, здоровьесберегающей направленности.

В соответствии с шаблоном спроектировать технологическую карту урока по физической культуре на основе одной из предложенных здоровьесберегающих технологий.

Перечень здоровьесберегающих педагогических технологий:

1. Информационно-коммуникационные технологии.
2. Технологии развития критического мышления.
3. Игровые педагогические технологии.
4. Технологии адаптивного обучения (учет индивидуальных особенностей обучающихся).
5. Технологии рефлексивного обучения (критический самоанализ).
6. Технологии модульного обучения.
7. Технологии коллективной мыследеятельности (КМД) (Щедровицкий Г.П.) (распределение ролей, поиск неординарных решений).
8. Проектные технологии.
9. Дальтон-технология (свобода, самостоятельность, сотрудничество).
10. Технологии интерактивного обучения:
  - Дискуссионные (проблемно-диалогические) - проблемный диалог, дискуссия, диспут, круглый стол, мини-конференция, интерактивная экскурсия и др.
  - Интерактивные игры (дидактические, ролевые, деловые, управленческие, психологические и др.)
  - Тренинговые формы – групповой учебный тренинг, мозговой штурм.

- Case-study – анализ реальных практических ситуаций, «case» - случай.

Шаблон технологической карты урока:

### Технологическая карта урока

Класс:

Тема:

Тип урока:

Цель урока:

Задачи:

Формирование УУД:

Этапы урока	Деятельность учеников	Деятельность учителя	Задания, выполнение которых приведет к достижению запланированных результатов	Методы и приемы работы	Планируемые результаты	
					Предметные	УУД

### 5.4 Итоговый тест по дисциплине (в электронном университете).

Примерные тестовые задания:

1. Школьные факторы риска:

- 1) Стрессовая педагогика
- 2) Плохая экология в городе
- 3) Интенсивный образовательный процесс

2. Какие болезни относят к категории «школьных»:

- 1) Нарушение осанки
- 2) Болезни глаз
- 3) Гипертонию
- 4) ОРВИ (острые респираторные вирусные инфекции)

3. К какому типу здоровья можно отнести следующее определение «Динамическая совокупность соматических (телесных) свойств конкретного человека, которая позволяет ему в соответствии с его возрастом, полом и социальным положением адаптироваться к окружающей действительности и выполнять свои биологические и социальные функции».

- 1) Психическое здоровье
- 2) Социальное здоровье
- 3) Душевное здоровье
- 4) Физическое здоровье

4. Перед уроком учитель должен:

- 1) осмотреть детей



- 2) организовать сквозное проветривание классной комнаты
  - 3) оценить гигиенические условия в классе
  - 4) провести дыхательную гимнастику
5. Определите признаки школьной дезадаптации у первоклассника:
- 1) Появляются заикание, навязчивые движения
  - 2) Половое созревание и связанная с ним перестройка организма
  - 3) Частые отлучки в туалет, недержание мочи
  - 4) Агрессия, негативизм, бравада
6. Для них характерен словесно-логический стиль познавательных процессов, склонность к абстрагированию и обобщению:
- 1) Амбиверты
  - 2) Левополушарные
  - 3) Правополушарные
7. Нарушение функций организма при ограничении двигательной активности – это
- 1) гиподинамия
  - 2) гипокинезия
  - 3) гипердинамия
8. Сколько групп здоровья выделяют:
- 1) 4
  - 2) 3
  - 3) 5
9. Возбудителем ОРВИ является:
- 1) Бактерии
  - 2) Вирусы
  - 3) Микоплазмы
10. К какому типу здоровья можно отнести следующее определение «Система ценностей, установок и мотивов поведения в обществе».
- |                         |                        |
|-------------------------|------------------------|
| 1) Психическое здоровье | 2) Социальное здоровье |
| 3) Душевное здоровье    | 4) Физическое здоровье |
11. Третье состояние – это
- 1) Психические расстройства
  - 2) Болезнь
  - 3) Предболезнь
12. В чём заключается здоровьесберегающее образование студентов?
- 1) традиционный вариант лекции;
  - 2) интерактивные виды деятельности (лекция дискуссия, ролевые игры и т.д.);
  - 3) установление межличностных взаимоотношений с аудиторией;
  - 4) в снижении требований к объёму изучаемого материала и к оценке;

13. Недостаток двигательной активности – это

- 1) гиподинамия
- 2) гипокинезия
- 3) гипердинамия

14. Назовите психолого-педагогические образовательные технологии:

- 1) Соблюдение гигиенических требований
- 2) Личностно-ориентированное обучение
- 3) Проветривание классной комнаты перед уроком

## **6 Вопросы для экзамена по модулю.**

6.1 Что явилось предпосылкой для возникновения дисциплины «Здоровьесберегающие технологии»?

6.2 Влияние патогенных воздействий на здоровье школьников и взрослого человека.

6.3 Раскройте содержание некоторых общих тенденций образования в мире на современном этапе.

7 Факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека?

8 В связи с утратой учителем функции источника информации, возрастает роль учителя как: коррективщика, интерпретатора, фасилитатора. Раскройте содержание этих трёх понятий?

9 Раскройте организационно-педагогические условия здоровьесберегающей деятельности учителя или педагога физической культуры? Используйте собственный опыт.

10 Раскройте психолого-педагогические условия здоровьесберегающей деятельности учителя или педагога физической культуры? Используйте собственный опыт.

11 Раскройте медико-биологические условия здоровьесберегающей деятельности учителя или педагога физической культуры? Используйте собственный опыт.

12 Конкретизируйте понятие «Профессиональное здоровье педагога» и перечислите факторы здоровьесбережения педагога?

13 Охарактеризуйте понятие «Здоровый образ жизни». Раскройте факторы ЗОЖ?

14 Физическая культура – ведущий фактор здорового образа жизни.

15 Общее понятие о стрессе и возникновения стрессовых реакций.

16 Что понимается под понятием стресс, раскройте стадии физиологического стресса?

17 Что понимается под понятием стресс, раскройте разновидности психологического стресса?

18 Раскройте классификацию отрицательных эмоций (страх, страсть, страдание)?

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

## **7. 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 студенток 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 преемственность 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. Жилов. – 2-е изд., перераб. – М.: Издательский центр «Академия»: 2008. - 256 с.

## Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочую программу дисциплины  
на 2020/2021 учебный год

В программу вносятся следующие изменения:

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

Программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры теоретических основ физического воспитания,  
«13» мая 2020 г., протокол № 9

Внесенные изменения утверждаю:

Заведующий кафедрой Сидоров Л.К. \_\_\_\_\_



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

«20» мая 2020 г., протокол № 8

Председатель Бордуков М.И. \_\_\_\_\_



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

В программу вносятся следующие изменения:

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

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

Внесенные изменения утверждаю:

Заведующий кафедрой Сидоров Л.К. \_\_\_\_\_



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

«21» мая 2021 г., протокол № 6

Председатель Бордуков М.И. \_\_\_\_\_



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

В программу вносятся следующие изменения:

1. Обновлен титульный лист рабочей программы практики.

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

Внесенные изменения утверждаю:  
Заведующий кафедрой Сидоров Л.К.



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

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





**3.УЧЕБНЫЕ РЕСУРСЫ**  
**КАРТА ЛИТЕРАТУРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Валео-акмеологические аспекты физической культуры и здоровьесбережения**  
 для обучающихся образовательной программы  
 Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование  
 направленность (профиль) образовательной программы  
**«Физическая культура и здоровьесберегающие технологии»**  
**по очной форме обучения**

Наименование	Место хранения/электронный адрес	Кол-во экземпляров/ точек доступа
<b>Основная литература</b>		
<b>Баль, Людмила Викторовна.</b> 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
<b>Дополнительная литература</b>		
<b>Здоровьеформирующее физическое развитие:</b> Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет [Текст] : пособие для педагогов дошк. 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;	Университетская библиотека ONLINE	Индивидуальный неограниченный

Министерство образования и науки Российской Федерации, Факультет педагогики и психологии. - Москва : МПГУ, 2017. - 148 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4263-0490-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=471794">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=471794</a>		доступ
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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=457868">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=457868</a>	Университетская библиотека ONLINE	Индивидуальный неограниченный доступ
<b>Информационные справочные системы и профессиональные базы данных</b>		
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: <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a> .	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	свободный
EastView : универсальные базы данных [Электронный ресурс] : периодика России, Украины и стран СНГ . – Электрон.дан. – ООО ИВИС. – 2011 - .	<a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com/</a>	Индивидуальный неограниченный доступ

Согласовано: заместитель директора библиотеки



/ Шулипина С.В.

**Карта материально-технической базы дисциплины**  
**«Здоровьесберегающие технологии в образовании»**  
 Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование  
 Направленность (профиль) образовательной программы  
**«Физическая культура и здоровьесберегающие технологии»**  
 очная форма обучения

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