

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

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Культура здоровья педагога, тренера

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Л1 Теоретических основ физического воспитания		
Учебный план	49.03.01 Физическая культура. Спортивная тренировка (о, 2025).plx Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура Направленность (профиль) образовательной программы Спортивная тренировка Выпускающие кафедры: Теоретических основ физического воспитания; Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта; Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности; Педагогика		
Квалификация	Бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	3 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	108	Виды контроля в семестрах: экзамены 8	
в том числе:			
аудиторные занятия	44		
самостоятельная работа	63,67		
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	0		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	8 (4.2)		Итого	
Неделя	9 4/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	16	16	16	16
Практические	28	28	28	28
Контроль на промежуточную аттестацию (зачет)	0,33	0,33	0,33	0,33
Итого ауд.	44	44	44	44
Контактная работа	44,33	44,33	44,33	44,33
Сам. работа	63,67	63,67	63,67	63,67
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

кпн, Доцент, Ситничук Сергей Сергеевич ;кбн, Доцент, Трусей Ирина Валерьевна;ассистент, Рамазанов Рустам Эльдарович _____

Рабочая программа дисциплины

Культура здоровья педагога, тренера

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

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

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) образовательной программы

Спортивная тренировка

Выпускающие кафедры:

Теоретических основ физического воспитания;

Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта;

Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности;

Педагогики

утвержденного учёным советом вуза от 25.06.2025 протокол № 8.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Ж1 Теоретических основ физического воспитания

Протокол от 07.05.2025 г. № 10

Зав. кафедрой Доктор педагогических наук, профессор, Сидоров Леонид Константинович

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС УГН(С), протокол №__ от __ _____ 20__ г.

Председатель НМС УГН(С)

__ _____ 2025 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.ВДП.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1		
2.1.2	Основы медицинских знаний	
2.1.3	Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Спортивная медицина	
2.2.2	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
2.2.3	Медико-биологические основы физической культуры и спорта	
2.2.4	Гигиена физического воспитания	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

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

Знать:

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

Уметь:

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

Владеть:

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

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

Знать:

Уровень 1	На продвинутом уровне знать технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирать комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
Уровень 2	На базовом уровне знать технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирать комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
Уровень 3	На пороговом уровне знать технологии здорового образа жизни и

	здоровьесбережения, отбирать комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
Уметь:	
Уровень 1	На продвинутом уровне уметь применять технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирать комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
Уровень 2	На базовом уровне уметь применять технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирать комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
Уровень 3	На пороговом уровне уметь применять технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирать комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
Владеть:	
Уровень 1	На продвинутом уровне владеть технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирать комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
Уровень 2	На базовом уровне владеть технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирать комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
Уровень 3	На пороговом уровне владеть технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирать комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
ПК-3: Способен планировать и проводить медико-биологическое, научнометодическое, антидопинговое и материально-техническое обеспечения спортивной подготовки	
ПК-3.1: Владеет методами научнометодического сопровождения спортивной тренировки на разных этапах спортивной подготовки и осуществляет мероприятия антидопингового характера.	
Знать:	
Уровень 1	На продвинутом уровне знать методы функциональной диагностики и основы здоровьесбережения для эффективного научно-методического сопровождения процесса спортивной подготовки
Уровень 2	На базовом уровне знать методы функциональной диагностики и основы здоровьесбережения для эффективного научно-методического сопровождения процесса спортивной подготовки
Уровень 3	На пороговом уровне знать методы функциональной диагностики и основы здоровьесбережения для эффективного научно-методического сопровождения процесса спортивной подготовки
Уметь:	
Уровень 1	На продвинутом уровне уметь применять в практической деятельности методы функциональной диагностики и основы здоровьесбережения для эффективного научно-методического сопровождения процесса спортивной подготовки
Уровень 2	На базовом уровне уметь применять в практической деятельности методы функциональной диагностики и основы здоровьесбережения для эффективного научно-методического сопровождения процесса спортивной подготовки
Уровень 3	На пороговом уровне уметь применять в практической деятельности методы функциональной диагностики и основы здоровьесбережения для эффективного научно-методического сопровождения процесса спортивной подготовки
Владеть:	
Уровень 1	На продвинутом уровне владеть методами функциональной диагностики и основами здоровьесбережения для эффективного научно-методического сопровождения тренировочного процесса
Уровень 2	На продвинутом уровне владеть методами функциональной диагностики и основами здоровьесбережения для эффективного научно-методического сопровождения тренировочного процесса
Уровень 3	На продвинутом уровне владеть методами функциональной диагностики и основами здоровьесбережения для эффективного научно-методического сопровождения тренировочного процесса

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1.						
1.1	Здоровье - как ценность. Болезнь и третье состояние. Факторы, разрушающие и формирующие здоровье. /Лек/	8	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2		
1.2	Функциональное состояние организма. Основы поддержания функциональности основных систем организма. /Лек/	8	2				
1.3	Здоровье пищеварительной системы. Правильное питание. /Лек/	8	2	УК-7.1 УК-7.2			
1.4	Здоровье опорно-двигательного аппарата. Движение – основа здоровья. /Лек/	8	2				
1.5	Умственная работоспособность. Технологии повышения интеллектуальной выносливости. /Лек/	8	2				
1.6	Школьные факторы риска. Здоровьесберегающие образовательные технологии. /Лек/	8	2	УК-7.1 УК-7.2 ПК-3.1			
1.7	Формирование культуры здоровья педагога ФК. /Лек/	8	2	УК-7.1			
1.8	Дыхательный паттерн. Способы его восстановления /Пр/	8	2	УК-7.2			
1.9	Оценка функционального состояния висцеральных систем :ССС , дыхательная /Пр/	8	6	УК-7.1 УК-7.2			
1.10	Оценка суточного рациона питания и энерготрат /Пр/	8	2				
1.11	Основы науки о здоровье. Компоненты ЗОЖ /Пр/	8	4	УК-7.2			
1.12	Обсуждение проблем в области физического и психического здоровья /Пр/	8	10	УК-7.1 УК-7.2			
1.13	Интеллектуальное здоровье. Оценка психофизиологических параметров /Пр/	8	4				
1.14	Экзамен по дисциплине /КРЗ/	8	0,33				
1.15	Подготовка к практическим занятиям /Ср/	8	63,67				

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Входной и текущий контроль

Тесты

1. Состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов ...

1) счастье

2) нравственность

3) здоровье

4) духовность

Правильный ответ:4

2. Приспособление организма к постоянно меняющимся условиям внешней среды ...

1) саморегуляция

2) адаптация

3) гомеостаз

4) гетерохрония

Правильный ответ: 2

3. Невосприимчивость организма к инфекционным агентам и чужеродным веществам ...

1) иммунитет

2) защитные силы

3) регуляция

4) динамика

Правильный ответ: 1

5.2. Темы письменных работ

Темы письменных работ

1. Определение валеологии, предмет, методы, цель и задачи, определяющие признаки наук о здоровье.

2. Здоровье человека как приоритет в деятельности государства, здоровье человека и безопасность государства.

3. Здоровье и семья.

4. Здоровье и культура.

5. Факторы, препятствующие воспитанию культуры здоровья.

6. Роль учителя в воспитании культуры здоровья.

7. Проблема здоровья в науках о человеке.

8. Валеология как междисциплинарное научное направление. Взаимосвязь валеологии с другими науками.

9. Общая характеристика ветвей валеологии.

10. Характеристика медицинской валеологии. Понятие о педагогической валеологии.

11. Генетические предпосылки здоровья. Учет наследственных факторов в построении здорового образа жизни. Образ жизни родителей и наследственность. Понятие о наследственной и врожденной патологии.

12. Экологические факторы здоровья и наследственность. Экология и образ жизни современного человека. Понятие об экологической патологии.

13. Роль медицины в обеспечении здоровья. Понятие о медицинской профилактике заболеваемости. Медицинские подходы в лечении болезни.

14. Образ жизни и здоровье. Понятие о здоровом образе жизни. Критерии здоровья человека. Компоненты здорового образа жизни и их характеристика.

15. Традиционные системы оздоровления. Основные представления о системах комплексного очищения организма, питания, закаливания, массажа и лечебной физкультуры.

16. Понятия о методах самооздоровления. Лекарства и здоровье. Общее представление о нетрадиционных оздоровительных системах. Этнокультурный опыт оздоровления.

17. Роль образа жизни в поддержании психического здоровья человека. Индивидуальные психо-физиологические различия мужчин и женщин.

18. Природа эмоций и их функции. Эмоциональное благополучие, как один из основных показателей психического здоровья. Условия достижения эмоционального благополучия.

19. Понятия «эустресс» и «дистресс».

20. Духовный кризис в Российском обществе и основные составляющие духовно-нравственной личности. Идея приоритета духовности и нравственности в развитии человека.

21. Основные педагогические условия, способствующие воспитанию духовно-здоровой личности.

22. Общее представление о полоролевом поведении человека. Проблема акселерации в современном обществе: понятие и основные теории. Возрастная

динамика сексуальности в онтогенезе мужчин и женщин.

5.3. Фонд оценочных средств

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

Вопросы к экзамену:

1. Раскройте понятие и структуру культуры здоровья педагога.

2. Здоровье и факторы, его определяющие. Трехкомпонентная структура здоровья.

3. Болезнь и третье состояние. Инфекционные и соматические заболевания.

4. Факторы риска возникновения заболеваний.

5. Физическое здоровье человека, методы оценки и способы поддержания.

6. Основные показатели физического развития обучающихся и их возрастные изменения.

7. Основные показатели физической подготовленности обучающихся и их возрастные изменения.

8. Классификация методов для оценки параметров здоровья человека.

9. Психическое здоровье человека, методы оценки и способы поддержания.

10. Понятие «физическое развитие». Антропометрические методы оценки.

11. Виды контрольных упражнений для оценки физической подготовленности человека.

12. Функциональное состояние организма. Методы диагностики функционального состояния организма

13. Строение и функции сердечно-сосудистой системы.

14. Методы контроля за состоянием сердечно-сосудистой системы организма человека.

15. Методы контроля за функциональным состоянием дыхательной системы организма человека.

16. Строение и функции дыхательной системы. Внешнее и внутреннее дыхание.

17. Строение и функции нервной системы.

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

5.4. Перечень видов оценочных средств

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
ЛП.1	Васильева О. С., Филатов Ф. Р.	Психология и культура здоровья: базовые понятия, концепции и подходы: учебное пособие	Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2011
ЛП.2	Зайцев А. А., Бояркина А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я., Мануйленко Э. В., Уханева Е. В., Сорока Б. В.	Основы здорового образа жизни в образовательной организации: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2022

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

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

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. Elibrary.ru: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: <http://elibrary.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <https://biblioclub.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
3. Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: e.lanbook.com. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
4. Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
5. ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

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

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

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Оценка знаний и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине проводится в форме текущего контроля и промежуточной аттестации. Текущий контроль проводится в течение семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний, формирования умений и навыков, своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке обучающихся и принятия необходимых мер по ее корректировке, а так же для совершенствования методики обучения, организации учебной работы и оказания обучающимся индивидуальной помощи.

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

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

УТВЕРЖДЕНО
на заседании кафедры
Протокол № 10
от « 07» мая 2025 г.
Заведующая кафедрой
Ситничук С.С.

ОДОБРЕНО
на заседании научно-методического совета
специальности (направления подготовки)
Протокол №8 от «14» мая 2025 г.
Председатель НМСС (Н)

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

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

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

Квалификация (степень) выпускника
БАКАЛАВР

Составитель: доцент Ситничук С.С.

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленный **фонд оценочных средств по дисциплине «Культура здоровья педагога, тренера»** соответствует требованиям ФГОС ВО и профессиональному стандарту «Тренер».

Предлагаемые преподавателем формы и средства промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости адекватны целям и задачам реализации основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки

49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) образовательной программы Спортивная тренировка, а также целям и задачам рабочей программы реализуемой дисциплины.

Оценочные средства для промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости по итогам освоения дисциплины и критерии оценивания представлены в полном объеме. Формы оценочных средств, включенных в представленный фонд, отвечают основным принципам формирования ФОС, установленных в Положении о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» и его филиалах.

Разработанный и представленный для экспертизы фонд оценочных средств **рекомендуется к использованию** в процессе подготовки кадров квалификации «Бакалавр» по указанной программе бакалавриата.



Директор МАОУ СШ №145

18.04.2019.

Россия, г. Красноярск,
ул. 78 Добровольческой бригады, 1 А
228-07-71
sch145@mail.ru

Е.И. Макаренко

1. Назначение фонда оценочных средств

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

1.2. ФОС по дисциплине решает задачи:

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

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

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

1.3. ФОС разработан на основании нормативных документов:

- федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерством науки и высшего образования Российской Федерации от 19 сентября 2017 г., № 940.

- образовательной программы Спортивная тренировка, очной формы обучения высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура;

- 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

2. Перечень компетенций, подлежащих формированию в рамках дисциплины

2.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины:

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

ПК-1: Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач

ПК-7: Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности

2.2. Оценочные средства

Компетенции	Дисциплины, практики, участвующие в формировании компетенции	Тип контроля	Оценочное средство/КИМы	
			№	Форма

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

3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

3.1. Фонды оценочных средств включают: вопросы к экзамену.

3.2. Оценочные средства

3.2.1. Оценочное средство вопросы к экзамену.

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

Формируемые компетенции	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций	Пороговый уровень сформированности компетенций
-------------------------	--	--	--

	(87 - 100 баллов) отлично/зачтено	(73 - 86 баллов) хорошо/зачтено	(60 - 72 баллов)* удовлетворительно /зачтено
ПК-1	Обучающийся на продвинутом уровне способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	Обучающийся на базовом уровне способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	Обучающийся на пороговом уровне способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач
УК-7	Обучающийся на продвинутом уровне способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся на базовом уровне способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся на пороговом уровне способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ПК-7	Обучающийся на продвинутом уровне способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	Обучающийся на базовом уровне способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	Обучающийся на пороговом уровне способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности

*Менее 60 баллов – компетенция не сформирована

4. Фонд оценочных средств для текущего контроля

4.1. Фонды оценочных средств включают: компетентностно-ориентированный опрос, защита письменной работы, защита проекта в группах, участие в дискурс-лекции.

4.2 Критерии оценивания

4.2.1. Критерии оценивания по оценочному средству 1 – компетентностно-ориентированный опрос.

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Заполнение 20% опроса	1
Заполнение 40% опроса	1
Заполнение 60% опроса	1
Заполнение 80% опроса	1
Заполнение 100% опроса	1
Максимальный балл	5

4.2.2. Критерии оценивания по оценочному средству 2 – защита письменной работы.

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Соответствие содержания заявленной теме, отсутствие в тексте отступлений от темы	1
Соответствие целям и задачам дисциплины	1
Постановка проблемы, корректное изложение смысла основных научных идей, их теоретическое обоснование и объяснение	2
Логичность и последовательность в изложении материала	2
Способность к анализу и обобщению информационного материала, степень полноты обзора состояния вопроса	2
Умение извлекать информацию, соответствующую поставленной цели, и перераспределять информацию	2
Обоснованность выводов	2
Наличие авторской аннотации к письменной работе	1
Правильность оформления (соответствие стандарту, структурная упорядоченность, ссылки, цитаты, таблицы и т.д.)	1
Соответствие оформления правилам компьютерного набора текста	1
Максимальный балл	15

4.2.3. Критерии оценивания по оценочному средству 3 - защита проекта в группах.

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Соответствие содержания заявленной теме	2
Постановка проблемы, корректное изложение смысла основных научных идей, их теоретическое обоснование и объяснение	3
Логичность и последовательность в изложении материала	3
Обоснованность выводов	3
Правильность оформления	3
Ясная логика изложения, грамотность речи	3

Личный вклад в проект	3
Максимальный балл	20

4.2.4. Критерии оценивания по оценочному средству 4 – участие в дискурсе-лекции.

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Соответствие высказываний заявленной теме	5
Соответствие целям и задачам дискуссии	5
Постановка проблемы, корректное изложение смысла основных научных идей, их теоретическое обоснование и объяснение	5
Логичность и последовательность в изложении мысли	5
Способность к анализу и обобщению информационного материала, степень полноты обзора состояния вопроса	5
Умение извлекать информацию, соответствующую поставленной цели	5
Обоснованность выводов	5
Максимальный балл	35

4.2.5. Критерии оценивания по дополнительному разделу.

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Посещение всех занятий	5
Участие в конференциях. Подготовка к публикации материала под руководством преподавателя	5
Оформление стенда «Культура здоровья» (фотоотчет)	10
Ведение глоссария в течение года	5
Максимальный балл	25

5. Оценочные средства для промежуточной аттестации

5.1. Типовые вопросы к экзамену по дисциплине «Культура здоровья педагога».

1. Человек и здоровый образ жизни. 2. Пищеварительная система человека. 3. Составляющие здорового питания. 4. Клетка. 5. Мозг. 6. ЦНС человека. 7. Формирование алкогольной зависимости и вредных привычек. 8. Любовь, как духовное развитие личности. 9. Внутрисемейные отношения. 10. Рискованное

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

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости.

1. Теория и методика физического воспитания и спорта как профилирующая дисциплина в формировании специалиста в области физической культуры.
2. Роль физической культуры как элемента культуры общества и человека.
3. Возникновение физического воспитания и его роль в формировании

всесторонне развитой личности.

4. Цель и задачи системы физического воспитания в обществе.
5. Основные принципы системы физического воспитания.
6. Организационные основы системы физического воспитания.
7. Содержание и сущность физических упражнений как основных специфических средств физического воспитания.
8. Техника физических упражнений и биодинамическая характеристика их структуры.
9. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений на организм человека и учет их в процессе физического воспитания.
10. Сущность и значение классификации физических упражнений для практики физического воспитания.
11. Педагогическое и психофизиологическое обоснование формирования двигательных умений, навыков и умений высшего порядка.
12. Учет значения физиологических фаз. компонентов, перенос и разрушение навыков в процессе обучения двигательным действиям.
13. Сущность применения дидактических принципов научности, сознательности и активности в процессе физического воспитания.
14. Сущность применения дидактических принципов наглядности, доступности и последовательности в процессе физического воспитания.
15. Сущность применения дидактических принципов индивидуализации, систематичности и постепенности в процессе физического воспитания.
16. Характеристика нагрузки, интервалов отдыха и их учет в процессе обучения и совершенствования двигательных действий.
17. Методы использования слова в процессе физического воспитания.
18. Методы использования наглядности (демонстрация) воспитания в процессе физического воспитания.
19. Применение практических (строго регламентированного упражнения)

методов (аналитического и интегрального) в процессе физического воспитания.

20. Применение игрового и соревновательного методов в процессе физического воспитания.

21. Характеристика содержания силовых способностей и их развитие в процессе физического воспитания.

22. Характеристика способности быстроты и ее развитие в процессе физического воспитания.

23. Характеристика содержания координационных способностей и их развитие в процессе физического воспитания.

24. Характеристика выносливости и ее развитие в процессе физического воспитания.

25. Характеристика гибкости и ее развитие в процессе физического воспитания.

26. Структура процесса обучения двигательным действиям на первом-втором этапах и их учет в процессе физического воспитания.

27. Структура процесса обучения двигательным действиям на третьем-четвертом этапах и их учет в процессе физического воспитания.

28. Урок – основная форма занятий физическими упражнениями.

29. Организационное обеспечение урока и методические формы организации учебной деятельности занимающихся в процессе физического воспитания.

30. Сущность основных требований, предъявляемых к методике урока, к деятельности и подготовке педагога в успешном его проведении.

31. Сущность знаний и их формирование в процессе физического воспитания.

32. Сущность взаимосвязи физического и умственного воспитания.

33. Сущность взаимосвязи физического и нравственного воспитания.

34. Сущность взаимосвязи физического и эстетического воспитания.

35. Сущность взаимосвязи физического и трудового воспитания. **6.2.**

**Типовые темы письменных работ и групповых проектов по дисциплине
«Культура здоровья педагога».**

1. Определение валеологии, предмет, методы, цель и задачи, определяющие признаки наук о здоровье.
2. Здоровье человека как приоритет в деятельности государства, здоровье человека и безопасность государства.
3. Здоровье и семья.
4. Здоровье и культура.
5. Факторы, препятствующие воспитанию культуры здоровья.
6. Роль учителя в воспитании культуры здоровья.
7. Проблема здоровья в науках о человеке.
8. Валеология как междисциплинарное научное направление. Взаимосвязь валеологии с другими науками.
9. Общая характеристика ветвей валеологии.
10. Характеристика медицинской валеологии. Понятие о педагогической валеологии.
11. Генетические предпосылки здоровья. Учет наследственных факторов в построении здорового образа жизни. Образ жизни родителей и наследственность. Понятие о наследственной и врожденной патологии.
12. Экологические факторы здоровья и наследственность. Экология и образ жизни современного человека. Понятие об экологической патологии.
13. Роль медицины в обеспечении здоровья. Понятие о медицинской профилактике заболеваемости. Медицинские подходы в лечении болезней.
14. Образ жизни и здоровье. Понятие о здоровом образе жизни. Критерии здоровья человека. Компоненты здорового образа жизни и их характеристика.
15. Традиционные системы оздоровления. Основные представления о системах комплексного очищения организма, питания, закаливания, массажа и

лечебной физкультуры.

16. Понятия о методах самооздоровления. Лекарства и здоровье. Общее представление о нетрадиционных оздоровительных системах. Этнокультурный опыт оздоровления.

17. Роль образа жизни в поддержании психического здоровья человека. Индивидуальные психо-физиологические различия мужчин и женщин.

18. Природа эмоций и их функции. Эмоциональное благополучие, как один из основных показателей психического здоровья. Условия достижения эмоционального благополучия.

19. Понятия «эустресс» и «дистресс».

20. Духовный кризис в Российском обществе и основные составляющие духовно-нравственной личности. Идея приоритета духовности и нравственности в развитии человека.

21. Основные педагогические условия, способствующие воспитанию духовно-здоровой личности.

22. Общее представление о полоролевом поведении человека. Проблема акселерации в современном обществе: понятие и основные теории. Возрастная динамика сексуальности в онтогенезе мужчин и женщин.