

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Егорова Галина Викторовна  
Должность: Проректор по учебной работе  
Дата подписания: 13.10.2022  
Уникальный программный ключ:  
4963a4167398d8232817460cf5aa76d186dd7c25

**Министерство образования Московской области**  
**Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области**  
**«Государственный гуманитарно-технологический университет»**

**(ГГТУ)**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Проректор**



**«21» июня 2022г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1. В.ДВ.01.01 Физкультурно-оздоровительные технологии**

---

Направление подготовки	<i>44.03.01 Педагогическое образование</i>
Профиль программы	<b>Физическая культура</b>
Квалификация выпускника	бакалавр
Форма обучения	<b>заочная</b>

Орехово-Зуево  
2022 г.

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа дисциплины составлена на основе учебного плана 44.03.01 Педагогическое образование по профилю «Физическая культура» 2022 года начала подготовки.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

**Целью освоения дисциплины является:** формирование у студентов знаний и навыков поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Задачи дисциплины:

- обеспечить образовательно-профессиональную направленность подготовки будущих педагогов, способных практически обеспечивать сохранение собственного здоровья и здоровья воспитанников;
- способствовать формированию целостной системы представлений о здоровье и здоровом стиле поведения в системе дополнительного образования, а также профессиональном здоровье;
- содействовать развитию убеждений, ценностей, мотивов полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Знания и умения обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины.**

<b>В результате изучения дисциплины «Физкультурно-оздоровительные технологии» студент должен обладать следующими компетенциями:</b>	<b>Коды формируемых компетенций</b>
<b>Универсальные компетенции (самостоятельно определяемые вузом)</b>	УК
Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7

### Индикаторы достижения компетенций

Код и наименование универсальной компетенции	Наименование индикатора достижения универсальной компетенции
УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.1 Знает:</b> закономерности функционирования здорового организма; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; основы пропаганды здорового образа жизни <b>УК-7.2 Умеет:</b> поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; разрабатывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма. <b>УК-7.3 Владеет:</b> методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.

## 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.В.ДВ.01.01 «Физкультурно-оздоровительные технологии» относится к элективным дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений, модуль элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Данная дисциплина

способствует освоению в дальнейшем таких курсов, как «Оздоровительная физическая культура», «Использование подвижных игр на занятиях по физической культуре».

Знания данного курса необходимы для успешной подготовки и защиты ВКР, а также ведения профессиональной деятельности.

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

##### Заочная форма

№ п/п	Раздел/тема	Семестр	Всего час.	Виды учебных занятий		
				Контактная работа (ауд.)		СРС
				Лекции	ПЗ	
1.	Тема 1. Стратегия и технологии охраны здоровья подрастающего поколения	2	82	1		81
2.	Тема 2. Нормативно-правовые основания здоровьесберегающей функции педагога	2	82	1		81
3.	Тема 3. Организация учебно-воспитательного процесса с позиций здоровьесбережения	2	82	1		81
4.	Тема 4. Принципы и методы здоровьесберегающей деятельности учителя	2	82	1		81
5.	Промежуточная аттестация – зачет (2 семестр)	2				
	ИТОГО		328	4	-	324

#### Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

##### ЛЕКЦИИ

##### Тема 1. Стратегия и технологии охраны здоровья подрастающего поколения

Здоровьесберегающая педагогика, технологии ее реализации. Понятие здоровьесберегающих технологий. Здоровьесберегающие технологии: группировка технологий по различным основаниям: защитно-профилактические, компенсаторно-нейтрализующие, стимулирующие, информационно-обучающие.

##### Тема 2. Нормативно-правовые основания здоровьесберегающей функции педагога

Международные нормативно-правовые акты о здоровье и здоровьесбережении. Нормативно-правовые акты, способствующие улучшению условий социализации личности учащихся. Федеральные нормативно-правовые акты по сохранению и укреплению здоровья.

##### Тема 3. Организация учебно-воспитательного процесса с позиций здоровьесбережения

Требования к школьным образовательным технологиям с позиции здоровьесбережения. Рационально составленное расписание с учетом шкалы трудности предметов школьной программы как необходимое условие оптимизации учебной нагрузки на учащихся.

Школьный урок и его воздействие на здоровье учащихся. Гигиенические требования рациональной организации урока в школе.

Организация учебно-тренировочного процесса в учреждениях дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности с позиций здоровьесбережения.

##### Тема 4. Принципы и методы здоровьесберегающей деятельности учителя

Подготовка педагогического коллектива к решению задач здоровьесберегающей педагогики. Методическое сопровождение деятельности педагога по реализации здоровьесберегающих образовательных технологий. Основные принципы здоровьесберегающей деятельности учителя. Методы здоровьесберегающей деятельности учителя.

## **5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

### **Перечень основной литературы**

1. Медведев А.С. Методологические основы системы оздоровления детей - Минск: Белорусская наука, 2008. – 159 с. ([https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=143053&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=143053&sr=1))
2. Ромашин О.В. Система управления процессом целенаправленного оздоровления человека: учебное пособие - М.: Советский спорт, 2009. – 100с.

### **Задания для реализации самостоятельной работы**

#### **Тема 1. Стратегия и технологии охраны здоровья подрастающего поколения**

Задание: Проработать материалы лекции и дополнительные литературные источники. Подготовиться к практической работе.

*Подготовьте ответы на следующие вопросы:*

1. Традиционные и современные направления здоровьесбережения.
2. Характеристика направлений здоровьесбережения: обеспечения безопасности жизнедеятельности, лечебно-реабилитационного, профилактико-гигиенического, физкультурно-оздоровительного, эколого-сохраняющего, конфессионального, учебно-воспитательного.
3. Особенности создание здоровьесберегающей воспитательной системы в образовательном учреждении.
4. Методология и методические подходы к анализу здоровьесберегающей деятельности.
5. Формы и методы здоровьесберегающей деятельности, используемой в образовательных учреждениях.
6. Изучить основные положения концепции здоровьесберегающей школы.
6. Сформулировать основные положения концепции здоровьесберегающей школы.
8. Оценить деятельность конкретной школы по здоровьесбережению.

*Подготовьте сообщение на тему:*

Оценка здоровьесберегающего потенциала конкретной школы.

#### **Тема 2. Нормативно-правовые основания здоровьесберегающей функции педагога**

Задание: Проработать материалы лекции и дополнительные литературные источники. Подготовиться к практической работе.

*Подготовьте ответы на следующие вопросы:*

1. основополагающие нормативно-правовые акты здоровьесберегающей функции педагога.
2. Психолого-педагогическими программы здоровьесберегающего образовательного процесса.

*Подготовьте сообщение на тему:*

Нормативно-правовые основы здоровьесберегающего образования как условия успешной социализации обучающихся.

#### **Тема 3. Организация учебно-воспитательного процесса с позиций здоровьесбережения**

Задание: Проработать материалы лекции и дополнительные литературные источники. Подготовиться к практической работе.

*Подготовьте ответы на следующие вопросы:*

1. Требования к школьным образовательным технологиям с позиции здоровьесбережения. Рационально составленное расписание с учетом шкалы трудности предметов школьной программы как необходимое условие оптимизации учебной нагрузки на учащихся.

2. Школьный урок и его воздействие на здоровье учащихся. Гигиенические требования рациональной организации урока в школе.

*Подготовьте сообщение на тему:*

Организация учебно-тренировочного процесса в учреждениях дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности с позиций здоровьесбережения.

#### **Тема 4. Принципы и методы здоровьесберегающей деятельности учителя**

Задание: Проработать материалы лекции и дополнительные литературные источники.

Подготовиться к практической работе.

*Подготовьте ответы на следующие вопросы:*

1. Подготовка педагогического коллектива к решению задач здоровьесберегающей педагогики.
2. Методическое сопровождение деятельности педагога по реализации здоровьесберегающих образовательных технологий.
3. Основные принципы здоровьесберегающей деятельности учителя.

**Подготовьте сообщение на тему:**

Методы здоровьесберегающей деятельности учителя.

#### **6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации приведен в приложении

#### **7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

##### **Перечень основной литературы:**

1. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для академического бакалавриата / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 158 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438765>
2. Цибульникова В.Е. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании : учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов / В.Е. Цибульникова, Е.А. Леванова ; под общ. ред. Е.А. Левановой ; учред. Московский педагогический государственный университет ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Факультет педагогики и психологии. - Москва : МПГУ, 2017. - 148 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4263-0490-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471794>

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Ланда Б.Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология : учебное пособие / Б.Х. Ланда. - Москва : Спорт, 2017. - 129 с. : схем., табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-87-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471216>.
2. Поляшова Н.В. Психологические основы здоровьесберегающего образовательного процесса в начальной школе : учебное пособие / Н.В. Поляшова, И.А. Новикова, И.Г. Маракушина ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова. - Архангельск : ИПЦ САФУ, 2012. - 147 с. : табл., ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-261-00737-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436398>

3. Белова Л.В. Здоровьесберегающие технологии в системе профессионального образования : учебное пособие / Л.В. Белова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2015. - 93 с. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457868>

#### **8. Перечень современных профессиональных баз данных, информационных справочных систем**

Все обучающиеся университета обеспечены доступом к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам. Ежегодное обновление современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем отражено в листе актуализации рабочей программы

##### **Современные профессиональные базы данных:**

1. Электронная библиотека E-library

<https://elibrary.ru/defaultx.asp>

2. Электронная библиотечная система

<http://www.iprbookshop.ru/>

3. Инфоурок <https://infourok.ru/>

##### **Информационные справочные системы**

Справочно-правовая система «Консультант плюс» - <http://base.consultant.ru>

#### **9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Наименование аудиторий	Оснащенность аудиторий	Перечень лицензионного программного обеспечения.

#### **10. Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При необходимости рабочая программа дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).



Автор (составитель)

к.п.н., доцент кафедры физического воспитания

/А.И.Сафронов/

Программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания от «21» июня 2022г., протокол №10.

Зав. кафедрой

A rectangular area containing a handwritten signature in blue ink. The signature is stylized and appears to be the initials 'И.Г.' followed by a surname.

/И.Г.Максименко/

**Министерство образования Московской области  
Государственное образовательное учреждение высшего образования  
Московской области  
«Государственный гуманитарно-технологический университет»**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Б1.В.ДВ.01.01 Физкультурно-оздоровительные технологии

---

Направление подготовки	<i>44.03.01 Педагогическое образование</i>
Профиль программы	<b>Физическая культура</b>
Квалификация выпускника	бакалавр
Форма обучения	<b>заочная</b>

**Орехово-Зуево**

**2022 г.**



## 1. Индикаторы достижения компетенций

Код и наименование универсальной компетенции	Наименование индикатора достижения универсальной компетенции
УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>УК-7.1 Знает:</b> закономерности функционирования здорового организма; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; основы пропаганды здорового образа жизни</p> <p><b>УК-7.2 Умеет:</b> поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; разрабатывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма.</p> <p><b>УК-7.3 Владеет:</b> методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.</p>

## 2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оценка уровня освоения компетенций на разных этапах их формирования проводится на основе дифференцированного контроля каждого показателя компетенции в рамках оценочных средств, приведенных в ФОС.

Оценка «зачтено» соответствует повышенному уровню освоения компетенции согласно критериям оценивания, приведенных в таблице к соответствующему оценочному средству

Оценка «зачтено» соответствует базовому уровню освоения компетенции согласно критериям оценивания, приведенных в таблице к соответствующему оценочному средству

Оценка «незачтено» соответствует показателю «компетенция не освоена»

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде	Критерии оценивания
<i>Оценочные средства для проведения текущего контроля</i>				
1	Тест (показатель компетенции «Знание»)	Система стандартизованных заданий, позволяющая измерить уровень знаний и умений обучающегося.	Тестовые задания	<p>Оценка «Отлично» выставляется за тест, в котором выполнено более 90% заданий.</p> <p>Оценка «Хорошо» выставляется за тест, в котором выполнено более 75 % заданий.</p> <p>Оценка «Удовлетворительно» выставляется за тест, в котором выполнено более 60 % заданий.</p> <p>Оценка «Неудовлетворительно» выставляется за тест, в котором выполнено менее 60</p>

				% заданий.
2	Реферат (показатель компетенции «Умение»)	<p>Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.</p>	Тематика рефератов	<p>Оценка «Отлично»: используется основная литература по проблеме, дано теоретическое обоснование актуальности темы, проведен анализ литературы, показано применение теоретических положений в профессиональной деятельности, работа корректно оформлена (орфография, стиль, цитаты, ссылки и т.д.). Изложение материала работы отличается логической последовательностью, наличием иллюстративно-аналитического материала (таблицы, диаграммы, схемы и т. д. – при необходимости), ссылок на литературные и нормативные источники.</p> <p>Оценка «Хорошо»: использована основная литература по теме (методическая и научная), дано теоретическое обоснование темы, раскрыто основное содержание темы, работа выполнена преимущественно самостоятельно, содержит проблемы применения теоретических положений в профессиональной деятельности. Изложение материала работы отличается логической последовательностью, наличием иллюстративно-аналитического материала (таблицы, диаграммы, схемы и т. д.- при необходимости), ссылок на литературные и нормативные источники. Имеются недостатки, не носящие принципиального характера, работа корректно оформлена.</p> <p>Оценка «Удовлетворительно» -</p>

				<p>библиография ограничена, нет должного анализа литературы по проблеме, тема работы раскрыта частично, работа выполнена в основном самостоятельно, содержит элементы анализа реальных проблем. Не все рассматриваемые вопросы изложены достаточно глубоко, есть нарушения логической последовательности.</p> <p>Оценка «Неудовлетворительно» - не раскрыта тема работы. Работа выполнена несамостоятельно, носит описательный характер, ее материал изложен неграмотно, без логической последовательности, ссылок на литературные и нормативные источники</p>
3	Доклад (показатель компетенции «Владение»)	<p>Расширенное письменное или устное <u>сообщение</u> на основе совокупности ранее опубликованных исследовательских, научных и опытно-конструкторских работ или разработок, по соответствующей отрасли научных знаний, имеющих значение для теории науки и практического применения. Представляет собой обобщённое изложение результатов проведённых исследований, экспериментов и</p>	Тематика докладов	<p>Оценка «Отлично» - тема актуальна, содержания соответствует заявленной теме, тема полностью раскрыта, проведено рассмотрение дискуссионных вопросов по проблеме, сопоставлены различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, язык изложения научен, соблюдается логичность и последовательность в изложении материала, использованы новейшие источники по проблеме, выводы четкие, оформление работы соответствует предъявляемым требованиям.</p> <p>Оценка «Хорошо» - тема актуальна, содержания соответствует заявленной теме, язык изложения научен, заявленная тема раскрыта недостаточно полно, отсутствуют новейшие литературные</p>

		разработок, известных широкому кругу специалистов в отрасли научных знаний. Позволяет определить уровень владения основными положениями дисциплины.		источники по проблеме, при оформлении работы имеются недочеты. Оценка «Удовлетворительно» - содержание работы не в полной мере соответствует заявленной теме, тема раскрыта недостаточно полно, использовано небольшое количество научных источников, нарушена логичность и последовательность в изложении материала, при оформлении работы имеются недочеты. Оценка «Неудовлетворительно» - содержание работы не соответствует заявленной теме, содержание работы изложено не научным стилем, материал изложен неграмотно, без логической последовательности, ссылок на литературные и нормативные источники.
4	Презентация (показатель компетенции «Умение»)	Работа, направленная на выполнение комплекса учебных и исследовательских заданий. Позволяет оценить умения обучающихся самостоятельно конструировать свои знания в процессе решения учебных задач, ориентироваться в информационном пространстве и уровень сформированности и аналитических, исследовательских навыков,	Тематика презентаций	Оценка «Отлично» - содержание презентации полностью соответствует заявленной теме, рассмотрены дискуссионные вопросы по проблеме, слайды расположены логично, последовательно, завершается презентация четкими выводами и полным списком использованной литературы. Оценка «Хорошо» - содержание презентации полностью соответствует заявленной теме, но тема раскрыта недостаточно полно, отсутствуют новейшие литературные источники по проблеме, при оформлении презентации имеются недочеты. Оценка «Удовлетворительно» -

		навыков практического и творческого мышления.		содержание презентации не в полной мере соответствует заявленной теме, тема раскрыта недостаточно полно, использовано небольшое количество научных источников, нарушена логичность и последовательность в расположении слайдов. Оценка «Неудовлетворительно» - презентация не соответствует заявленной теме, материал изложен непоследовательно, язык презентации не отражает научного стиля.
<i>Оценочные средства для проведения промежуточного контроля</i>				
5	Зачет (показатель компетенции «Знание»)	Контрольное мероприятие, которое проводится по окончании изучения дисциплины в виде, предусмотренном учебным планом.	Вопросы к зачету	«Зачтено» - полный ответ на вопрос с привлечением дополнительного материала и примеров, правильные ответы на дополнительные вопросы. «Не зачтено» - знание вопроса на уровне основных понятий

**3. Типовые контрольные задания и/или иные материалы для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.**

**Промежуточная аттестация**

**Вопросы к зачету**

1. Организация оздоровительной работы в школе.
2. Организация оздоровительной работы в дошкольных учреждениях.
3. Методы контроля и самоконтроля состояния здоровья и работоспособности в образовательных учреждениях.
4. Здоровье как единство физической, психической, духовной и нравственной составляющих.
5. Основные факторы, обеспечивающие здоровье человека.
6. Здоровьесберегающая педагогика и технологии её реализации.
7. Здоровьесберегающая педагогика: понятие, проблемное поле, основные принципы.
8. Пути решения проблем здоровьесберегающей педагогики.
9. Гигиенические аспекты здоровьесберегающего обучения.
10. Формирование культуры здоровья как аспект здоровьесберегающей педагогики
21. Культура здоровья и здоровый образ жизни.
11. Основные направления валеологической деятельности учителя, его роль в профилактике болезней и формировании здоровья учащихся.
12. Возможности интеграции вопросов здоровья в различных школьных предметах.

13. Особенности формирования мотивации к ЗОЖ в различных возрастных группах.
14. Самооценка факторов риска для здоровья.
15. Охрана физического и психического здоровья обучающихся.
16. Школьная патология .

### **Текущий контроль Тестовые задания**

#### **1. Укажите основные причины депопуляционных процессов в России:**

1. низкий уровень рождаемости
2. эмиграция
3. низкий уровень здоровья населения
4. высокий уровень смертности и низкий уровень рождаемости

#### **2. В структуре причин смертности россиян первые места занимают:**

1. заболевания сердечно-сосудистой системы, травмы, отравления, убийства, самоубийства, онкологические заболевания
2. заболевания дыхательной системы, онкологические заболевания, заболевания сердечно-сосудистой системы
3. заболевания сердечно-сосудистой системы, инфекционные заболевания, онкологические заболевания
4. инфекционные заболевания, заболевания сердечно-сосудистой системы, онкологические заболевания

#### **3. Какие уровни индивидуального здоровья предлагается рассматривать с холистических позиций?**

1. телесный, психологический, духовный
2. телесный, душевный, духовный
3. соматический, душевный, духовный
4. физический, психический, духовный

#### **4. В телесное здоровье входят следующие составляющие:**

1. физиологическая, физическая, репродуктивная
2. соматическая, физическая, репродуктивная
3. соматическая, функциональная, репродуктивная
4. соматическая, сексуальная, физическая

#### **5. Душевное здоровье включает следующие составляющие:**

1. психическую, психологическую (личностную, социальную)
2. психическую, психологическую
3. психическую, личностную, социальную
4. личностную, социальную, функциональную

#### **6. Компоненты культуры здоровья личности в качестве мировоззренческой характеристики:**

1. ценностный, когнитивный, мотивационно-волевой, практический
2. мотивационно-личностный, когнитивный, эмоционально-волевой, мотивационно-поведенческий
3. ценностно-смысловой, когнитивный, эмоционально-волевой, мотивационно-поведенческий
4. ценностно-смысловой, когнитивный, эмоционально-волевой, практический

#### **7. Укажите функции мотивационно-поведенческого компонента:**

1. коммуникативная, нормативная

2. коммуникативная, нормативная, восстанавливающая, трансляционная, преобразующая
3. восстанавливающая, трансляционная, преобразующая
4. нормативная, восстанавливающая, преобразующая

**8. Переживания и чувства человека, связанные с состоянием здоровья (особенности эмоционального состояния, обусловленные ухудшением или улучшением духовной, душевной и телесной составляющей индивидуального здоровья), а также волевые усилия личности, направленные на его восстановление и развитие, выступают в качестве составляющих ..... компонента культуры здоровья:**

1. эмоционально-волевого
2. ценностно-смыслового
3. когнитивного
4. мотивационно-поведенческого

**9. Аксиологическую функцию – осознание здоровья как общечеловеческой ценности выполняет:**

1. ценностно-смысловой компонент культуры здоровья
2. эмоционально-волевой
3. когнитивный
4. мотивационно-поведенческий

**10. Отметьте правильное утверждение.**

Эксперты ВОЗ в середине XX века установили, что здоровье человека зависит на 50-55% от:

1. условий и образа жизни
2. экологических факторов
3. генетических факторов
4. состояния медицинской помощи

**11. В настоящее время здоровье и продолжительность жизни при любом социальном статусе зависит от образа жизни человека на:**

1. 40%
2. 55%
3. 70%
4. 80%

**12. Устойчивый, сложившийся в определенных общественно-экологических условиях способ жизнедеятельности человека, проявляющийся в нормах общения, поведения, складе мышления – это:**

1. стиль жизни
2. образ жизни
3. уклад жизни
4. особенности жизни

**13. Образ жизни через категорию, охватывающую совокупность типичных видов жизнедеятельности индивида, социальной группы и общества в целом, которые рассматриваются в единстве с условиями жизни трактуют:**

1. валеологи
2. социологи
3. философы
4. психологи

**14. Трудовая деятельность, общественная сфера, сфера семейно-бытовых отношений, досуг входят в:**

1. индивидуальный образ жизни
2. биологический образ жизни
3. правильный образ жизни
4. социальный образ жизни

**15. При формировании индивидуального здоровья стиль жизни имеет большое значение, т.к. несет персонифицированный характер и определяется:**

1. историческими, национальными традициями (менталитетом), личными наклонностями
2. воспитанием
3. историческими традициями
4. личными наклонностями

**16. В основе формирования здорового образа жизни лежит личностно- мотивационная установка человека на воплощение возможностей и способностей:**

1. социальных
2. физических, интеллектуальных
3. психических
4. социальных, физических, интеллектуальных, психических способностей и возможностей

**17. Структура здорового образа жизни включает следующие факторы:**

1. оптимальный двигательный режим, рациональное питание
2. оптимальный двигательный режим, рациональное питание, психофизиологическую регуляцию, психосексуальную и половую культуру, тренировку иммунитета и закаливание, отсутствие вредных привычек и валеологическое образование
3. тренировку иммунитета и закаливание
4. отсутствие вредных привычек

**18. По мнению Э.М. Казина, здоровый образ жизни как система складывается из следующих основных взаимосвязанных и взаимозаменяемых элементов:**

1. культуры питания, культуры движения
2. культуры питания, культуры движения, культуры эмоций
3. культуры питания, культуры движения, культуры эмоций, культуры поведения
4. культуры эмоций, культуры поведения

**19. В основе здорового образа жизни лежат следующие биологические принципы:**

1. возрастной, энергетический
2. укрепляющий, ритмичный, аскетичный
3. возрастной, энергетический, укрепляющий, ритмичный, аскетичный
4. возрастной, ритмичный, аскетичный

**20. В основе здорового образа жизни лежат следующие социальные принципы:**

1. эстетичный, нравственный, волевой, самоограничительный
2. эстетичный, нравственный
3. нравственный, волевой
4. нравственный, волевой, самоограничительный

**21. Содержательно здоровый образ жизни включает определенные навыки и умения по сохранению:**

1. телесного здоровья
2. физического здоровья
3. духовного, душевного и телесного здоровья
4. психического здоровья



**22. Умения и навыки сохранения и развития духовного здоровья заключаются в:**

1. поддержании межличностных контактов, уважая права и мнения других
2. отказе от эгоизма и эгоцентризма, принятии альтруизма как философии жизни
3. выражении свои эмоции адекватно ситуации
4. выработке качеств, характеризующих психоэмоциональную устойчивость личности

**23. Умения и навыки сохранения и развития душевного здоровья заключаются в:**

1. достижении достаточной зрелости личности в целях преодоления в определенные моменты жизни примитивных инстинктов и влечений;
2. признании привата общечеловеческих ценностей;
3. отказе от эгоизма и эгоцентризма, принятии альтруизма как философии жизни
4. выработке качеств, характеризующих психоэмоциональную устойчивость личности, которые являются в то же время важными профессиональными качествами (выдержка, тактичность, вежливость, учтивость, обходительность, доброжелательность, аккуратность и др.).

**24. Умения и навыки выстраивать стратегию отношения к своему здоровью с учетом генетической предрасположенности членов семьи к различным заболеваниям; самооценки функционального состояния систем своего организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и т.д.) относятся к особенностям сохранения здоровья:**

1. душевного
2. телесного
3. духовного
4. психоэмоционального

**26. Эффективность здорового образа жизни для данного человека можно определить по морфофункциональным показателям здоровья (исключить неправильный показатель):**

1. уровень физического развития
2. уровень физической подготовленности
3. уровень адаптивных возможностей человека
4. количество простудных и инфекционных заболеваний в течение определенного периода

**27. К внутришкольным факторам, представляющих потенциальную угрозу для здоровья учащихся, относятся:**

1. Гигиенические условия (освещенность, шум, видеоэкранные средства и т.д.);
2. Учебно-организационные факторы (объем учебной и физической нагрузки);
3. Социальные факторы (статус родителей);
4. Психолого-педагогические факторы (психологический климат в классе).

**28. Здоровьесберегающая технология, по мнению В.Д. Сонькина, - это:**

1. условия обучения ребенка в школе;
2. соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
3. рациональная организация учебного процесса;
4. повышение учебной и физической нагрузки в соответствии с желанием ребенка.

**29. Основными компонентами здоровьесберегающей технологии выступают:**

1. Вербальный;
2. Аксиологический;
3. Здоровьесберегающий;
4. Эмоционально – волевой.

### **30.В структуре здоровьесберегающего пространства школы выделяют:**

- 1.Вербальное;
- 2.Эмоционально – поведенческое;
- 3.Здоровьесберегающее;
- 4.Физкультурно – оздоровительное.

#### **Тематика рефератов:**

1. Организация оздоровительной работы в школе.
2. Организация оздоровительной работы в дошкольных учреждениях.
3. Методы контроля и самоконтроля состояния здоровья и работоспособности в образовательных учреждениях.
4. Методы коррекции состояния зрительного анализатора, опорно - двигательного аппарата у детей в образовательных учреждениях.
5. Основные составляющие здорового образа жизни.
6. Организация рационального питания в образовательных учреждениях.
7. Гиподинамия, последствия для организма.
8. Организация рационального режима дня.
9. Роль закаливания. Назовите принципы закаливания организма человека.
10. Дайте понятие «педагогическая технология». Основные аспекты педагогических технологий.
11. Уровни функционирования педагогических технологий. Дайте характеристику каждого уровня.
12. Определите критерии технологичности.
13. Здоровьесберегающие технологии, виды, основополагающие принципы и компоненты
14. Функции здоровьесберегающей технологии:
15. Здоровьесберегающая среда в образовательном учреждении, ее организация.

#### **Тематика докладов**

1. Здоровьесберегающие технологии: обеспечение двигательной активности, основы здорового питания, формирование навыков здорового питания, организация здорового питания, профилактические прививки, витаминизация.
2. Оздоровительные технологии: физическая подготовка, закаливание, арт- терапия, массаж, фитотерапия и др.
3. Технологии обучения здоровью, их характеристика
4. Процесс формирования представлений о строении тела человека у детей дошкольного возраста.
5. Исследовательская технологии в образовательном учреждении.
6. Игровые технологии в дошкольном учреждении.
7. Здоровьесберегающая проектная деятельность в образовательном учреждении.
8. Анализ программ здоровьесберегающих образовательных технологий, используемые в образовательном учреждении.
9. Организация работы кабинета «Здоровый ребенок», школы здоровья.
10. Формы и методы просветительской работы с родителями по формированию здорового образа жизни у детей.
- 11.Оздоровительно-воспитательная работа с ослабленными детьми.
- 12.Закаливающие мероприятия как средства оздоровления детей.
- 13.Методики, сберегающие здоровье.
- 14.Оздоровительные упражнения в самостоятельной двигательной деятельности школьников.
- 15.Методика оздоровительной физической культуры при различных заболеваниях.

#### **Тематика презентаций**

1. Особенности физиологического развития детей младшего школьного возраста.
2. Особенности физиологического развития детей среднего школьного возраста.

3. Особенности физиологического развития детей старшего школьного возраста.
4. Особенности физиологического развития детей младшего школьного возраста с нарушением функций опорно-двигательного аппарата.
5. Особенности физиологического развития детей среднего школьного возраста с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата.
6. Особенности физиологического развития детей старшего школьного возраста с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата.
7. Особенности физиологического развития детей младшего школьного возраста с нарушением функций зрительного анализатора.
8. Особенности физиологического развития детей среднего школьного возраста с нарушениями функций зрительного анализатора.
9. Особенности физиологического развития детей старшего школьного возраста с нарушениями функций зрительного анализатора.
10. Особенности физиологического развития детей младшего школьного возраста с нарушением функций слухового анализатора.
11. Особенности физиологического развития детей среднего школьного возраста с нарушениями функций слухового анализатора.
12. Особенности физиологического развития детей старшего школьного возраста с нарушениями функций слухового анализатора.

**Схема соответствия типовых контрольных заданий и оцениваемых знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Формируемая компетенция	Показатели сформированности компетенции	Типовое контрольное задание
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-1.1.	Тестовые задания Вопросы к зачету
	УК-1.2.	Тематика рефератов
	УК-1.3.	Тематика докладов Тематика презентаций