

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Лизунова Лариса Рейновна

Должность: Проректор по образовательной деятельности и информатизации

Дата подписания: 13.11.2024 17:09:25

Уникальный программный ключ:

2df9c6861881908afc45bec7d3c3932fa758d4b545fa3be46a642db74e588dff

Министерство просвещения РФ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет»

Институт дополнительного образования

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора ИРО ПК

_____/Волкова Л.В./

«__» _____ 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Института дополнительного

образования

_____/ Красноборова Н.А./

«__» _____ 2025г.

**ПРОЕКТИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩЕГО
ПРОСТРАНСТВА В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

дополнительная профессиональная программа
повышения квалификации
педагогических/ руководящих работников
(36 часов)

Пермь, 2025

Разработчики программы:

Фамилия, инициалы	Место работы, должность, ученая степень, ученое звание
Бусырева Анастасия Сергеевна	ФГБОУ ВО «Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет», старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры
Голяков Иван Павлович	ФГБОУ ВО «Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет», старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры
Старкова Елена Викторовна	ФГБОУ ВО «Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет», доцент, к.п.н., доцент кафедры теории и методики физической культуры и туризма физической культуры

Рецензенты программы:

Фамилия, инициалы	Место работы, должность, ученая степень, ученое звание
Полякова Татьяна Андреевна	ФГБОУ ВО «Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет», к.п.н., доцент кафедры теории и методики физической культуры и туризма
Сиротин Александр Бенцианович	доцент, к.м.н., заместитель главного врача ГБУЗ ПК «Врачебно-физкультурный диспансер»

Раздел 1. Характеристика программы

1.1. Цель реализации программы: совершенствование профессиональных компетенций в проектировании здоровьесформирующего пространства и реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе школы, участвующей в региональном проекте «Школа – территория здоровья».

Программа курса имеет практическую направленность и создает условия для решения следующих задач:

- 1) изучение, анализ, обобщение современных теоретических и методических подходов к формированию здоровья у учащихся в образовательном процессе и в повседневной жизни;
- 2) создание проектов по организации здоровьесформирующего пространства школы с учетом специфики образовательно-воспитательной среды и потребностей участников образовательного процесса с целью дальнейшего их внедрения.

1.2. Планируемые результаты освоения программы

Имеющаяся квалификация (требования к обучающимся): Высшее образование или среднее профессиональное образование или дополнительное профессиональное образование по направлениям подготовки «Образование и педагогика», «Физическая культура и спорт» без предъявления требований к стажу работы.				
Виды деятельности	Профессиональные компетенции	Практический опыт	Умения	Знания
Общепедагогическая функция. Обучение	Участие в разработке и реализации программы развития образовательной организации в целях создания безопасной и комфортной образовательной среды	Разработки дидактических и воспитательных проектов здоровьесформирующей направленности	Разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения в реальной и виртуальной среде	Основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, социализация личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики

		Организации внеурочной деятельности , классного руководства	Организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, учебно-исследовательскую, художественно-продуктивную, культурно-досуговую с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона	Основы методики преподавания, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий
Воспитание	Регулирование поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды	Классного руководства, организации и проведения внеурочных мероприятий	Умение строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей	Основы методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий
	Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни		Управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность	

Развивающая деятельность	Оценка параметров и проектирование психологически безопасной и комфортной образовательной среды,	Разработка и реализации воспитательных программ здоровьесформирующей направленности	Умение разрабатывать и реализовывать образовательные маршруты, программы развития и индивидуально-ориентированные программы с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся	Знание педагогических закономерностей организации образовательного процесса
	Применение инструментария и методов диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития ребенка		Владеть стандартизированными методами психодиагностики личностных характеристик и возрастных особенностей обучающихся	Социально-психологические особенности и закономерности развития детско-взрослых сообществ
	Взаимодействие с другими специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума			

В результате освоения программы слушатель должен приобрести следующие знания и умения, необходимые для качественного изменения профессиональных компетенций:

Знать:

- теоретико-методические основы проектной деятельности;
- технологии и средства организации здоровьесформирующего пространства в образовательном учреждении;
- методические основы оценки знаниевого и двигательного компонентов субъекта здоровьесформирующей деятельности.

Уметь:

- разрабатывать и реализовывать проекты здоровьесформирующего пространства общеобразовательного учреждения с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся, а также инфраструктуры образовательной организации.
- планировать результаты проектной деятельности по наполнению пространства общеобразовательного учреждения здоровьесберегающими и здоровьесформирующими технологиями;
- производить оценивание достижений планируемых результатов на критериальной основе.

Владеть:

- навыками разработки проектов по формированию «территории здоровья» в общеобразовательном учреждении;
- навыками использования оздоровительных технологий, реализуемых в малых и внеурочных формах занятий физическими упражнениями;
- основами применения цифровых технологий (мобильными средствами) управления деятельностью субъектов здоровьесформирующей деятельности.

1.3. Категория слушателей:

заместители руководителей ОО, педагогические работники ОО

1.4. Форма обучения: очно-заочная, с применением дистанционных образовательных технологий.

1.5. Срок освоения программы:

1 группа: с 29 сентября 2025 года по 15 октября 2025г. (контактная работа – 3 учебных дня; самостоятельная работа на сайте дистанционного обучения – 13 учебных дней);

2 группа: с 01 октября 2025 года по 16 октября 2025 г. (контактная работа – 3 учебных дня; самостоятельная работа на сайте дистанционного обучения – 12 учебных дней).

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Содержание программы в разрезе разделов (модулей), тем, видов учебных занятий, форм контроля

№ п/п	Наименование разделов, модулей	Всего часов	В том числе:			Формы контроля
			лекции	практ. заняти я	самост. работа	
1.	Модуль 1. Содержание нормативно- законодательных документов федерального и регионального уровней в области здоровьесбережения в образовании	9	1	-	8	
1.1.	Нормативно-правовые требования к обеспечению здоровья участников образовательной деятельности	1	1			Устный опрос
1.2	Оказание первой помощи в условиях образовательной организации	2			2	Тестирование
1.3	Реализация государственной политики в сфере воспитания на уроках и во внеурочной деятельности	2			2	Тестирование
1.4	Профилактика терроризма и его идеологии в образовательных организациях Пермского края	2			2	Тестирование
1.5.	Использование оборудования и цифровых ресурсов в обучении и воспитании детей и подростков	2			2	Тестирование
2.	Модуль 2. Теоретико- методические основы проектирования здоровьеформирующего пространства школы	8	2	6	-	Дискуссия, выполнение практических заданий в рабочей тетради

2.1.	Организационно-педагогические основы создания здоровьесберегающего пространства общеобразовательной организации	2	-	2	-	дискуссия
2.2.	Теория и методика проектирования компонентов современной физкультурно-спортивной образовательной среды	2	1	1	-	Задание в рабочей тетради
2.3.	Разработка проекта здоровьесформирующего пространства школы на основе специфики образовательно-воспитательной среды и потребностей участников образовательного процесса.	1		2	-	Практическая работа
2.4.	Финансовое обоснование реализации разработанного проекта по созданию здоровьесформирующего пространства в школе	1	1	1		Практическая работа
3.	Модуль 3. Технологии формирования здоровья школьников в образовательном учреждении	8	2	6	-	Выполнение практических заданий
3.1.	Диагностические мероприятия по оценке здоровьесформирующего пространства образовательного учреждения (Методические основы оценки знаниевого и двигательного компонентов субъекта здоровьесформирующей деятельности)	2	1	1	-	Выполнение практических заданий
Разделы по выбору:						
3.2.1	Психолого-диагностический раздел	6	1	5	-	Практические задания в рабочей тетради

3.2.11	Психологические основы организации здоровьесберегающих мероприятий для школьников в больших группах	2	1	1		Практическая работа
3.2.12	Психолого-диагностический модуль Психологические основы организации подвижной развивающей ролевой игры в большом детском коллективе	2		2		Заполнение бланка исходных данных
3.2.13	Методические особенности осуществления наблюдения и контроля за состоянием здоровья детей в процессе обучения	2		2		Выполнение заданий на занятии
3.2.2	Раздел «Оздоровительные технологии на основе средств физической культуры»	6	1	5		Практические задания
3.2.21	Фитнес-технологии для организации и проведения малых форм занятий физической культурой	2		2		
3.2.22	Экспресс-технологии музыкально-ритмического образования школьников	2		2		
3.2.23	Физкультминутки на основе средств ЛФК, «увлекательная» гимнастика для глаз, для разгрузки ОДА и др.	2	1	1		
4.	Модуль 4. Игровые и цифровые технологии в формировании культуры здоровья школьника	6		6		Выполнение практических заданий в рабочей тетради
4.1.	Игровые технологии: Дворовые игры; NEW GAMES – современные игры, не требующие специальной подготовки.	3		3		Практическое задание на занятии

4.2.	Цифровые технологии: мобильные средства управления деятельностью субъектов здоровьесформирующей деятельности; основы создания и распространения звуковых или видеофайлов	3		3		Практическая работа
5.	Итоговая аттестация слушателей (разработка и защита проекта здоровьесформирующего пространства общеобразовательного учреждения)	5	0	3	4	Защита итоговой аттестационной работы (ИАР)
	Итого:	36	5	19	12	

* - Итоговая аттестационная работа: зачет в форме доклада с презентацией проекта здоровьесформирующего пространства учреждения общего образования с обязательным размещением его в системе дистанционного обучения (система MOODLE).

2.2. Рабочая программа

Модуль 1. Содержание нормативно-законодательных документов федерального и регионального уровней в области здоровьесбережения в образовании.

Тема 1.1. Нормативно-правовые требования к обеспечению здоровья участников образовательной деятельности

Перечень вопросов: аналитический обзор нормативно-законодательных документов федерального значения по обеспечению здоровьесбережения участников образовательного процесса учреждений общего образования.

Теория. Требования к организации здоровьесбережения в общеобразовательных организациях в документах федерального значения:

- Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 N 286 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования"
- Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 N 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования"
- Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 г. N 372 "Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования".
- Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 г. N 370 "Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования".
- Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 г. N 371 "Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования".
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог (педагогическая деятельность в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования) (учитель)" (31.01.2022)
- Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года

Тема 1.2. Оказание первой помощи в условиях образовательной организации

Перечень вопросов, тем и т.д. Система оказания первой помощи в Российской Федерации. Нормативно-правовая база, определяющая права, обязанности и ответственность при оказании первой помощи. Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Комплекс мероприятий при оказании первой помощи.

Теория. Нормативно-правовое обеспечение (федеральные законы, нормативные акты и документы, определяющие обязанности и права участников оказания первой помощи, их оснащение, объем первой помощи). Мероприятия по восстановлению проходимости дыхательных путей и определению признаков жизни у пострадавшего, по проведению сердечно-легочной реанимации. Оказание первой помощи при наружных кровотечениях: способы временной остановки наружного кровотечения. Первая помощь при травмах головы, позвоночника, груди, живота, конечностей. Способы иммобилизации при травмах конечностей. Первая помощь при действии опасных химических веществ, при действии высоких и низких температур.

Практика. Выполнение 4-х практических заданий по оказанию первой помощи. В каждом задании нужно определить состояние пострадавшего и составить алгоритм действий.

Аттестация. Выполнение 9-ти тестовых заданий в режиме онлайн. Тест решен при выполнении 80% заданий. Для решения теста предлагаются 2 попытки.

Тема 1.3. Реализация государственной политики в сфере воспитания на уроках и во внеурочной деятельности (самостоятельная работа – 2 ч.) Обязательный учебный модуль

Перечень вопросов, тем: основные понятия -государственная политика, воспитание, российские традиционные духовно-нравственные ценности,

Теория. Воспитание как приоритет государственной политики: изменения в Конституции Российской Федерации (2020 год). Новые редакции закона «Об Образовании в Российской Федерации»: введение и конкретизация механизма организации воспитательной работы (2020 и 2023 гг). Стратегические документы федерального уровня: Указ Президента РФ от 2 июля 2021 г. N 400 "О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации"; Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 года № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей». Федеральный государственный образовательный стандарт начального, основного, среднего общего образования: конкретизация направлений воспитания. Федеральная рабочая программа воспитания: определение задач воспитания в логике компонентов ценностных ориентаций.

Практика.

Задание 1. Рассмотрите основные задачи воспитания, обозначенные в федеральных рабочих программах начального, основного и среднего общего образования, соотнесите их с компонентами ценностных ориентаций.

Задание 2. Выделите отличия в наименованиях направлений воспитания на уровнях начального, основного, среднего общего образования (направления указаны в федеральных государственных стандартах начального, основного и среднего общего образования, а также в соответствующих федеральных рабочих программах воспитания).

Задание 3. Сравните определения понятия воспитания в различных редакциях Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации». В чем состоят отличия (п. 3 ч. 1ст. 3)?

Аттестация в рамках модуля.

Формы аттестации и оценочные материалы

Промежуточный контроль		
Форма	тестирование	
Описание, требования к выполнению	Тест содержит 10 заданий с автоматизированной проверкой на знание основных понятий и изменений в нормативных документах, определяющих приоритет воспитания	
Критерии оценивания	Для положительной оценки необходимо выполнить верно 50% заданий теста	
Примеры заданий	1) Установите соответствие между задачами воспитания (Федеральная рабочая программа воспитания) и компонентами ценностных ориентаций (по Д.А.Леонтьеву) (указано верное соответствие)	
	А. усвоение обучающимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);	КОГНИТИВНЫЙ
	Б. формирование и развитие личностных	ЭМОТИВНЫЙ

		отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);	деятельностный (поведенческий)	
		В. приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных социальных отношений, применения полученных знаний, так и через социально-значимые качества.		
		2) Укажите, на каком уровне образования предусмотрена реализация следующего направления воспитания:		
		гражданское		основное и среднее общее образование
		патриотическое		основное и среднее общее образование
	гражданско-патриотическое		начальное общее образование	
Количество попыток	допускается 3 попытки на выполнение каждого задания			

Тема 1.4. Профилактика терроризма и его идеологии в образовательных организациях Пермского края (самостоятельная работа – 2 ч.) Обязательный учебный модуль

Перечень вопросов, тем: современное законодательство в области профилактики терроризма и экстремизма в учреждениях образования; психолого-педагогические аспекты формирования террористических и экстремистских наклонностей у обучающихся: ключевые направления профилактики терроризма и его идеологии в образовательных организациях Пермского края; о формировании навыков безопасного поведения.

Теория. Информационно-аналитические материалы. Нормативно-правовые акты РФ и подзаконных актов в сфере противодействия распространению деструктивной идеологии (экстремизму и терроризму). Противодействие экстремизму и терроризму. Психологические маркеры и методы психологической работы по противодействию терроризму и экстремизму. Формировании навыков безопасного поведения в процессе развития социального опыта. Профилактика распространения экстремизма в молодёжной среде. Методические рекомендации для педагогических работников по профилактике проявлений терроризма и экстремизма в образовательных организациях. Обзор форм проявления деструктивного поведения и их специфики. Представлены полезные ресурсы для самообразования.

Практика. Во время самостоятельной работы слушатели знакомятся с учебными материалами. Для лучшего осмысления учебных материалов предложены два практических кейс-задания по изучаемой проблеме.

Аттестация. Форма итоговой аттестации – тестирование. Содержание вопросов включает особенности организации воспитательного процесса на современном этапе по вопросам профилактики терроризма и его идеологии в образовательных организациях Пермского края.

Итоговый тест состоит из 8 вопросов. Время и количество попыток не ограничены. Тест считается успешно пройденным, если слушатель набрал не менее 4,08 баллов.

Примеры вопросов:

1. Какой закон устанавливает основные принципы противодействия терроризму, правовые и организационные основы профилактики терроризма и борьбы с ним, минимизации и (или) ликвидации последствий проявлений терроризма, а также правовые и организационные основы применения Вооруженных Сил Российской Федерации в борьбе с терроризмом?

ФЗ «О противодействии терроризму»

ФЗ «Антитеррористический закон РФ»

ФЗ «О безопасности»

2. Кто (что) согласно ФЗ №35-ФЗ организует и проводит в муниципальных образованиях информационно-пропагандистские мероприятия по разъяснению сущности терроризма и его общественной опасности, а также по формированию у граждан неприятия идеологии терроризма, в том числе путем распространения информационных материалов, печатной продукции, проведения разъяснительной работы и иных мероприятий?

Органы местного самоуправления

Правительство Российской Федерации

Высший исполнительный орган государственной власти субъекта Российской Федерации

Вооруженные Силы Российской Федерации

Тема 1.5 «Использование оборудования и цифровых ресурсов в обучении и воспитании детей и подростков»

Теория. Концепция развития единой информационной образовательной среды в Российской Федерации. Программа «Цифровая экономика в Российской Федерации». Системно-структурная организация информационно-образовательной среды (информационные образовательные ресурсы, компьютерные средства обучения, современные средства коммуникации, педагогические технологии).

Предмет цифровой дидактики: организация деятельности обучающихся в цифровой среде и управление учебной мотивацией. Этапы проникновения информационных технологий в образование – SAMR.

Сквозные цифровые технологии в образовании: мобильные технологии, искусственный интеллект, интернет вещей, робототехника, облачные технологии, большие данные, технологии виртуальной и дополненной реальности.

Дидактические принципы электронного обучения: бихевиоризм, конструктивизм, коннективизм, теория обработки информации. Структура дистанционного курса: организационный блок, информационный блок, контролирующий блок, блок организации взаимодействия с обучающимися. Стратегии проведения курса: инструментальная, интерактивная, презентационная.

Цифровой инструментарий учителя. Классификация инструментов и сервисов информационно-образовательной среды в соответствии с таксономией Б.Блума. ПАДагогическое колесо Аллана Каррингтона. Цифровой инструментарий учителя. Библиотеки цифровых образовательных ресурсов.

Проектирование занятия в цифровой образовательной среде. Формы обучения: синхронная, асинхронная, смешанная.

Практика.

Формы работы: в малых группах, индивидуально.

Практическое задание 1. Цифровые образовательные ресурсы на занятии

Содержание задания:

Подберите цифровые образовательные ресурсы по одной из тем для Вашего предмета. Подготовьте документ с указанием предмета, темы занятия и URL-ссылками на:

1. Один видеофрагмент для занятия. Предпочтительно использовать платформы Рунета (RuTube, Видео@Mail.Ru, Яндекс.Видео)
2. Два интерактивных задания для занятия на сайте <https://learningapps.org>
3. Один тест по теме занятия на сайте <https://onlinetestpad.com/>
4. Один сценарий урока по теме занятия из Библиотеки цифрового образовательного контента ФГИС «Моя школа», адрес: <https://urok.apkpro.ru/> (регистрация не нужна)

Практическое задание 2. Проектирование сценария цифрового урока на платформе Core

Содержание задания:

1. В библиотеке образовательных материалов Core <https://library.coreapp.ai/> выберите урок по своему предмету и проанализируйте его структуру и содержание по плану:
 - Тема урока, класс или возраст обучающихся
 - Содержание урока соответствует требованиям ФГОС и примерной основной образовательной программе.
 - Цель урока конкретна, достижима, диагностируема.
 - Урок имеет трёхчастную структуру.
 - Материалы урока являются точными и актуальными, не содержат ошибок.
 - Используемые цифровые образовательные ресурсы являются дидактически целесообразными.
2. Зарегистрируйтесь на платформе Core, адрес: <https://coreapp.ai>
3. Изучите инструкцию по созданию урока на платформе Core <https://help-ru.coreapp.ai/start>
4. Разработайте сценарий цифрового урока по выбранной теме на платформе Core.
5. Подготовленный сценарий урока должен состоять как минимум из четырёх страниц-блоков: целевой, содержательный, коммуникативный, рефлексивный.
6. Спроектируйте необходимые цифровые образовательные ресурсы для сценария цифрового урока.

Практическое задание 3. Разработка приложений дополненной реальности на платформе Web AR Studio

Содержание задания:

1. Изучите инструкцию по созданию приложений дополненной реальности на платформе Web AR Studio
2. Пройдите регистрацию на платформе Web AR Studio, адрес: web-ar.studio/ru/
3. Перейдите на страницу «Мои проекты». Нажмите на «Добавить проект».
4. Выберите вариант шаблона проекта.
5. Создайте цифровой контент (видео) для размещения поверх триггера (маркера AR).
6. Выберите вариант размещения проекта: браузер или мобильное приложение.
7. Выберите тип распознавания: распознавание распознавание фото.
8. Отредактируйте шаблон: замените предложенные в AR-редакторе фотографии и видео на собственные.
9. Опубликуйте проект.
10. Для просмотра проекта нажмите на «Просмотр». Наведите камерой телефона на QR-код и перейдите по ссылке. В зависимости от выбранного типа размещения проекта, опубликованный проект откроется в браузере или приложении.

Формы аттестации и оценочные материалы

Текущий и промежуточный контроль	
Форма	тестирование
Описание, требования к выполнению	Промежуточный контроль осуществляется в форме компьютерного тестирования с целью определения у обучающихся уровня освоения технологий использования

	оборудования и цифровых ресурсов в проектировании занятия. Компьютерное тестирование включает 7 заданий с выбором одного или нескольких верных ответов. Тестовые задания размещены в системе дистанционного обучения ФГБОУ ВО «Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет». Тестирование проводится с автоматической проверкой.
Критерии оценивания	тест считается пройденным, если слушатель правильно выполнил не менее 65 % заданий.
Примеры заданий	<i>Задание 1.</i>Какая концепция положена в основу конструирования дистанционного курса, основными характеристиками которого являются следующие: «Обучение = опыт решения проблем. Содержание не делится на «порции», траекторию определяет ученик (она может быть не линейной). Промежуточные результаты – только средство научить конструировать результаты итоговые»? А) конструктивизм Б) бихевиоризм В) коллективизм Г) коннективизм <i>Задание 2.</i>Контроль и оценка учебных достижений обучающихся в наши дни не может успешно осуществляться без использования средств информационно-коммуникационных технологий. Качество и высокая скорость обработки данных диагностики является условием оперативной корректировки образовательного процесса. Какой из представленных ниже цифровых ресурсов поможет учителю провести фронтальный опрос на уроке литературного чтения по теме «Великие русские писатели»? А) Wooclap Б) TedEd В) Stepik Г) H5P <i>Задание 3.</i> Вам необходимо провести онлайн урок на платформе «Сферум». Какой этап урока будет обеспечивать взаимодействие обучающихся в цифровой образовательной среде? А) целевой Б) содержательный В) коммуникативный Г) рефлексивный
Количество попыток	три

Модуль 2. Теоретико-методические основы проектирования здоровьеформирующего пространства школы

Тема 2.1. Теория и методика проектирования компонентов современной физкультурно-спортивной образовательной среды.

Перечень вопросов: Физкультурно-спортивная среда образовательного учреждения; физкультурно-спортивные потребности; структура и содержание физкультурно-спортивной среды; пространственно-предметный компонент образовательной среды.

Теория. Физкультурно-спортивная среда образовательного учреждения - совокупность различных условий и возможностей физического и духовного формирования и саморазвития личности, содержащихся в пространственно-предметном и социальном окружении. Физкультурно-спортивная среда образовательного учреждения создается субъектами физического воспитания и составляет диалектическое единство своих взаимосвязанных и взаимообусловленных компонентов, где каждый субъект осуществляет свою деятельность, используя пространственно-предметные элементы в контексте сложившихся социальных отношений. Качество локальной физкультурно-спортивной среды образовательного учреждения определяется качеством пространственно-предметного содержания данной среды (архитектура и дизайн спортивных залов; наличие душевых, рекреаций и спортсооружений, оснащённость спортивным инвентарем и техническими средствами обучения; санитарно-гигиенические условия образовательного учреждения и др.); качеством социальных отношений в ней (взаимоотношения между педагогами и учащимися; внутри-групповые отношения в педагогическом и ученическом коллективах и др.) и, что особенно важно, качеством связей между пространственно-предметными и социальными компонентами этой среды, обеспечивающих тот или иной результат воспитательно-образовательного процесса как ее технологического компонента (уровень методического обеспечения; эффективность использования образовательных ресурсов; ее направленность на раскрытие личностного потенциала каждого учащегося; способность среды удовлетворить весь комплекс физкультурно-спортивных потребностей обучающегося и сформировать у него систему физкультурных ценностей, обеспечивающих ему успешную адаптацию, социализацию и индивидуализацию).

Практика. Задание 1. Анализ физкультурно-спортивной среды своего образовательного учреждения.

Тема 2.2. Организационно-педагогические основы создания здоровьесберегающего пространства общеобразовательной организации.

Перечень вопросов: Здоровье, здоровьесформирование, здоровьесформирующая деятельность, здоровьесформирующее образовательное пространство.

Теория. Здоровьесформирующее образовательное пространство школы должно направленно стимулировать повышение адаптационных возможностей учащихся путем укрепления их здоровья, содействующего повышению их продуктивной активности, повышения уровня здоровьесформирующей компетентности, а также успешной адаптации и социализации в образовательной организации. Здоровьесформирующее пространство представляется природодетерминированной экосредой (совокупностью зданий, сооружений, площадок в образовательном пространстве, приоритетное внимание уделяется спортивным сооружениям, соответствием мест занятий санитарно-гигиеническим нормам,) а также является социокультурной ценностью, предпосылкой формирования у субъекта образования способности к мотивации, проектированию деятельности, самооценке, самореализации, рефлексии, условно представлено нами взаимодействием сфер: информационно-коммуникационной, духовно-нравственной, нормативно-правовой, материально-экономической, познавательной и др.

Практика. Задание 1. Анализ существующих практик проектирования здоровьесберегающего пространства общеобразовательной организации.

Тема 2.3. Разработка проекта здоровьесформирующего пространства школы на основе специфики образовательно-воспитательной среды и потребностей участников образовательного процесса

Перечень вопросов. Организация работы над проектом; постановка цели и формирование задач проекта; целевая аудитория; механизм реализации и календарный план

проекта; команда и партнеры проекта; продукт проекта (результаты); дальнейшая реализация проекта. Разработка содержательной части проекта. Подбор современных инструментов реализации проектных задач, аргументация предлагаемых решений, подходов.

Теория. Работа над проектом – это многоуровневый подход, всегда предполагающий решение какой-то проблемы. Проектная деятельность способствует развитию активного самостоятельного, критического мышления, умению работать с информацией, размышлять, опираясь на знание фактов, закономерностей науки, делать обоснованные выводы и ориентировать их на совместную исследовательскую работу.

При работе с проектом нужно выделить ряд характерных особенностей:

1. Проблема: наличие проблемы является основой любого проекта, т.к. именно она должна мотивировать автора на поиски решения;

2. Цель: проект должен обладать ясной и реальной для достижения целью, воплощением которой станет проектный продукт;

3. Планирование работы: весь путь от исходной проблемы до реализации цели проекта необходимо разбить на отдельные этапы со своими промежуточными задачами для каждого из них; определить способы решения этих задач и найти ресурсы;

4. Литература: осуществление плана работы над проектом не может обойтись без изучения литературы и других источников информации, возможно, с проведением различных опытов, экспериментов, наблюдений, исследований, опросов; с проведением анализа и обобщения полученных сведений; с формулированием выводов по текущему вопросу;

5. Письменная часть: проект не может быть представлен голословно, он должен представлять собой отчет о ходе работы, в котором описываются все этапы работы, принимавшиеся решения; все возникшие проблемы и способы их преодоления; анализируются собранная информация; подводятся итоги, делаются выводы, выясняются перспективы проекта.

6. Защита: является обязательным условием проекта и представляет собой презентацию результатов работы. В ходе презентации автор не только рассказывает о ходе работы и показывает ее результаты, но и демонстрирует собственные знания и опыт проблемы проекта, приобретенную компетентность.

Практика.

Задание 1. Разработка документов планирования;

Задание 2. Выбор участников проекта (описание портрета);

Задание 3. Формулирование целей, продуктовых результатов, образовательных задач проекта.

Задание 4. Распишите все мероприятия, которые будут проведены в рамках Вашего проекта. Создайте дорожную карту проекта.

Задание 5. Разработайте коллективную карту одного из запланированных мероприятий в рамках реализуемого проекта.

Задание 6. Разработка модели здоровьесформирующего образовательного пространства.

2.4. Финансовое обоснование реализации разработанного проекта по созданию здоровьесформирующего пространства в школе

Перечень вопросов: Ресурсы проекта. Входящие и исходящие денежные потоки проекта. Смета проекта.

Задание 1. Разработать смету проекта по формированию здоровьесберегающего пространства школы на основе потребностей участников образовательного процесса и материально-технических условий учреждения.

Модуль 3. Технологии формирования здоровья школьников в образовательном учреждении

3.1. Диагностические мероприятия по оценке здоровьесформирующего пространства образовательного учреждения

Перечень вопросов. Диагностика эффективности организации школьного здоровьесформирующего пространства, научно-методические подходы к оценке физического здоровья школьников, двигательного компонента субъекта здоровьесформирующей деятельности.

Теория. Методические основы оценки двигательного компонента субъекта здоровьесформирующей деятельности. Организационные основы проведения мероприятий по оценке эффективности проектов в сфере здоровьесбережения. Оценка мотивов и потребностей систематической двигательной активности школьников. Объем двигательной активности, способы измерения, мониторинг занимающихся в спортивных секциях. Определение уровня физической подготовленности школьников. Методики оценки сформированности культуры здоровья родителей и школьников («Индекс отношения к здоровью», «Гармоничность образа жизни школьников», «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья», «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни», «Культура здорового безопасного образа жизни» и др.). Знаниевый компонент субъекта здоровьесформирующей деятельности.

Практика:

Задание 1. С целью проектирования здоровьесформирующего пространства образовательного учреждения провести входной контроль двигательного компонента обучающихся (3 класса – начальная школа, средняя, старшая).

Задание 2. Провести диагностику знаниевого компонента здоровьесформирующей деятельности учащихся с помощью метода интеллектуальных карт.

2.1. Психолого-диагностический модуль

Тема 2.11. Психологические основы организации здоровьесберегающих мероприятий для школьников в больших группах.

Цель: формирование у слушателей психологической компетентности разрабатывать и проводить здоровьесберегающие мероприятия для школьников в больших группах., опираясь на научно-практические знания о психологических основах здоровья и динамических закономерностях развития

Перечень вопросов. Здоровьесбережение, психологическое благополучие, большая группа, групповая динамика, форматы здоровьесберегающих технологий.

Теория. Теоретический компонент модуля рассматривает «психологическое благополучие», как целевое содержание «здоровьесберегающих» программ и мероприятий для школьников. Под «психологическим благополучием» будет пониматься приобретенное в процессе жизнедеятельности интегральное качество человека, предполагающее его субъектную активность, которое представляет собой сложную взаимосвязь физических, психологических, культурных, социальных и духовных факторов и отражает восприятие и оценку человеком своей самореализации с точки зрения пика потенциальных возможностей.

В понятие «здоровьесбережение» будет вкладываться инструментальный смысл — это система программ, приемов, методов и мероприятий, входящих в организацию образовательного процесса, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение и развитие здоровья ребенка на всех этапах его обучения и личностного становления. Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

В прикладном плане предполагается рассмотрение следующих вопросов, важных для планирования и осуществления здоровьесберегающих мероприятий в больших группах:

- Уровневое планирование мероприятий (аффективный, когнитивный, мотивационный, эффективный, социальный).

- Психологическая специфика проведения мероприятий в большой группе: рассмотрение понятий «группа», «большая группа», «динамика личностных изменений», групповая динамика».
- Закономерности формирования активной и сплоченной группы.
- Этапы личностных изменений и стадии развития отношений в группе.
- Виды здоровьесберегающих технологий.
- Форматы организации здоровьесберегающих мероприятий в больших группах.

Методы и формы организации занятий.

Занятия рассчитаны прежде всего для работы в очном режиме, но также возможен перевод встреч в дистанционный формат.

Применяются следующие психолого-педагогические формы организации занятий:

1. Проблемная лекция.
2. Дискуссия.
3. Социально-психологический тренинг.
4. Подвижные игры.
5. Практики психологической саморегуляции: аутогенная тренировка, релаксация, медитация, управление дыханием, пластические гармонизирующие движения, арт-терапевтические и телесные практики.
6. Проективные и стандартизированные методы психологической диагностики.
7. Ведение рабочей тетради и рефлексивного дневника.
8. Проективно-ассоциативный метод.

Практика.

Практический блок модуля представлен тремя компонентами:

- *Рефлексивный компонент*, как важная составляющая психологического здоровья, представлен на занятиях регулярными устными и письменными практиками, выполнение которых способствует формированию осознанности в текущем моменте времени, а так же упорядочивает полученный профессиональный опыт и опыт личностных изменений.

Входе занятий происходит овладения навыками организации техник целеполагания, саморефлексии (в начале мероприятий, в ходе проведения упражнений: индивидуально, в малой и большой группе).

- *Практико-ориентированный компонент* предполагает приобретение участниками непосредственного опыта прохождения конкретных саморегулятивных практик и здоровьесберегающих техник, как индивидуально, так и в группе: аутогенная тренировка, релаксация, медитация, управление дыханием, пластические гармонизирующие движения, арт-терапевтические и телесные практики.
- *Диагностический компонент* ориентирует слушателей в возможностях психологического измерения личностных результатов в процессе проведения регулярных здоровьесберегающих программ: качественные методики и количественные методики.

Результативность прохождения модуля оценивается: 1) по степени активной включенности участника на практических занятиях, 2) по содержанию заполнения соответствующего раздела рабочей тетради.

Задание 1. Выполнить задания в рабочей тетради «Форматы здоровьесберегающих технологий».

Задание 2. Выполнение задания в рабочей тетради «Психометрический тест».

Выполнение проективно-ассоциативной методики.

Задание 3. Провести диагностику психологического благополучия обучающихся.

Тема 2.12 Психологические основы организации подвижной развивающей ролевой игры в большом детском коллективе

Цель: формирование у слушателей психологической компетентности разрабатывать и проводить подвижные развивающие ролевые игры в больших детских коллективах.

Перечень вопросов. Подвижная развивающая ролевая игра, как инновационная форма организации образовательного процесса. Динамика отношений в игре.

Теория. Теоретически компонент модуля опирается на материал тем, рассмотренных в разделе программы 2.1А, и акцентирует внимание на комплексной организации игровой деятельности в большом детском коллективе, затрагивающий следующие уровни развития ребенка: физический, личностный и социальный.

Согласно основным психологическим подходам «игра» будет пониматься, как занятие, обусловленное совокупностью определенных правил, приемов и служащее для заполнения досуга — форма деятельности в условных ситуациях, направленная на воссоздание и усвоение общественного опыта, фиксированного в социально закрепленных способах осуществления предметных действий, в предметах науки и культуры — вид осмысленной непродуктивной деятельности, где мотив лежит не в результате её, а в ее процессе.

В курсе будет предложен общий алгоритм подвижной развивающей ролевой игры в соответствии с динамикой развития отношений в группе, а также психологическая компетентность ведущего подвижной, развивающей, ролевой игры в большом детском коллективе.

Практика.

Занятия рассчитаны прежде всего для работы в очном режиме, но также возможен перевод встреч в дистанционный формат.

Применяются следующие психолого-педагогические формы организации занятий:

- Проблемная лекция.
- Дискуссия.
- Мозговой штурм.
- Социально-психологический тренинг.
- Подвижная развивающая ролевая игра.

Практико-ориентированный компонент предполагает приобретение участниками непосредственного опыта прохождения конкретных подвижных, развивающих, ролевых игровых практик..

Результативность прохождения модуля оценивается: 1) по степени активной включенности участника на практических занятиях, 2) по содержанию заполнения соответствующего раздела рабочей тетради «Динамика отношений в игре».

Тема 2.13. Методические особенности осуществления наблюдения и контроля за состоянием здоровья детей в процессе обучения

Перечень вопросов, тем и т.д. Физическая работоспособность, методические подходы к ее определению, тестирование адаптационных возможностей и функциональных резервов организма обучающихся (дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, вестибулярного аппарата), экспресс-оценка уровня соматического здоровья (по Апанасенко Г.Л.). Косвенные критерии работоспособности (клинико-физиологические и лучевые).

Теория. Физическая работоспособность является выражением жизнедеятельности человека, имеющим в своей основе движение. Она проявляется в способности к различным формам мышечной деятельности и уровнем функционально-адаптационных резервов переносимости физических нагрузок и способностью к восстановлению после них дыхательной и сердечно-сосудистой системами, регуляторными возможностями ЦНС, состоянием иммунной системы. Физическая работоспособность это одна из важнейших составляющих оценки здоровья обучающихся и предиктор эффективности обучения, определяет его пригодность к занятиям физической культурой и спортом. Работоспособность определяют как способность детей и подростков совершать конкретную деятельность в рамках заданных параметров времени и эффективности труда, сопровождающуюся обратимыми функциональными изменениями в организме. Оценивать ее следует с помощью прямых показателей и информативных косвенных констант с количественной (метры, секунды, кг, литры, баллы) и качественной стороны (надежность и точность выполнения). Установлено, что косвенные показатели работоспособности в процессе труда ухудшаются значительно раньше, чем ее прямые критерии.

Определение уровня физической работоспособности осуществляется путем применения тестов и различных функциональных проб на определение резервных возможностей дыхательной, сердечно-сосудистой системы, нервной системы и вестибулярного аппарата. Все перечисленные функциональные резервы физической работоспособности должны рассматриваться не изолированно, а в динамической взаимосвязи. Примером тому является разработанный Апанасенко метод оценки физического здоровья. Он определяет уровень физического здоровья по пяти параметрам, включая одновременно физические качества и функциональные пробы на дыхательную и сердечно-сосудистую системы. И интегрально определяется по методике 5 уровней здоровья, в том числе опасный и безопасный уровень. Значение определения косвенных критериев работоспособности с использованием лучевых методов исследования.

Практика.

Задание 1. Используя методику экспресс-оценки уровня соматического здоровья (по Апанасенко Г.Л.) провести исследование уровня здоровья учащихся 5-го и 11-го классов.

Задание 2. Определить функциональные резервы дыхательной и сердечно-сосудистой системы у 20 учащихся 1-го класса по параметрам переносимости гипоксии, показателям экскурсии грудной клетки, определению жизненного индекса.

Модуль 2.2. Оздоровительные технологии на основе средств физической культуры

Тема 2.21 Фитнес-технологии для организации и проведения малых форм занятий физической культурой

Перечень вопросов. Фитнес как этап развития инноваций в физической культуре. Классификация детских фитнес-программ. Базовые упражнения фитнес-программ (Танцевальные направления, восточно-оздоровительные системы и боевые искусства, с использованием дополнительного оборудования, кроссфит). Методы построения комбинаций в фитнесе, формы организации занятий. Приемы управления деятельностью занимающихся при проведении малых форм на основе средств фитнеса. Представление разработанных мини-фитнес-программ для школьников.

Теория.

Фитнес-технологии – совокупность научных способов, шагов, приёмов, сформированных в определённый алгоритм действий, реализуемый определённым образом в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса, обеспечивающий гарантированное достижение результата, на основе свободного мотивированного выбора занятий физическими упражнениями с использованием инновационных средств, методов, организационных форм занятий фитнеса, современного инвентаря и оборудования.

Классификация детских фитнес-программ по направленности используемых средств физической культуры: игровые, коррекционные, гимнастическо-атлетические, танцевальные, с элементами восточно-оздоровительных систем и боевых искусств и циклические.

К гимнастическо-атлетическому направлению относятся: ритмическая гимнастика и её направления, ритмопластика, степ-аэробика, аэрофитнес, силовые направления аэробики (с гантелями, эспандерами и др. утяжелителями), стретчинг, семейная гимнастика (на основных движениях гимнастики), фитбол-гимнастика и др.

Игровое направление включает: программы, основанные на подвижных, музыкальных, развивающих играх, эстафетах и элементах спортивных игр и игровом методе проведения. К ним относятся: танцевально-игровая гимнастика «Са-Фи-Дансе»; двигательный игротренинг; игровой стретчинг; игры по станциям (круговая тренировка, круговая аэробика) и др.

Благодаря использованию упражнений этого направления расширяются возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, внимания, раскрепощённости, фантазии, свободного самовыражения и коммуникативных качеств личности.

К коррекционному, лечебно-профилактическому направлению относятся программы: лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс», танцевальная терапия, релаксационная

гимнастика «Лого-аэробика», различные программы на фиболах, а также коррекционные программы, направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки, и др.

К танцевальному направлению относятся все направления танцевальной аэробики: аэроданс; хип-хоп, фанк, джаз, латина, афро, фолк и др., а также танцевальные программы на степсах и фит-болах («Танцы на мячах» и др.). Все эти программы включают основы хореографии и современного танца и др.

К направлению с элементами восточно-оздоровительных систем и боевых искусств относятся: йога-аэробика, ушу, тай-бо, ки-бо и др. Данная группа фитнес-программ включает комбинированные программы двигательной деятельности, сочетающие статические и динамические положения тела (асаны), дыхательные упражнения, элементы релаксации и стретчинга. Они направлены на развитие гибкости в сочетании со средствами психоэмоциональной регуляции.

К циклическому направлению относятся: занятия на специальных тренажёрах, имитирующих ходьбу, бег, езду на велосипеде и др., а также классическая аэробика. Занятия проводятся с целью постепенного повышения функциональной подготовленности занимающихся, содействуя развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

Все занятия по детскому фитнесу можно проводить в спортивном зале (зал аэробики, тренажерный зал), на воздухе (на спортивной площадке, стадионе, на поляне), в воде (аква-фитнес). Представленные классификации условны, так как, в зависимости от тенденций развития и появления новых фитнес-программ, возможны их изменения и модификации.

Практика.

Задание 1. Преподаватель проводит мастер-класс на основе базовых движений различных танцевальных фитнес-направлений и боевых искусств.

Задание 2. Слушатели в соответствии с изученными методами построения комбинаций в фитнесе составляют собственные мини-комбинации и презентуют их группе.

Задание 3. Преподаватель представляет базовые упражнения восточно-оздоровительных систем и коррекционных фитнес-программ, методические особенности организации занятий.

Задание 4. Слушатели презентуют и обсуждают мини-проекты использования упражнений восточно-оздоровительных систем и коррекционных фитнес-программ в образовательном пространстве школы.

Тема 2.22. Экспресс-технологии музыкально-ритмического образования школьников

Перечень вопросов. Музыкально-ритмические занятия в школе; Музыкально-ритмический репертуар; особенности экспресс-технологии музыкально-ритмического образования школьников; методы и приемы, используемые при обучении музыкально-ритмическим движениям; творческие проявления в музыкально-ритмической деятельности.

Теория.

В начале XX в. за рубежом были разработаны новые подходы к музыкально-ритмическому развитию детей, обучение движениям под музыку стало рассматриваться как важное направление музыкально-эстетического воспитания подрастающего поколения. При изучении разных подходов к использованию синтеза музыки и движений как полихудожественной деятельности в системе музыкально-эстетического воспитания можно отметить вклад основоположника музыкально-ритмического развития детей швейцарского музыканта и педагога Эмиля Жака Далькроза.

Музыкально-ритмическое образование, как средство всестороннего развития личности ребёнка, как гармоничное развитие умственных способностей, нравственных норм, эстетического отношения к жизни и искусству в целом – необходимые условия формирования целостной личности. Достижению этой высокой цели во многом способствует, и правильная организация образования школьников.

В процесс музыкально-ритмического образования требует решения ряда специфических задач:

- научиться видеть, слышать, понимать и чувствовать музыку;
- воспитывать любовь и интерес к музыке, так как развитие эмоциональной отзывчивости и восприимчивости даёт возможность широко использовать воспитательное воздействие музыки;
- в процессе двигательной деятельности обогащать впечатления детей, знакомя их в определённой системе с разнообразными музыкальными произведениями и используемыми средствами выразительности;
- развивать общую музыкальность детей, их сенсорные способности, чувство ритма, формировать выразительность движений, ибо если ребёнка обучают и приобщают к активной практической деятельности, то происходит становление и развитие всех его способностей;
- содействовать первоначальному развитию музыкального вкуса, в связи с чем на основе полученных впечатлений и представлений о музыке проявляется сначала избирательное, а затем оценочное отношение к исполняемым произведениям, формируется музыкальная потребность;
- развивать творческое отношение к музыке, прежде всего, в такой доступной для школьников деятельности, как передача образов в музыкальных играх и хороводах с применением новых сочетаний знакомых танцевальных движений; импровизацией. Это помогает выявлению самостоятельности, инициативы, стремления использовать в повседневной жизни выученный репертуар, петь, танцевать.

Требованиями к организации занятий по ритмике:

- оригинальность и новизна музыкально-ритмического материала;
- музыкально-ритмическая и психолого-педагогическая грамотность педагога ритмики, его творческая активность, целеустремленность, увлеченность предметом;
- выразительное исполнение концертмейстером всех музыкально-ритмических темповых, динамических особенностей музыкальных пьес, чередования сильных и слабых долей в такте, акцентов, ритмических группировок длительностей, пауз, фразировки и кульминации;
- создание на занятиях ситуации успеха, творческой атмосферы, интереса через применение разнообразных детских музыкальных и шумовых инструментов, красочных атрибутов, костюмов, элементов театрализации.

Наиболее доступными для школьников являются естественные движения, к которым относятся и так называемые основные: ходьба, бег, прыжки, поскоки. Очень важно обучать ребенка сначала непринужденно, свободно, красиво, выразительно двигаться под музыку, выполняя музыкально-ритмические задания на основе естественных движений, и уже потом исполнять простейшие танцевальные элементы и несложные танцы.

Необходимо использовать вариативность учебного материала и специальный музыкальный репертуар: варианты одного и того же упражнения могут применяться в работе и с усложнением после освоения материала. Тот или иной вариант задания педагог выбирает по своему усмотрению с учетом достигнутого уровня ритмической и двигательной подготовки школьников, количества занятий в неделю.

Школьники должны уметь:

- Ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой;
- Отличать движения темп и ритмический рисунок;
- Изменять движения в соответствии с музыкальными фразами;
- Согласовывать движения с музыкой;
- Передавать образы различного характера;
- По-своему использовать знакомые элементы, согласовывая с музыкой.

Этапы обучения:

Начальный этап обучения: обучения отдельным движениям танца

Этап углубленного разучивания: упражнения музыкально-ритмических композиций, народных танцев

Этап закрепления и совершенствования знаний и двигательных навыков.

Практика.

Задание 1. Преподаватель проводит занятие с включением базовых шагов, движений танца с музыкальным сопровождением. Далее все движения собираются в танцевальную композицию.

Задание 2. Слушатели в соответствии с изученным материалом на основе базовых изученных движений составляют танцевальную комбинацию на 32 счета и презентуют их группе.

Тема 2.23. Физкультминутки на основе средств ЛФК, «увлекательная» гимнастика для глаз, для разгрузки ОДА и др.

Перечень вопросов: методики занятий корригирующей гимнастикой, коррекции и профилактики нарушений зрения в процессе учебы в школе и в домашних условиях, педагогический контроль за эффективностью занятий.

Теория: Нарушения осанки являются наиболее распространенными функциональными отклонениями в детском возрасте и во многом формируют вертеброгенную патологию взрослых. По итогам диспансеризации детей и подростков болезни костно-мышечной системы занимают первое место. Отмечается рост числа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. В 60-е годы нарушения осанки имели 30-40% детей, в 80-е - 60%, в последние годы, по результатам осмотров и литературным данным, нарушения осанки диагностируются более чем у 80% детей. Решение данной проблемы возможно только при совместном взаимодействии медицинских работников, педагогов, родителей.

Осанка - это привычное положение туловища в пространстве, поза, обусловленная конституциональными, наследственными факторами, зависящими от тонуса мышц, состояния связочного аппарата, выраженности физиологических изгибов позвоночника. Осанка во многом зависит от конституции человека, наследственных факторов, но формируется в прямой зависимости от условий жизни и физического воспитания ребенка.

Нормальная осанка стоящего человека характеризуется следующими признаками:

- оси туловища и головы расположены по одной вертикали, перпендикулярной к площади опоры,
- тазобедренные и коленные суставы разогнуты,
- изгибы позвоночника (шейный, грудной, поясничный) умеренно выражены,
- плечи умеренно развернуты и слегка опущены, симметрично расположенные лопатки не выдаются,
- грудная клетка цилиндрическая или коническая, умеренно выступающая,
- живот плоский или равномерно и умеренно выпуклый.

Нарушения осанки связаны, в основном, с изменением положения головы, плечевого пояса, позвоночника и таза.

Патология зрения занимает второе место после патологии опорно-двигательного аппарата. В школе резко возрастает нагрузка на аккомодацию, так как увеличивается время работы глаз на близком расстоянии. Неспособность справиться с этой нагрузкой обычно приводит к развитию миопии. В процессе учебы в школе количество детей, имеющих снижение зрения, увеличивается.

Предотвратить развитие нарушений осанки и зрения, исправить имеющиеся отклонения может комплекс мероприятий, включающий в себя занятия корригирующей гимнастикой в школе, самостоятельные занятия дома, компьютерные методики, рациональный режим дня и другие гигиенические мероприятия.

Целесообразными мероприятиями для коррекции нарушений осанки являются:

- корригирующая гимнастика на уроках физической культуры,
- физкультурные минутки во время уроков,
- самостоятельные занятия корригирующей гимнастикой.

2.1. Корригирующая гимнастика на уроках физической культуры

Корригирующая гимнастика – это наиболее эффективное средство реабилитации. Только активные упражнения, укрепляющие разгибатели спины и брюшной пресс, постепенно создадут мышечный корсет, и только активные упражнения сформируют правильный динамический стереотип, доведут до автоматизма привычку к рациональному положению тела в пространстве.

Задачи корригирующей гимнастики

- создание физиологических предпосылок для восстановления правильного положения тела, прежде всего развитие и постепенное увеличение силовой выносливости мышц туловища, создание мышечного корсета,
- исправление имеющихся дефектов опорно-двигательного аппарата,
- воспитание и закрепление навыка правильной осанки,
- нормализация функциональных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой систем,
- повышение неспецифических защитных сил организма.

Для снятия мышечного утомления, вызванного статической позой во время урока, необходимо проводить физкультминутки продолжительностью 2-3 минуты. Комплексы желательно менять целиком или частично (заменяя 2-3 упражнения) не реже двух раз в месяц. Проводить гимнастику можно за партой или стоя между рядами.

Для профилактики и коррекции нарушений зрения рекомендуются:

- физкультурные минутки для глаз во время уроков,
- самостоятельные занятия,
- компьютерные программы для профилактики и коррекции нарушений зрения.

В качестве лечебных и профилактических мер подростковой миопии выполняют упражнения для глаз. От состояния глазных мышц во многом зависит работоспособность. Глазам, как и всему телу, требуется здоровая физическая нагрузка, получаемая при выполнении комплекса определенных упражнений. Упражнения для глаз полезны и эффективны только тогда, когда они выполняются регулярно и правильно. Основная цель такой зарядки – тренировка глазных мышц, бездеятельных при выполнении трудовых операций, и расслабление мышц, на которые ложится основная нагрузка. Гимнастика для глаз – эффективная профилактика переутомления и заболеваний органа зрения. Санитарные правила и нормы предписывают учащимся проводить регламентированные перерывы, во время которых рекомендуется делать специальные упражнения для глаз.

Практика: составить комплекс упражнений для проведения физкультминуток.

Модуль 3. Игровые и цифровые технологии в формировании культуры здоровья школьника

Тема 3.1. Игровые технологии: Дворовые игры; NEW GAMES – современные игры, не требующие специальной подготовки

Перечень вопросов. Теория и методика организации спортивно – массовой и физкультурно-спортивной деятельности в школе; применение игровых технологий на уроках физической культуры в школе; формирование системы предметных знаний средствами дидактических игр у учащихся разных возрастов; создание рабочей тетради, «Дневника здоровья» по физической культуре.

Теория.

В последние годы произошел взрывной рост интереса к играм, заставивший говорить о геймификации как об одном из ключевых трендов нового образования. Развивающие игровые среды становятся реальным конкурентом школьного образования. Школа может превратиться в набор всевозможных развивающих игр внутри игровых вселенных, где условность ролей и игровых механик будет помогать ученикам осваивать знания, предметные и социальные навыки. Игра становится процессом, организующим группы вокруг разных типов заданий, а образование происходит исподволь, в процессе решения задач. Для младших школьников игра

может быть постоянным процессом, для старших — частью их образовательного процесса, наравне с «серьезными» задачами. Роль учителя состоит в сопровождении игр, контроле за соблюдением правил, осуществлении «тонких настроек», позволяющих решать конкретные образовательные задачи. Школа должна готовить детей к новым правилам работы — к командности, к умению сотрудничать, к совместной работе в условиях неопределенности. Развитие коммуникативных умений актуально среди современных школьников, т.к. все чаще встречается такое явление, как «новая дислексия»: дети, не способные к сложной когнитивной деятельности, поскольку «помогающие» IT-решения не позволили сформироваться соответствующим навыкам. Образование, отработывая свою функцию, вынуждено конкурировать с медиа за внимание школьников — что вынуждает делать обучающие программы более завлекательными и интерактивными. Среди преимуществ игровых подходов в образовании называют рост мотивации учащихся, прозрачную структуру образовательного процесса, эффективное управление циклом обучения при освоении новых навыков, низкую стоимость ошибок при обучении. Поскольку дети вне школы играют практически постоянно, школе становится крайне сложно без игровых элементов удерживать их мотивацию на учебу. В этих условиях реакция разумных школ — насытить свою образовательную среду игровыми элементами, сделав их не менее интересными, но гораздо более образовательно функциональными. Уже сейчас «продвинутые» школы активно используют в своей образовательной работе игровые компоненты.

Практика

Задание 1. Анализ и разработка новых игровых форм.

Тема 3.2. Цифровые технологии: мобильные средства управления деятельностью субъектов здоровьесформирующей деятельности; основы создания и распространения звуковых или видеофайлов

Перечень вопросов. Информационно-образовательная среда, как средство осуществления педагогической и образовательной деятельности в электронной и цифровой форме. Осуществление педагогической и образовательной деятельности в электронной (цифровой) форме. Фиксирования хода и результатов освоения образовательной программы, свободная коммуникация, в том числе дистанционная посредством сети интернет, участников образовательного процесса. Создание необходимого образовательного контента, для освоения предметной области. Электронные средства обучения.

Теория. Использование новых информационных технологий в современной школе является одним из важнейших аспектов совершенствования и оптимизации учебного процесса, обогащения арсенала методических средств и приемов, позволяющих разнообразить формы работы и наполнить урок интересными и запоминающимися материалами для учащихся. Уроки с мультимедийной поддержкой позволяют учителю максимально эффективно вовлекать ребенка в учебно-познавательный процесс, вовремя переключать его внимание. Потенциал их использования велик, однако их внедрение происходит очень медленно. Цифровые компетенции не могут быть целью образования, а могут быть только средством. Они позволяют нам выйти на новые актуальные задачи. Цифровая школа дает каждому безграничные возможности: ребенок сам может выбирать для себя источники знаний. Затем необходима удобная навигация по информационному пространству: иначе как разобратся в безумном потоке знаний.

Практика.

Задание 1. Работа с онлайн сервисами по созданию мультимедийного и интерактивного контента: Pinterest, генератор QR кодов, Padlet, мобильные приложения SworKit Lite, Nike Training Club и др.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

Текущий контроль осуществляется в период очной сессии на основании выполнения участниками курсов индивидуальных и групповых заданий, заполнения рабочей тетради и

устных высказываний в процессе обсуждения тем и проблем в соответствии с содержанием курса.

Промежуточная аттестация включает наличие выполненных заданий на учебной платформе.

Итоговая аттестация слушателей состоит из подготовки доклада с презентацией результатов проектирования здоровьесформирующего пространства общеобразовательного учреждения (1 доклад от команды ОУ).

Оценка результата:

Участник курсов считается аттестованным,

1) если он присутствовал на занятиях и активно в них участвовал в период очных встреч;

2) разработал индивидуально или в составе группы проект здоровьесформирующего пространства общеобразовательного учреждения, оформил его в соответствии с методическими рекомендациями (аттестационный балл – не менее 50), представил его на учебной платформе и презентовал (в форме доклада) на платформе для проведения онлайн-занятий MS Teams.

Участник курсов считается не аттестованным, если он не представил на платформе проект здоровьесформирующего пространства общеобразовательного учреждения или представленный проект не соответствовал требованиям (аттестационный балл – менее 50) и не презентовал его в форме доклада (индивидуально или в группе).

3.1. Оценочные материалы.

3.1.1. Рабочая тетрадь

1. Характеристика оценочного средства

Рабочая тетрадь — учебное пособие, имеющее особый дидактический аппарат, способствующий преимущественно самостоятельной работе обучающегося над освоением учебной дисциплины.

Рабочая тетрадь «Проектирование и организация здоровьесформирующего пространства в общеобразовательном учреждении» предназначена для организации учебной работы обучающихся на курсах. Программный материал направлен на формирование профессиональных компетенций педагогов по проектированию здоровьесформирующего пространства в образовательном учреждении. Практика предусматривает развитие личностных и профессионально значимых качеств у слушателей, а также здоровьесформирующей компетентности. В учебно-методическом пособии представлены формы учебной и практической деятельности, с помощью которых происходит накопление необходимых профессиональных педагогических умений и формирование специальных компетенций. Также пособие регламентирует ряд форм отчетной документации. Учебно-методическое пособие составлено с использованием собственных научных исследований авторов по проблемам реализации инновационных здоровьесберегающих технологий в системе общего образования. Тетрадь включает в себя три раздела, в которых последовательно указаны цели и задачи курса; результаты обучения, структура и содержание курса; образовательные технологии, используемые на курсе; учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся; формы и требования к аттестации по итогам курса. Основная цель – учебно-методическое обеспечение практических занятий, а так же самостоятельной работы обучающихся на курсах. Основываясь на проектом методе обучения, слушатели учатся разрабатывать индивидуальные проекты здоровьесформирующего пространства в собственном общеобразовательном учреждении и работать с информационной средой.

2. Назначение оценочного средства.

Использование обучающимися рабочей тетради происходит в процессе изучения основных тем курса повышения квалификации (текущий контроль (ТК)).

Рабочая тетрадь предназначена для выявления качества овладения обучающимися необходимыми знаниями, умениями и навыками в соответствии с кодификатором контролируемых разделов учебной дисциплины.

3. Процедура подготовки и представления обучающимися результатов выполнения оценочного средства (методические рекомендации). Задания в рабочей тетради выполняются обучающимися в письменной форме. Для их подготовки необходимо предварительно *изучить, проанализировать и т.д.* материал по теме.

Представление результатов выполнения оценочных заданий осуществляется в форме *заполненной тетради*.

4. *Время выполнения/подготовки заданий рабочей тетради.* На выполнение заданий рабочей тетради обучающимся предоставляется время в течение аудиторных занятий, в период прохождения очной сессии, во время выполнения самостоятельной работы в соответствии с графиком учебного процесса, расписанием занятий курсов повышения квалификации. Их подготовка осуществляется в рамках преимущественно самостоятельной работы студентов.

5. *Система оценивания результатов.* Оценка результатов выполнения заданий рабочей тетради осуществляется на основе их соотнесения с планируемыми результатами обучения по дисциплине и установленными критериями оценивания сформированности закрепленных компетенций.

3.1.2. Проектная работа «Проект здоровьесформирующего пространства школы»

Оценочным средством итогового контроля обучающихся является выполнение проектной работы. Для получения зачета необходимо набрать более 50 баллов за разработку и реализацию проекта. Текст проекта загружается на frpkdo.ru в формате текстового документа Word и проходит процедуру публичной защиты во 2-ую очную сессию.

Группа слушателей (2-3 человека от одного общеобразовательного учреждения) или слушатель (индивидуально) разрабатывают проект здоровьесформирующего пространства общеобразовательного учреждения, оформляют его в соответствии с методическими рекомендациями (максимальное количество баллов – 100, аттестационный балл – не менее 50), представляют его на учебной платформе и презентуют (в форме доклада) на платформе для проведения онлайн-занятий MS Teams.

Структура проекта:

1) Титульный лист (2 балл)

- Название проекта, база реализации проекта.
- Полное название образовательной организации.
- Участники проекта, их количество.
- Ф.И.О. руководителя проекта.
- Ф.И.О. разработчиков.

2) Аннотация проекта (98 баллов):

1. Описание проекта (10 баллов). Описание в свободной форме того, что представляет собой проект: на что направлен замысел авторов проекта; в чем заключается ярко выраженный эффект проекта; чем отличается проект от ряда других аналогичных проектов – в чем его уникальность; в чем важность и значимость проекта для школы, района.

2. Проблематика проекта (5 баллов). Анализ проблемного поля проекта.

3. Цель проекта (5 баллов). Представление результата деятельности по проекту. Цель должна быть значимой, конкретной (специфичной для данного проекта), измеримой (т.е. иметь проверяемые количественные оценки), реальной (достижимой).

4. Задачи проекта (5 баллов). Как и когда будет достигнута цель и с какой скоростью (этапы). Необходимо представить список задач и последовательность их выполнения.

5. Педагогические задачи проекта (5 баллов):

- обучающие;
- воспитательные;
- развивающие.

6. Участники проекта (5 баллов). Указываются физические и/или юридические лица, которые непосредственно вовлечены в реализацию проекта.

7. Модель здоровьесформирующего образовательного пространства (20 баллов). Отражаются основные направления комплексной работы по сохранению и укреплению здоровья школьников в данном образовательном учреждении.

7. Дорожная карта (15 баллов). Оформляется наглядное представление пошагового сценария развития плана проекта, в структуру которого входят: перечень мероприятий, запланированных для реализации проекта, сроки проведения указанных мероприятий, ФИО исполнителей мероприятий.

8. Работа в проектной команде (10 баллов). Включает в себя перечень всех необходимых специалистов для реализации проекта с описанием их функциональных обязанностей.

9. Диагностика (15 баллов). Описание всех диагностических мероприятий по оценке здоровьесформирующего образовательного пространства образовательного учреждения.

*Критерии оценки проекта здоровьесформирующего пространства
общеобразовательного учреждения*

Критерий: Титульный лист (максимум 5 баллов)	Баллы
Наличие всех элементов	5
Отсутствие некоторых элементов	0
Критерий: Описание проекта (максимум 10 баллов)	
Основная идея, уникальность, важность и значимость проекта не обозначены	0
Основная идея, уникальность, важность и значимость проекта обозначены фрагментарно	5
Основная идея, уникальность, важность и значимость проекта раскрыты и обоснованы исчерпывающе	10
Критерий: Постановка и обоснование проблемы проекта (максимум 5 баллов)	
Формулировка проблемы проекта носит поверхностный характер	1
Проблема проекта четко сформулирована и обоснована	3
Проблема проекта четко сформулирована, обоснована и имеет глубокий характер	5
Критерий: Постановка цели (максимум 5 баллов)	
Цель не сформулирована	0
Цель сформулирована размыто	3
Цель четко сформулирована, измерима, реальна (достижима)	5
Критерий: Задачи проекта (максимум 5 баллов)	
Задачи не соответствуют теме и цели проекта	0
Задачи проекта сформулированы размыто, не последовательно, но являются планом достижения цели	3

Задачи проекта сформулированы четко, последовательно, являются планом достижения цели	5
Критерий: Педагогические задачи проекта (максимум 5 баллов)	
Педагогические задачи не сформулированы	0
Задачи проекта сформулированы размыто	3
Задачи проекта сформулированы четко, последовательно	5
Критерий: Участники проекта (максимум 5 баллов)	
Участники реализации проекта не указаны	0
Указаны все участники реализации проекта: подробно описан качественный и количественный состав целевых групп в рамках проекта	5
Критерий: Модель здоровьесформирующего образовательного пространства (максимум 20 баллов)	
Модель здоровьесформирующего образовательного пространства отсутствует	0
Присутствует описание основных направлений комплексной работы по сохранению и укреплению здоровья школьников в данном образовательном учреждении, графическая модель отсутствует	10
Модель представлена в графическом виде и отражает основные направления комплексной работы по сохранению и укреплению здоровья школьников в данном образовательном учреждении	20
Критерий: Дорожная карта (максимум 20 баллов)	
Дорожная карта проекта отсутствует	0
Дорожная карта отображает последовательность основных мероприятий проекта	10
Дорожная карта отображает последовательность основных мероприятий проекта, ключевые этапы реализации проекта, сроки проведения указанных мероприятий, ФИО исполнителей мероприятий	20
Критерий: Работа в проектной команде (максимум 5 баллов)	
Описание работы в проектной команде отсутствует	0
Оформлен полный перечень всех необходимых специалистов для реализации проекта без описания их функциональных обязанностей	3
Оформлен полный перечень всех необходимых специалистов для реализации проекта с описанием их функциональных обязанностей	5
Критерий: Диагностика (максимум 15 баллов)	

Диагностические мероприятия отсутствуют	0
Диагностические мероприятия по оценке здоровьесформирующего пространства образовательного учреждения имеют узкий спектр методов и приемов	10
Диагностические мероприятия по оценке здоровьесформирующего пространства образовательного учреждения имеют широкий спектр методов и приемов	15

Максимально возможное количество баллов: 100

Оценка «Зачтено» - от 50 до 100 баллов.

Оценка «Не зачтено» - от 0 до 49 баллов.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1. Организационно-методическое и информационное обеспечение программы

Образовательная среда включает в себя единое информационное пространство, которое включает в себя развитую ИТ инфраструктуру, комплекс электронных образовательных ресурсов, локальную сетевую инфраструктуру и Wi-Fi-сеть, ЛВС сеть учебных корпусов университета (на базе гибридной топологии).

Программное обеспечение образовательного процесса включает в себя:

- операционные системы: семейства Windows;
- университетскую систему электронной поддержки образовательных курсов MOODLE.

Учебно-методическое обеспечение программы

1. Арлашева Л.Ю., Казин Э.М., Касаткина Н.Э. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО И АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА ПОДРОСТКОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ ШКОЛЫ // Вестник Кемеровского государственного университета. Серия: Гуманитарные и общественные науки. 2021. №2 (18).
2. Безруких М. М. Здоровьесберегающая школа. – М.: МГПИ, 2008 4. Болотова Е.Л. Медицинские обследования здоровья учителя // Администратор образования – 2008. – № 15. – С.65-69.
3. Богомолова Е.С., Шапошникова М.В., Котова Н.В., Бадеева Т.В., Максименко Е.О., Киселева А.С., Ковальчук С.Н., Ашина М.В., Олюшина Е.О. ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ СОВРЕМЕННЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ // Гигиена и санитария. 2019. №9. Гилева А.В., Кочнев К.Д, Проблема формирования ценностного отношения к здоровью у современных школьников // Концепт. 2018. №V12.
4. Иванова С. С., Воробьев Н.Б., Чаулина М.С., Иванов А.Д. Проектирование здоровьесформирующей технологии физического воспитания для часто болеющих детей младшего школьного возраста // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2019. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/proektirovanie-zdorovieformiruyushey-tehnologii-fizicheskogo-vospitaniya-dlya-chasto-boleyuschih-detey-mladshego-shkolnogo> (дата обращения: 06.02.2023).
5. Коробейников А.А. Актуальная Европейская проблема: внедрение здоровьесберегающей педагогики. - М.:ООО «Редакция журнала «Пульс», 2009.- 263с.
6. Кузнеценкова С.О. Нейройога. Воспитание и развитие с пользой для здоровья. – СПб.: Речь; М.: Сфера. – 2010. – 192 с.
7. Левченкова Т. В. Структурно-содержательная модель повышения профессиональной компетентности специалистов в детском фитнесе / Диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук, Москва 2018 г.
8. Лукьянченко Н.В. Семья как фактор психоэмоционального благополучия подростка // Воспитание школьников. – 2011. – № 5. – С.50-58.
9. Малярчук, Н.Н. Культура здоровья педагога: современный аспект проблемы / Н.Н. Малярчук // Инновации в образовании. – 2008. – № 12. – С.98-103.

10. Мартынова О.Ю. О РЕАЛИЗАЦИИ ЗАДАЧ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ПРОГРАММ ПО ФОРМИРОВАНИЮ У ДЕТЕЙ И ОБУЧАЮЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ И НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ // Достижения науки и образования. 2022. №3 (83). 7. Методические рекомендации к проведению третьего урока физической культуры в общеобразовательных учреждениях Ставропольского края. / Под ред. Н.Б. Погребовой. – Ставрополь: СКИПКРО, 2010. – 38 с.
11. Мухаметзянов И.Ш. РАСШИРЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ МОНИТОРИНГА СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ В ЧАСТИ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩЕГО ОБУЧЕНИЯ В СИСТЕМЕ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ // Наука о человеке: гуманитарные исследования. 2020. №1.
12. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы // Педагогика. 2005. № 6.
13. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений // Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. - М., 2004
14. Проект Минобразования «Школа, содействующая здоровью».- М., 2003.
15. Русакова С.С., Игошина Н.В., Бобырев Н.Д. Методологические подходы к исследованию сущности и содержания понятия здоровья как личностной характеристики школьников // Проблемы современного педагогического образования. 2019. №63-1.
16. Сайкина Е. Г. ФИТНЕС В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ОБРАЗОВАНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В СОВРЕМЕННЫХ СОЦИОКУЛЬТУРНЫХ УСЛОВИЯХ Монография Санкт-Петербург 2008;
17. Сайкина Е.Г., Пономарев Г.Н. ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ: ПОНЯТИЕ, РАЗРАБОТКА И СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ // Фундаментальные исследования. – 2012. – № 11-4. – С. 890-894;
18. Сокаев Х.М., Глухарев А.Н. МОДЕЛИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБУЧЕНИЯ - НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ УСПЕШНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ // БГЖ. 2019. №4 (29).
19. Цибульникова В.Е. Здоровьеформирующая и здоровьесберегающая среда как компонент образовательной среды школы // Наука и школа. 2018. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovieformiruyuschaya-i-zdoroviesberegayuschaya-sreda-kak-komponent-obrazovatelnoy-sredy-shkoly> (дата обращения: 06.02.2023).
20. Шингаев С.М. Профессиональное здоровье педагогов и антистрессовые защиты // Психология обучения – 2009. – № 1. – С. 96-101
21. Шелуха О.И., Сазонова О.В. Необходимость организации здоровьесберегающей деятельности в общеобразовательной школе // современные наукоемкие технологии. – 2006. – № 5 – с. 53-55

Электронные ресурсы:

1. Единый банк образовательных программ // www.edubank.perm.ru.
2. Институт новых технологий // <http://www.int-edu.ru/>
3. Интернет-университет информационных технологий // <http://www.intuit.ru/>.
4. Издательство «Просвещение» www.prosv.ru / Здорово быть здоровым: <https://prosv.ru/static/zozh/>
5. Федерация Интернет-образования, сетевое объединение методистов www.som.fio.ru
6. - Российская версия международного проекта Сеть творческих учителей www.it-n.ru
7. - Российский общеобразовательный Портал www.school.edu.ru
8. - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов www.school-collection.edu.ru
9. - Сайт издательского дома «1 сентября» www.1september.ru
10. - Сетевые образовательные сообщества www.openclass.ru
11. Журнал «Вестник образования» // <http://www.vestnik.edu.ru>.
12. Инновационная образовательная сеть «Эврика» // <http://www.eurekanet.ru/>.
13. Институт новых технологий // <http://www.int-edu.ru/>
14. Интернет-университет информационных технологий // <http://www.intuit.ru/>.

4.2. Материально-технические условия реализации программы

В качестве материально-технического обеспечения дисциплин используются аудитории разного целевого назначения, оборудованные стандартным набором специализированной учебной мебели и учебного оборудования, в том числе:

- специальное помещение лекционного типа (для проведения занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации);

- специальные помещения для занятий семинарского (практического) типа для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, а также используется компьютерный класс с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации;

- спортивные залы и специальные помещения, оборудованные для проведения практических занятий по физической культуре и видам спорта, обеспеченные необходимым спортивным инвентарем и оборудованием, аудиозвуковой аппаратурой для организации образовательного процесса.

Образовательный процесс поддерживается средствами электронной информационно-образовательной среды Университета - системой электронной поддержки образовательных курсов MOODLE, которая обеспечивает: формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение работ обучающегося, рецензий и оценок на эти работы со стороны любых участников образовательного процесса; взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействие с преподавателем посредством сети Интернет.

Раздел 5. Требования к отсроченным результатам обучения

Показатели отсроченного результата освоения программы.

1. Педагогические коллективы общеобразовательных учреждений готовы к самостоятельной работе по организации внутришкольного здоровьесформирующего пространства.

2. Внедрение в практику продемонстрированных на курсах технологий и приемов работы с учащимися по формированию культуры здоровья.

3. Повышение мотивации обучающихся к систематическому использованию средств физической культуры в своем режиме дня.

4. Активное участие учителей и учащихся в разработке и реализации проектов в сфере здоровьесбережения субъектов образовательного пространства школы.

5. Активное распространение своего опыта через выступления посредством работы в методических объединениях педагогических работников организаций.

5.1. Требования к отсроченным результатам.

В результате освоения программы обучающийся должен приобрести следующие знания и умения, необходимые для качественного изменения компетенций:

Знать:

- теоретико-методические основы проектной деятельности;
- технологии и средства организации здоровьесформирующего пространства в образовательном учреждении;
- методические основы оценки знаниевого и двигательного компонентов субъекта здоровьесформирующей деятельности.

Уметь:

- разрабатывать и реализовывать проекты здоровьесформирующего пространства общеобразовательного учреждения с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся, а также инфраструктуры образовательной организации.

- планировать результаты проектной деятельности по наполнению пространства общеобразовательного учреждения здоровьесберегающими и здоровьесформирующими технологиями;

- производить оценивание достижений планируемых результатов на критериальной основе.

Владеть:

- навыками разработки проектов по формированию «территории здоровья» в общеобразовательном учреждении;
- навыками использования оздоровительных технологий, реализуемых в малых и внеурочных формах занятий физическими упражнениями;
- основами применения цифровых технологий (мобильными средствами) управления деятельностью субъектов здоровьесформирующей деятельности.

5.2. Оценочные материалы для отслеживания отсроченных результатов

Пример практического задания.

Оцениваемые компетенции - Применение инструментария и методов диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития ребенка.

- 1) Определите уровень компьютерной зависимости учащихся начальных классов в собственной образовательной организации с помощью предлагаемой методики, используя онлайн формы (Google, Яндекс, OnlineTestPadi др.).

Диагностический материал для работы с учащимися:**«Тест на выявление ранних признаков компьютерной зависимости у несовершеннолетних» (Н.С. Гаркуша)**

Инструкция: Внимательно прочтите десять вопросов. Каждый из них Вы должны оценить как верный или неверный. Если вопрос кажется Вам верным или преимущественно верным, поставьте «Да», если неверным – «Нет».

Вопросы.

- 2) Часто ли Вы замечаете, что проводите в он-лайн больше времени, чем намеревались? (да / нет)
- 3) Часто ли Вы пренебрегаете домашними делами, чтобы провести больше времени в сети? (да / нет)
- 4) Часто ли окружающие интересуются количеством времени, проводимым Вами в сети? (да / нет)
- 5) Замечаете ли Вы, что Ваша успеваемость в школе стала хуже из-за того, что на учебу у Вас не остается времени, так как Вы слишком много времени проводите в сети? (да / нет)
- 6) Часто ли Вы представляете, как вновь окажетесь в Интернете? (да / нет)
- 7) Часто ли Вы ощущаете, что жизнь без Интернета скучна, пуста и безрадостна? (да / нет)
- 8) Часто ли Вы ругаетесь, кричите или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь Вас от пребывания в сети Интернет? (да / нет)
- 9) Часто ли Вы пренебрегаете сном, засиживаясь в Интернете допоздна? (да / нет)
- 10) Чувствуете ли Вы оживление, возбуждение, находясь за компьютером? (да / нет)
- 11) Появились ли у Вас нарушения сна и/или изменился ли режим сна, с тех пор как Вы стали использовать компьютер ежедневно? (да / нет)

Подсчет результатов: производится специалистами, проводившими тестирование.

«Да» – 1 балл,

«Нет» – 0 баллов.

Полученные баллы суммируются.

0 – 3 балла – низкий уровень компьютерной зависимости.

4 – 6 балла – средний уровень компьютерной зависимости.

7 – 10 баллов – высокий уровень компьютерной зависимости.

Пример 2:

Оценка динамики результатов физической подготовленности (челночный бег 3х10м - сек наклон вперед из положения стоя – см, бег 1000м / 2000 м (в зависимости от возраста, пола) - мин, сек; подтягивание (мальчики) – раз; отжимание (девочки/мальчики) – раз);

участия в сдаче норм ВФСК ГТО: золото ГТО – 4 балла, серебро ГТО – 3 балла, бронза ГТО – 2 балла, участие – 1 балл, не участвует – 0 баллов;

оценка психологического здоровья по Шкале психологического благополучия.

УТВЕРЖДАЮ
Директор Института
дополнительного образования

_____/Красноборова Н.А./
« ____ » _____ 2025 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН¹
дополнительной профессиональной программы
повышения квалификации работников образования
**«ПРОЕКТИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩЕГО ПРОСТРАНСТВА В
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ²**
(36 часов)

Цель: совершенствование профессиональных компетенций в проектировании здоровьесберегающего пространства и реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе школы, участвующей в региональном проекте «Школа – территория здоровья».

Программа курса имеет практическую направленность и создает условия для решения следующих задач:

- изучение, анализ, обобщение современных теоретических и методических подходов к формированию здоровья у учащихся в образовательном процессе и в повседневной жизни;
- создание проектов по организации здоровьесформирующего пространства школы с учетом специфики образовательно-воспитательной среды и потребностей участников образовательного процесса с целью дальнейшего их внедрения.

Категория обучающихся: заместители руководителей ОО, педагогические работники ОО

Трудоемкость: 36 часов

Режим занятий: 8 часов в день

Форма обучения: очно-заочная с применением ДОТ.

Длительность: 16 учебных дней

№ п/п	Наименование разделов, модулей	Всего часов	В том числе:			Формы контроля
			лекции	практ. занятия	самост. работа	
1.	Модуль 1. Содержание нормативно-законодательных документов федерального и регионального уровней в области здоровьесбережения в образовании	9	1	-	8	
1.1.	Нормативно-правовые требования к обеспечению здоровья участников образовательной деятельности	1	1			Устный опрос
1.2	Оказание первой помощи в условиях образовательной организации	2			2	Тестирование
1.3	Реализация государственной политики в сфере воспитания на уроках и во внеурочной деятельности	2			2	Тестирование

¹ Форма учебного плана, используемая при очной и очно-заочной формах реализации дополнительных профессиональных программ (в том числе с использованием систем дистанционного обучения)

² Форма учебного плана должна соответствовать разделу 2.1. программы

1.4	Профилактика терроризма и его идеологии в образовательных организациях Пермского края	2			2	Тестирование
1.5.	Использование оборудования и цифровых ресурсов в обучении и воспитании детей и подростков	2			2	Тестирование
2.	Модуль 2. Теоретико-методические основы проектирования здоровьесформирующего пространства школы	8	2	6	-	Дискуссия, выполнение практических заданий в рабочей тетради
2.1.	Организационно-педагогические основы создания здоровьесберегающего пространства общеобразовательной организации	2	-	2	-	дискуссия
2.2.	Теория и методика проектирования компонентов современной физкультурно-спортивной образовательной среды.	2	1	1	-	Задание в рабочей тетради
2.3.	Разработка проекта здоровьесформирующего пространства школы на основе специфики образовательно-воспитательной среды и потребностей участников образовательного процесса.	1	-	1	-	Задание в рабочей тетради
2.4.	Финансовое обоснование реализации разработанного проекта по созданию здоровьесформирующего пространства в школе	2	1	1		Задание в рабочей тетради
3.	Модуль 3. Технологии формирования здоровья школьников в образовательном учреждении	8	2	6	-	Выполнение практических заданий
3.1.	Диагностические мероприятия по оценке здоровьесформирующего пространства образовательного учреждения (Методические основы оценки знаниявого и двигательного компонентов субъекта здоровьесформирующей деятельности)	2	1	1	-	Выполнение практических заданий

Разделы по выбору:						
3.2.1	Психолого-диагностический раздел	6	1	5	-	Практические задания в рабочей тетради
3.2.11	Психологические основы организации здоровьесберегающих мероприятий для школьников в больших группах	2	1	1		
3.2.12	Психолого-диагностический модуль Психологические основы организации подвижной развивающей ролевой игры в большом детском коллективе	2		2		
3.2.13	Методические особенности осуществления наблюдения и контроля за состоянием здоровья детей в процессе обучения	2		2		
3.2.2	Раздел «Оздоровительные технологии на основе средств физической культуры»	6	1	5		Практические задания
3.2.21	Фитнес-технологии для организации и проведения малых форм занятий физической культурой	2		2		
3.2.22	Экспресс-технологии музыкально-ритмического образования школьников	2		2		
3.2.23	Физкультминутки на основе средств ЛФК, «увлекательная» гимнастика для глаз, для разгрузки ОДА и др.	2	1	1		
4.	Модуль 4. Игровые и цифровые технологии в формировании культуры здоровья школьника	6		6		Выполнение практических заданий
4.1.	Игровые технологии: Дворовые игры; NEW GAMES – современные игры, не требующие специальной подготовки.	3		3		
4.2.	Цифровые технологии: мобильные средства управления деятельностью субъектов здоровьесформирующей деятельности; основы создания и распространения звуковых или видеофайлов	3		3		

5.	Итоговая аттестация слушателей (разработка и защита проекта здоровьеформирующего пространства общеобразовательного учреждения)	5	0	3	4	Защита итоговой аттестационной работы (ИАР)
	Итого:	36	5	19	12	

* - Итоговая аттестационная работа: зачет в форме доклада с презентацией проекта
здоровьеформирующего пространства учреждения общего образования с обязательным размещением его в
системе дистанционного обучения (система MOODLE).

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
курсов повышения квалификации по теме: **ПРОЕКТИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ**
ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩЕГО ПРОСТРАНСТВА В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
УЧРЕЖДЕНИИ

(количество часов: **36**, из них теория **5** час, практика **19** час., самостоятельная работа **12** час.).

Сроки реализации: 1 группа - с 29 сентября по 15 октября 2025 года; 2 группа – с 01 октября по 16 октября 2025 г.

Учебные дни	Трудоемкость, час	Наименование учебных модулей	Учебные дни	Трудоемкость, час	Наименование учебных модулей
1 день	7 часов	Нормативно-правовые требования к обеспечению здоровья участников образовательной деятельности Организационно-педагогические основы создания здоровьесберегающего пространства общеобразовательной организации Теория и методика проектирования компонентов современной физкультурно-спортивной образовательной среды Разработка проекта здоровьесформирующего пространства школы на основе специфики образовательно-воспитательной среды и потребностей участников образовательного процесса.	4 день	8 часов	Самостоятельная работа слушателей с обязательными учебными модулями
2 день	6 часов	Психологические основы организации здоровьесберегающих мероприятий для школьников в больших группах. Психологические основы организации подвижной развивающей ролевой игры в большом детском коллективе. Физкультминутки на основе средств ЛФК, «увлекательная» гимнастика для глаз, для разгрузки ОДА и др. Фитнес-технологии для организации и проведения малых форм занятий физической культурой Методические особенности осуществления наблюдения и контроля за состоянием здоровья детей в процессе обучения Методические основы оценки двигательного компонента субъекта здоровьесформирующей деятельности	5 день	4 часа	Самостоятельная работа слушателей – подготовка к итоговой аттестационной работе
3 день	8 часов	Цифровые технологии: мобильные средства управления деятельностью субъектов здоровьесформирующей деятельности; основы создания и распространения звуковых или видеофайлов	6 день	3 часа	Итоговая аттестация слушателей <i>Защита проекта здоровьесформирующего пространства общеобразовательного</i>

		Игровые технологии: Дворовые игры; NEW GAMES - современные игры, не требующие специальной подготовки. Финансовое обоснование реализации разработанного проекта по созданию здоровьесформирующего пространства в школе			<i>учреждения</i>
--	--	---	--	--	-------------------

Руководитель курсов _____/Старкова Е.В.