

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
**ФГАОУ ВО «СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**



УТВЕРЖДАЮ:

Ректор

М.В. Румянцев

2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

**«Медико-биологические и организационные основы здорового образа жизни  
и занятий физической культурой и спортом»**

Красноярск 2020

# I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

## 1.1. Аннотация программы

В программе рассматриваются актуальные вопросы влияния образа жизни на здоровье человека и организации занятий физической культурой и спортом. В процессе освоения у слушателей формируется представление о медико-биологических основах здорового образа жизни, современных психолого-педагогических технологиях в сфере физической культуры и спорта и организационных основах здорового образа жизни и занятий физической культурой и спортом.

## 1.2. Цель программы

Повышение профессионального уровня в области здорового образа жизни, его роли в обеспечении здоровья населения, овладение основами организации здорового образа жизни, оценки здоровья и профилактики заболеваний человека, в сфере физической культуры, в том числе в процессе занятий физической культурой и спортом.

## 1.3. Компетенции (трудовые функции) в соответствии с Профессиональным стандартом (формирование новых или совершенствование имеющихся)

Согласно Профессиональному стандарту по направлению «Инструктор-методист» (рег. № 34135, утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 08 сентября 2015 г. № 608н) и Профессиональному стандарту по направлению «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 29 октября 2015 г. N 798н), что отражено в таблице 1.

Таблица 1. Трудовые функции

Наименование обобщенной трудовой функции	Наименование трудовой функции	Код
Профессиональный стандарт «Инструктор-методист»		
Руководство деятельностью по проведению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации	Руководство организацией и проведением физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации	E/01.6
	Планирование развития методического обеспечения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации	E/04.6
Профессиональный стандарт «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта»		
Руководство комплексной деятельностью в области физической культуры и спорта	Организация контроля и учета комплексной деятельности в области физической культуры и спорта	F/06.7
	Руководство обеспечением безопасности при осуществлении комплексной деятельности в области физической культуры и спорта	F/07.7

В требованиях к указанным трудовым функциям в части необходимых умений присутствует (таблица 2).

Таблица 2 – Требования к умениям, необходимым для реализации трудовых функций

Код трудовой функции	Требования профессионального стандарта, необходимые умения
Е/01.6	Осуществлять планирование физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи, вести разъяснительную работу по профилактике травматизма и соблюдении техники безопасности при проведении физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия
Е/04.6	Изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы
Е/06.7	Ставить рабочие задачи подчиненным и добиваться их выполнения, знать основы экономики, организации труда и управления
Е/07.7	Координировать и контролировать работу, связанную с обеспечением безопасности во всех структурных подразделениях, пользоваться спортивным и технологическим оборудованием

#### 1.4. Планируемые результаты обучения

Слушатель, освоивший программу, будет обладать профессиональными компетенциями, включающими в себя способность:

- определять понятия «здоровье», «здоровый образ жизни», объяснять принципы здорового образа жизни;
- выявлять основные факторы, оказывающие влияние на образ жизни и здоровье населения Красноярского края;
- организовывать мероприятия и программы, популяризирующие здоровый образ жизни, направленные на разные возрастные группы;
- определять мотивацию к занятиям физической культурой и спортом;
- использовать современных технических средств в сфере физической культуры и спорта;
- выявлять связи здорового образа жизни и физической культуры;
- организовывать контроль и учет комплексной деятельности в области физической культуры и спорта;
- проводить анализ медико-биологических аспектов взаимосвязи «физическая культура – здоровый образ жизни – здоровье человека»;
- применять современные педагогические технологий при планировании физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;
- использовать современные методы управления утомлением при планировании физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовой деятельности.

#### 1.5. Категория слушателей

Научно-педагогические работники, реализующие образовательные программы общего, среднего профессионального и высшего и/или дополнительного профессионального образования; административно-управленческий персонал, руководители, помощники руководителей физкультурно-спортивных организаций, методисты, тренеры, специалисты в области физической культуры и спорта, а также специалист различных сфер деятельности, интересующиеся вопросами здорового образа жизни и организацией занятий физической культурой и спортом.

### 1.6. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение

Программа предназначена для различных слоев населения и не требует предварительных знаний в изучаемой сфере.

1.7. Продолжительность обучения: 72 часа.

1.8. Форма обучения: заочная (дистанционная) с использованием дистанционных образовательных технологий.

### 1.9. Требования к материально-техническому обеспечению, необходимому для реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации (требования к аудитории, компьютерному классу, программному обеспечению)

Наличие оборудования необходимого для дистанционного обучения: компьютерный мультимедийный класс с интерактивной доской и проектором; точкой доступа Wi-Fi и подключением ПК к Интернет; наличие предустановленных браузеров Chrome, Mozilla.

Для обучения в дистанционном формате и работе в электронном образовательном курсе, размещенном на платформе Moodle (<http://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=15181>), требуется наличие у слушателей высокоскоростного подключения к Интернет (не менее 5 Мбит/с), устройств для работы с мультимедийной информацией: микрофон, веб-камера, аудиокolonки или наушники, рекомендуемые браузеры для работы в системе: Google Chrome, Mozilla Firefox, Internet Explorer.

1.10. Документ об образовании: удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

## II. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование и содержание разделов и тем программы	Всего часов	В том числе:		Использование средств ЭО и ДОТ	Результаты обучения
			Контактная работа	Самостоятельная работа		
1.	<b>Модуль 1. Медико-биологические основы здорового образа жизни</b>	28	16	12	Интерактивные лекции. Практические задания на предоставление результатов, выполненное слушателем. Форум с взаимокomментированием. Тест	Определять понятия «здоровье», «здоровый образ жизни», объяснять принципы здорового образа жизни. Выявлять основные факторы, оказывающие влияние на образ жизни и здоровье населения Красноярского края. Проводить анализ медико-биологических аспектов взаимосвязи «физическая культура – здоровый образ жизни – здоровье человека»
1.1.	Общее представление о здоровье и здоровом образе жизни	8	4	4	Интерактивная лекция. Форум с взаимокomментированием. Тест	Определять понятия «здоровье», «здоровый образ жизни», объяснять принципы здорового образа жизни

№ п/п	Наименование и содержание разделов и тем программы	Всего часов	В том числе:		Использование средств ЭО и ДОТ	Результаты обучения
			Контактная работа	Самостоятельная работа		
1.2.	Современные системы физкультурно-оздоровительной направленности	2	2	–		Проводить анализ медико-биологических аспектов взаимосвязи «физическая культура – здоровый образ жизни– здоровье человека»
1.3	Возрастные особенности развития организма и сохранения здоровья человека	4	-	4	Интерактивная лекция. Практическое задание на предоставление результатов, выполненное слушателем	Определять понятия «здоровье», «здоровый образ жизни», объяснять принципы здорового образа жизни
1.4	Методики оценки и коррекции осанки и массы тела	6	4	2	Практическое задание на предоставление результатов, выполненное слушателем	Проводить анализ медико-биологических аспектов взаимосвязи «физическая культура – здоровый образ жизни– здоровье человека»
1.5	Комплекс оздоровительных упражнений для различных нозологических групп	2	2	-	Интерактивная лекция	Проводить анализ медико-биологических аспектов взаимосвязи «физическая культура – здоровый образ жизни – здоровье человека»
1.6	Состояние здоровья населения Красноярского края и факторы, на него влияющие	6	4	2	Интерактивная лекция	Выявлять основные факторы, оказывающие влияние на образ жизни и здоровье населения Красноярского края
2.	<b>Модуль 2. Современные психолого-педагогические технологии в сфере физической культуры и спорта</b>	<b>22</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	Интерактивные лекции. Практические задания на предоставление результатов, выполненное слушателем. Задание с использованием QR кодов. Форум с взаимокомментированием	Применять современные педагогические технологии при планировании физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий. Определять мотивацию к занятиям физической культурой и спортом. Использовать современные технических средств в сфере физической культуры и спорта. Использовать современные методы управления утомлением при планировании физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности

№ п/п	Наименование и содержание разделов и тем программы	Всего часов	В том числе:		Использование средств ЭО и ДОТ	Результаты обучения
			Контактная работа	Самостоятельная работа		
2.1.	Использование современных педагогических технологий в сфере ФКиС	10	6	4	Интерактивные лекции. Задание с использованием QR кодов. Форум с взаимокommen-тированием	Применять современные педагогические технологии при планировании физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий
2.2.	Мотивация к физкультурно-спортивной деятельности	4	2	2	Практическое задание на предоставление результатов, выполненное слушателем	Определять мотивацию к занятиям физической культурой и спортом
2.3.	Современные технические средства в физической культуре и спорте	4	2	2	Практическое задание на предоставление результатов, выполненное слушателем.	Использовать современные технические средства в сфере ФКиС
2.4.	Современные методы управления утомлением в физкультурно-спортивной деятельности	4	2	2	Практическое задание на предоставление результатов, выполненное слушателем	Использовать современные методы управления утомлением при планировании физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности
3.	<b>Организационные основы здорового образа жизни и занятий физической культурой и спортом</b>	<b>18</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	Интерактивные лекции. Практические задания на предоставление результатов, выполненное слушателем	Организовывать мероприятия и программы, популяризирующие здоровый образ жизни, направленные на разные возрастные группы. Выявлять связи здорового образа жизни и физической культуры. Организовывать контроль и учет комплексной деятельности в области физической культуры и спорта
3.1	Теоретико-методологические основы менеджмента организаций физической культуры и спорта	8	2	6	Интерактивная лекция. Практическое задание на предоставление результатов, выполненное слушателем	Организовывать контроль и учет комплексной деятельности в области физической культуры и спорта

№ п/п	Наименование и содержание разделов и тем программы	Всего часов	В том числе:		Использование средств ЭО и ДОТ	Результаты обучения
			Контактная работа	Самостоятельная работа		
3.2	Основы планирования, организации и управления в сфере физической культуры и спорта	10	6	4	Интерактивная лекция. Практическое задание на предоставление результатов, выполненное слушателем	Организовывать мероприятия и программы, популяризирующие здоровый образ жизни, направленные на разные возрастные группы; способность выявлять связи здорового образа жизни и физической культуры;
	Итоговый контроль	4	–	4		
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>36</b>		

## 2.2. План учебной деятельности

Результаты обучения	Учебные действия/формы текущего контроля	Используемые ресурсы/инструменты/технологии
<p>Определять понятия «здоровье», «здоровый образ жизни», объяснять принципы здорового образа жизни</p> <p>Соотносится с трудовой функцией Е/04.6</p>	<p>Лекции с использованием интерактива посредством сервиса видеоконференции Zoom. Самостоятельное изучение интерактивных лекций в е-курсах (с ответами на вопросы после каждой страницы), оценивается автоматически в баллах (наивысшая оценка)</p> <p>Самостоятельное выполнение практических заданий (типа Форум, Задание, Тест LMS Moodle), предполагающее наличие краткой или развернутой инструкции, описание требований к результатам и предполагающее разработку слушателем информационного продукта по текущей теме. Продукт представляется в виде файла. В зависимости от удовлетворения критериев оценивания представленного ответа на задание, проверяющим в ручном режиме слушателю выставляется оценка по бинарной системе «Зачтено» или «Не зачтено»</p>	<p>Сервис видеоконференции Zoom. Интерактивные лекции. Практические задания на предоставление результатов, выполненное слушателем</p>
<p>Проводить анализ медико-биологических аспектов взаимосвязи «физическая культура – здоровый образ жизни– здоровье человека»</p> <p>Соотносится с трудовой функцией Е/04.6</p>	<p>Лекции с использованием интерактива посредством сервиса видеоконференции Zoom. Самостоятельное выполнение практических заданий (типа Задание LMS Moodle), предполагающее наличие краткой или развернутой инструкции, описание требований к результатам и предполагающее разработку слушателем информационного продукта по текущей теме. Продукт представляется в виде файла. В зависимости от удовлетворения критериев оценивания представленного ответа на задание, проверяющим в ручном режиме слушателю выставляется оценка по бинарной системе «Зачтено» или «Не зачтено»</p>	<p>Сервис видеоконференции Zoom. Практические задания на предоставление результатов, выполненное слушателем</p>

Результаты обучения	Учебные действия/формы текущего контроля	Используемые ресурсы/инструменты/технологии
<p>Выявлять основные факторы, оказывающие влияние на образ жизни и здоровье населения Красноярского края</p> <p>Соотносится с трудовой функцией F/07.7</p>	<p>Лекции с использованием интерактива посредством сервиса видеоконференции Zoom</p> <p>Самостоятельное изучение интерактивных лекций в е-курсах (с ответами на вопросы после каждой страницы), оценивается автоматически в баллах (наивысшая оценка)</p>	<p>Сервис видеоконференции Zoom</p> <p>Интерактивные лекции</p>
<p>Применять современные педагогические технологии при планировании физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий</p> <p>Соотносится с трудовой функцией E/01.6, E/04.6, F/06.7</p>	<p>Лекции с использованием интерактива посредством сервиса видеоконференции Zoom</p> <p>Самостоятельное изучение интерактивных лекций в е-курсах (с ответами на вопросы после каждой страницы), оценивается автоматически в баллах (наивысшая оценка)</p> <p>Самостоятельное выполнение практических заданий (типа Форум, Задание LMS Moodle), предполагающее наличие краткой или развернутой инструкции, описание требований к результатам и предполагающее разработку слушателем информационного продукта по текущей теме. Продукт представляется в виде файла. В зависимости от удовлетворения критериев оценивания представленного ответа на задание, проверяющим в ручном режиме слушателю выставляется оценка по бинарной системе «Зачтено» или «Не зачтено»</p>	<p>Сервис видеоконференции Zoom</p> <p>Интерактивные лекции.</p> <p>Практические задания на предоставление результатов, выполненное слушателем</p>
<p>Способность определять мотивацию к занятиям физической культурой и спортом</p> <p>Соотносится с трудовой функцией E/04.6</p>	<p>Лекция посредством сервиса видеоконференции Zoom.</p> <p>Самостоятельное выполнение практических заданий (типа Форум, Задание LMS Moodle), предполагающее наличие краткой или развернутой инструкции, описание требований к результатам и предполагающее разработку слушателем информационного продукта по текущей теме. Продукт представляется в виде файла. В зависимости от удовлетворения критериев оценивания представленного ответа на задание, проверяющим в ручном режиме слушателю выставляется оценка по бинарной системе «Зачтено» или «Не зачтено»</p>	<p>Сервис видеоконференции Zoom.</p> <p>Практическое задание на предоставление результатов, выполненное слушателем</p>
<p>Использовать современные технические средства в сфере ФКиС</p> <p>Соотносится с трудовой функцией F/07.7</p>	<p>Лекция посредством сервиса видеоконференции Zoom.</p> <p>Самостоятельное выполнение практических заданий (типа Форум, Задание LMS Moodle), предполагающее наличие краткой или развернутой инструкции, описание требований к результатам и предполагающее разработку слушателем информационного продукта по текущей теме. Продукт представляется в виде файла. В зависимости от удовлетворения критериев оценивания представленного ответа на задание, проверяющим в ручном режиме слушателю выставляется оценка по бинарной системе «Зачтено» или «Не зачтено»</p>	<p>Сервис видеоконференции Zoom.</p> <p>Практическое задание на предоставление результатов, выполненное слушателем</p>

Результаты обучения	Учебные действия/формы текущего контроля	Используемые ресурсы/инструменты/технологии
<p>Использовать современные методы управления утомлением при планировании физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовой деятельности</p> <p>Соотносится с трудовой функцией Е/01.6, Е/04.6</p>	<p>Лекция посредством сервиса видеоконференции Zoom.</p> <p>Самостоятельное выполнение практических заданий (типа Форум, Задание LMS Moodle), предполагающее наличие краткой или развернутой инструкции, описание требований к результатам и предполагающее разработку слушателем информационного продукта по текущей теме. Продукт представляется в виде файла. В зависимости от удовлетворения критериев оценивания представленного ответа на задание, проверяющим в ручном режиме слушателю выставляется оценка по бинарной системе «Зачтено» или «Не зачтено»</p>	<p>Сервис видеоконференции Zoom.</p> <p>Практическое задание на предоставление результатов, выполненное слушателем</p>
<p>Организовывать мероприятия и программы, популяризирующие здоровый образ жизни, направленные на разные возрастные группы</p> <p>Соотносится с трудовой функцией Е/01.6</p>	<p>Лекции с использованием интерактива посредством сервиса видеоконференции Zoom.</p> <p>Самостоятельное изучение интерактивных лекций в е-курсах (с ответами на вопросы после каждой страницы), оценивается автоматически в баллах (наивысшая оценка).</p> <p>Самостоятельное выполнение практических заданий (Задание, LMS Moodle), предполагающее наличие краткой или развернутой инструкции, описание требований к результатам и предполагающее разработку слушателем информационного продукта по текущей теме. Продукт представляется в виде файла. В зависимости от удовлетворения критериев оценивания представленного ответа на задание, проверяющим в ручном режиме слушателю выставляется оценка по бинарной системе «Зачтено» или «Не зачтено»</p>	<p>Сервис видеоконференции Zoom.</p> <p>Интерактивные лекции.</p> <p>Практические задания на предоставление результатов, выполненное слушателем</p>
<p>Выявлять связи здорового образа жизни и физической культуры</p> <p>Соотносится с трудовой функцией Е/01.6</p>	<p>Лекции с использованием интерактива посредством сервиса видеоконференции Zoom.</p> <p>Самостоятельное изучение интерактивных лекций в е-курсах (с ответами на вопросы после каждой страницы), оценивается автоматически в баллах (наивысшая оценка).</p> <p>Самостоятельное выполнение практических заданий (Задание, LMS Moodle), предполагающее наличие краткой или развернутой инструкции, описание требований к результатам и предполагающее разработку слушателем информационного продукта по текущей теме. Продукт представляется в виде файла. В зависимости от удовлетворения критериев оценивания представленного ответа на задание, проверяющим в ручном режиме слушателю выставляется оценка по бинарной системе «Зачтено» или «Не зачтено»</p>	<p>Сервис видеоконференции Zoom.</p> <p>Интерактивные лекции.</p> <p>Практические задания на предоставление результатов, выполненное слушателем</p>

Результаты обучения	Учебные действия/формы текущего контроля	Используемые ресурсы/инструменты/технологии
<p>Организовывать контроль и учет комплексной деятельности в области физической культуры и спорта</p> <p>Соотносится с трудовой функцией F/06.7, F/07.7</p>	<p>Лекции с использованием интерактива посредством сервиса видеоконференции Zoom. Самостоятельное изучение интерактивных лекций в е-курсах (с ответами на вопросы после каждой страницы), оценивается автоматически в баллах (наивысшая оценка). Самостоятельное выполнение практических заданий (Задание, LMS Moodle), предполагающее наличие краткой или развернутой инструкции, описание требований к результатам и предполагающее разработку слушателем информационного продукта по текущей теме. Продукт представляется в виде файла. В зависимости от удовлетворения критериев оценивания представленного ответа на задание, проверяющим в ручном режиме слушателю выставляется оценка по бинарной системе «Зачтено» или «Не зачтено»</p>	<p>Сервис видеоконференции Zoom Интерактивные лекции Практические задания на предоставление результатов, выполненное слушателем</p>

### 2.3. Виды и содержание самостоятельной работы

Выполнение самостоятельной работы слушателями предполагается в дистанционном режиме в рамках электронного курса, размещенного в системе электронного обучения СФУ <http://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=15181>.

Курс включает в себя презентации и видеозаписи контактных занятий, материалы для самостоятельного изучения, диагностические инструменты, ссылки на материалы по теме программы. Самостоятельно слушателями изучаются интерактивные лекции, дополнительные ссылки и материалы по темам курса, выполняются задания, проводится обсуждение в форумах и тестирование.

## III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### 3.1. Учебно-методическое обеспечение, в т.ч. электронные ресурсы в корпоративной сети СФУ и сети Интернет

1. Айзман Р.И. Здоровьесберегающие технологии в образовании учебное пособие для академического бакалавриата педагогических и медицинских вузов / Р.И. Айзман, М.М. Мельникова, Л.В. Косованова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2017. – 241 с.
2. Активные и интерактивные технологии в учебном процессе. На примере Института физической культуры и спорта Сибирского федерального университета: монография / Н.В. Соболева; Сиб. федер. ун-т, Ин-т физ. культуры, спорта и туризма. – Красноярск: СФУ, 2017. – 149 с.
3. Диагностика здоровья: психологический практикум / под ред. Г. С. Никифоров. – Санкт-Петербург: Речь, 2011. – 950 с.
4. Дубкова Е.С. Физическая культура и спорт, как один из компонентов здорового образа жизни // Ученые записки университета Лесгафта. – 2019. – №4(170). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-i-sport-kak-odin-iz-komponentov-zdorovogo-obraza-zhizni>.
5. Здоровый образ жизни студенческой молодежи: проблемы и перспективы развития и совершенствования: монография / М-во науки и высш. образования Рос. Федер.

- Центр социально-полит. исслед. Ин-та философии и социально-полит. наук Юж. федер. ун-та, Совет ректоров вузов Ростовской области; под общ. ред. В.И. Филоненко. – Ростов-на-Дону; Таганрог: Издательство Южного федерального университета, 2019. – 280 с.
6. Карпов В.Ю., Скоросов К.К., Антонова М.С. Современные виды двигательной активности в формировании здорового образа жизни женщины // Ученые записки университета Лесгафта. – 2015. – №5 (123) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-vidy-dvigatelnoy-aktivnosti-v-formirovanii-zdorovogo-obraza-zhizni-zhenschiny>.
  7. Московченко О.Н., Захарова Л.В. Валео-акмеологические аспекты оздоровительной физической культуры в вопросах и ответах: учебно-методическое пособие / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2019. – 314 с.
  8. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник для вузов / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – М.: Юрайт, 2013. – 424 с.
  9. Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие: учеб. пособие для вузов / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилев. - 2-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 255 с.
  10. Платонова Т.В. Влияние программ ЗОЖ и фитнес клубов на систему оздоровления населения РФ // Ученые записки университета Лесгафта. – 2017. – №3(145). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-programm-zozh-i-fitness-klubov-na-sistemu-ozdorovleniya-naseleniya-rf>
  11. Романова С.П. Культура здоровья студента: учебное пособие для студентов вузов по дисциплине «Физическая культура» / С.П. Романова, О.П. Гонтарь, Н.М. Дрянных; Сибирский федеральный университет [СФУ]. – Красноярск: Сибирский федеральный университет [СФУ], 2010. – 79 с.
  12. Семенова М.А., Железнякова М.В., Щербакова Е.Е. Физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни человека // Ученые записки университета Лесгафта. – 2018. – №5(159). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-formirovanii-zdorovogo-obraza-zhizni-cheloveka>.
  13. Сорокин А.В., Качурин А.С. Спорт и здоровый образ жизни // Наука, техника и образование. – 2018. – №6(47). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sport-i-zdorovyiy-obraz-zhizni](https://cyberleninka.ru/article/n/sport-i-zdorovyiy-obraz-zhizni).
  14. Тарасевич К.А., Пегов В.А. Противоречивость интернета в формировании представлений о здоровом образе жизни у молодого поколения // Ученые записки университета Лесгафта. – 2018. №11 (165). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/protivorechivost-interneta-v-formirovanii-predstavleniy-o-zdorovom-obraze-zhizni-u-molodogo-pokoleniya>.
  15. Физическая культура и спорт в системе образования [Электронный ресурс]: материалы XII Всероссийской научно-практической конференции, Красноярск, 23-25 апреля 2010 г. / Министерство спорта, туризма и молодежной политики Красноярского края, Сибирский федеральный университет [СФУ]; отв. за вып. К.П. Базарин; редкол. А.Д. Какухин [и др.]. – Красноярск: ИПК СФУ, 2010. – 509 с.

### **3.2. Программное обеспечение (информационные обучающие системы, системы вебинаров, сетевые ресурсы хостинга видео, изображений, файлов, презентаций и др.)**

1. Электронный образовательный курс в поддержку программы повышения квалификации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=15181>.
2. Платформа для организации аудио и видеоконференций Zoom [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://zoom-us.ru/>.

## IV. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

### 4.1. Формы аттестации, оценочные материалы, методические материалы

Аттестация проводится по параметрам планируемых образовательных результатов, с которыми слушателей программы знакомят на первом контактном задании и во время самостоятельной работы в электронном курсе. Слушателям обеспечен доступ в систему электронного обучения (логин, пароль), предусматривающий возможность изучения и скачивания необходимых презентационных, учебно-методических и нормативных материалов, осуществления обратной связи и контактов с преподавателями программы.

Основным средством текущей аттестации является оценивание заданий в электронном курсе. Задания сопровождаются инструкцией по выполнению и критериями оценки. В зависимости от удовлетворения критериев оценивания представленного ответа на задание, проверяющим в ручном режиме слушателю выставляется оценка по бинарной системе «Зачтено» или «Не зачтено».

Для формирования гибкой индивидуальной образовательной траектории при реализации образовательной программы для слушателей, имеющих высшее профессиональное образование по профилю данной программы, допускается интеграция оценки результатов обучения через признание отдельных дисциплин бакалавриата, магистратуры, специалитета как составных элементов данной программы, что может составлять не более 30 % от общей трудоемкости программы.

### 4.2. Требования и содержание итоговой аттестации

Основанием для аттестации является результат итогового тестирования, которое проводится в форме online тестирования в рамках электронного курса.

Для проведения аттестации разработан банк тестовых заданий, по всем темам образовательной программы.

Банк тестовых заданий составляет 50 тестовых вопросов.

Итоговый тест в электронной системе обучения СФУ включает в себя 20 вопросов по всем разделам программы.

Тестирование ограничено по времени, результаты демонстрируются слушателям непосредственно сразу после окончания итоговой аттестации.

Программу составили:

Канд. экон. наук, доцент



Злотников М.С.

Канд. биол. наук, доцент



Демидко Н.Н.

Канд. пед. наук, доцент



Соболева Н.В.

Руководитель программы:

Канд. экон. наук, доцент



Злотников М.С.