

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования города Москвы
«МОСКОВСКИЙ ЦЕНТР КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ»



«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель директора
ГАОУ ДПО МЦКО

П.Л. Лепе

« _____ » « _____ » 2019 г.

Дополнительная профессиональная программа
(повышение квалификации)

Организация учебной деятельности по исследованию здоровья
школьников в ходе самопознания на уроках биологии Модуль 1.
Исследование физического здоровья

Рег. номер 88

Разработчики курса:
Мансурова С.Е.
Овчинников В.Г.

Раздел 1. «Характеристика программы»

1.1. Цель реализации программы -

совершенствование профессиональных компетенций слушателей в области организации учебной деятельности по исследованию физического здоровья школьников в ходе самопознания.

Совершенствуемые компетенции

№	Компетенция	Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
		Квалификация «Магистратура»
1.	Способен проектировать организацию совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями	ОПК- 3

1.2. Планируемые результаты обучения

№	Знать - уметь	Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
		Квалификация «Магистратура»
1.	Знать: методики организации исследования физического здоровья. Уметь: организовывать познавательную деятельность школьников по исследованию собственного физического здоровья.	ОПК- 3

1.3. Категория слушателей: уровень образования – ВО, область профессиональной деятельности – обучение биологии на уровне основного общего и среднего общего образования.

1.4. Форма обучения: с применением дистанционных образовательных технологий (онлайн курсы)

1.5. Трудоемкость программы: 18 часов.

Раздел 2. «Содержание программы»

2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Внеаудиторные учебные занятия, самостоятельная работа		Формы контроля	Трудоемкость
		Лекции	Практические занятия		

1	Физическое здоровье как условие полноценного бытия. Исследование морфологических показателей физического здоровья	1	3	Тестирование	4
2	Физическая работоспособность: исследование функциональных возможностей дыхательной системы	1	3	Тестирование	4
3	Физическая работоспособность: исследование функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы	1	3	Тестирование	4
4	Оценка рациональности и сбалансированности пищевого рациона	1	3	Тестирование	4
5	Итоговая аттестация		2	Зачет	2
Итого:		4	14		18

2.2. Учебная программа

№ п/п	Внеаудиторные учебные занятия, самостоятельная работа	Содержание
1. Физическое здоровье как условие полноценного бытия. Исследование морфологических показателей физического здоровья	<i>Лекция, 1ч.</i>	Понятие здоровья. Виды здоровья, факторы риска здоровью. Здоровьесберегающая педагогика. Роль самопознания школьников в области физического здоровья для его сохранения и развития. Морфологические показатели, характеризующие физическое развитие. Понятие нормы. <i>Ресурсы: «Текстовый документ», «Глоссарий».</i>
	<i>Практическая работа, 3 ч.</i>	<i>Практикум № 1.</i> – Методики изучения морфологических показателей: измерение роста /длины тела/, массы тела, индекса массы тела, окружностей частей тела, определения типа телосложения. Гигиеническая оценка осанки, сводчатого характера стопы. Оценка гармоничности физического развития.

		<p>– Организация проектной и исследовательской деятельности школьников по самопознанию физического развития.</p> <p><i>Ресурсы:</i> «Текстовый документ», «Видеофрагменты», «Презентация», «Гиперссылка», «Форум».</p> <p><i>Текущий контроль:</i> Элемент курса: «Тест № 1».</p>
2. Физическая работоспособность: исследование функциональных возможностей дыхательной системы	<i>Лекция, 1ч.</i>	<p>Понятие физической работоспособности. Показатели, характеризующие физическую работоспособность.</p> <p>Дыхательная система человека и ее работа как индикатор физической работоспособности. Физиометрические измерения для оценки потенциала дыхательной системы. Понятие нормы.</p> <p><i>Ресурсы:</i> «Текстовый документ», «Глоссарий», «Презентация».</p>
	<i>Практическая работа, 3 ч.</i>	<p><i>Практикум № 2.</i></p> <p>– Исследование жизненной ёмкости лёгких, определение дыхательных возможностей организма: общая оценка состояния дыхательной системы, проба с задержкой дыхания. Сравнение показателей со стандартами физической работоспособности.</p> <p>– Организация проектной и исследовательской деятельности школьников по самопознанию функциональных возможностей дыхательной системы.</p> <p><i>Ресурсы:</i> «Текстовый документ», «Видеофрагменты», «Презентация», «Гиперссылка», «Форум».</p> <p><i>Текущий контроль:</i> Элемент курса: «Тест № 2».</p>
3. Физическая работоспособность: исследование функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы	<i>Лекция, 1ч.</i>	<p>Сердечно-сосудистая система. И ее работа как индикатор физической работоспособности. Физиометрические измерения для оценки потенциала сердечно-сосудистой системы. Понятие нормы.</p> <p><i>Ресурсы:</i> «Текстовый документ», «Глоссарий», «Презентация».</p>
	<i>Практическая работа, 3 ч.</i>	<p><i>Практикум № 3.</i></p> <p>– Измерение артериального давления. Определение систолического и минутного объемов крови расчетным методом, метод предсказания</p>

		<p>максимального потребления кислорода в степ-тесте. Сравнение показателей со стандартами физической работоспособности.</p> <p>– Организация проектной и исследовательской деятельности школьников по самопознанию функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.</p> <p><i>Ресурсы:</i> «Текстовый документ», «Видеофрагменты», «Презентация», «Гиперссылка», «Форум».</p> <p><i>Текущий контроль:</i> Элемент курса: «Тест № 3».</p>
4. Оценка рациональности и сбалансированности пищевого рациона	<i>Лекция, 1ч.</i>	<p>Понятие пищевого рациона. Сущность рационального и сбалансированного питания. Принципы сбалансированности и рациональности в питании.</p> <p><i>Ресурсы:</i> «Текстовый документ», «Глоссарий», «Презентация».</p>
	<i>Практическая работа, 3 ч.</i>	<p><i>Практикум № 4.</i></p> <p>– Расчет энергетического баланса. Составление пищевого рациона.</p> <p>– Организация проектной и исследовательской деятельности школьников по оценке рациональности и сбалансированности пищевого рациона.</p> <p><i>Ресурсы:</i> «Текстовый документ», «Видеофрагменты», «Презентация», «Гиперссылка», «Форум».</p> <p><i>Текущий контроль:</i> Элемент курса: «Тест № 4».</p>
5. Итоговая аттестация	<i>Зачет, 2 часа</i>	<i>Защита проектов: представление, обсуждение в ИОС образовательной организации</i>

Раздел 3. «Формы аттестации и оценочные материалы»

3.1. Текущий контроль выполняется в форме тестирования.

Пример тестового задания к Теме 1.

Номер задания	Инструкции к заданию Вопрос	Варианты ответа
1	<i>Выберите один правильный ответ</i> Метод, позволяющий оценить физическое развитие по морфологическим показателям	1. метод антропоскопии 2. метод антропометрии 3. метод функциональных проб 4. метод продольного исследования

Пример тестового задания к Теме 2.

Номер задания	Инструкции к заданию Вопрос	Варианты ответа
1	<i>Выберите все правильные ответы</i> Функциональные возможности дыхательной системы можно оценить по сумме следующих показателей	1. остаточного объема легких 2. дыхательного объема легких 3. резервного объема легких 4. функциональной остаточной емкостью

Пример тестового задания к Теме 3.

Номер задания	Инструкции к заданию Вопрос	Варианты ответа
1	<i>Выберите один правильный ответ</i> Значение пульсового давления используется для расчета следующего показателя функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы	1. минутного объема крови 2. систолического объема крови 3. должного систолического артериального давления 4. должного диастолического артериального давления

Пример тестового задания к Теме 4.

Номер задания	Инструкции к заданию Вопрос	Варианты ответа
1	<i>Выберите один правильный ответ</i> Пищевой рацион будет энергетически сбалансирован, если	1. калорийность пищи покрывает расходы на основной обмен 2. калорийность пищи покрывает расходы на общий обмен 3. калорийность пищи покрывает суммарные расходы на основной и общий обмен 4. калорийность пищи покрывает удвоенные расходы на основной и общий обмен

Каждый тест текущего контроля состоит из 5 заданий. Тест считается пройденным, если слушатель выполнил не менее 4-х заданий из 5.

3.2. Итоговая аттестация

осуществляется на основании

1. совокупности выполненных на положительную оценку тестов по каждой изучаемой теме,
2. защиты проекта.

Примерные темы проектов:

- Организация познавательной деятельности по исследованию физической работоспособности школьников в условиях занятий в спортивной секции
- Организация познавательной деятельности по исследованию показателей физического здоровья школьников разного возраста в ходе самопознания
- Организация познавательной деятельности по исследованию пищевого рациона школьников

Требования к представлению проекта:

- содержание проекта
- организация познавательной деятельности по исследованию собственного физического здоровья (в малых группах, индивидуально)
- критерии оценивания проектной деятельности

Оценивание:

зачтено / не зачтено

Раздел 4. «Организационно-педагогические условия реализации программы»

4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы

Учебно-методическая литература

Основная:

1. Байбородова Л. В., Харисова И. Г., Чернявская А. П. Проектная деятельность школьников // Управление современной школой. Завуч. – 2014. - № 8. – С. 94-117
2. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа - Московский гуманитарный педагогический институт, 2008.
3. Исследовательский метод в образовательном процессе // Исследовательская работа школьников. - 2017. - № 4. - С. 57 - 60.
4. Красноперова Н. А. Возрастная анатомия и физиология. Практикум. – Москва : МПГУ, 2016.
5. Мансурова С.Е. Познай самого себя: ты и твое здоровье. Учебное пособие для проектно-исследовательской деятельности школьника. – М.: МИОО, 2017.

Интернет-ресурсы

1. Видео на канале Youtube «Показатели здоровья» Режим доступа: URL:<https://www.youtube.com/watch?v=ab6emfIJud8>
2. Видео на канале Youtube «Тест: какой у вас тип Телосложения» Режим доступа: URL: https://www.youtube.com/watch?v=YxEJot_nMMo
3. Видео на канале Youtube «Теоретические основы развития физических качеств учащихся в ОУ» Режим доступа: URL: <https://www.youtube.com/watch?v=O95IiRsYСak>
4. Видео на канале Youtube «Индекс массы тела» Режим доступа: URL: <https://www.youtube.com/watch?v=5SdyYUA4Thw>
5. Видео на канале Youtube «Что расскажет о Вас осанка» Режим доступа: URL: https://www.youtube.com/watch?v=9bktvcN9Dxo&list=PL8jDf8_YTmCItkV12w-T7DYWOjStVUбPY
6. Видео на канале Youtube «Нарушение осанки и плоскостопие. Видеоурок по биологии 8 класс» Режим доступа: URL: <https://www.youtube.com/watch?v=JF3PkGG4rLg>
7. Видео на канале Youtube «Как определить, есть ли плоскостопие?» Режим доступа: URL: <https://www.youtube.com/watch?v=AZttJSw4qNs>

4.2. Материально-технические условия реализации программы

Курс размещен в информационно-образовательной среде организации в разделе «Дистанционные курсы».

Для прохождения курса необходим компьютер или планшет с выходом в Интернет.