

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Астраханский государственный университет имени В. Н. Татищева»  
(Астраханский государственный университет им. В. Н. Татищева)

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП

О.А. Камнева

04.04. 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой психологии

Б.В. Кайгородов

04.04. 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Здоровьесберегающие технологии в образовании**

|                               |                                               |
|-------------------------------|-----------------------------------------------|
| Составитель                   | Камнева О.А., доцент, канд.биол.наук          |
| Направление подготовки        | 44.03.02 Психолого-педагогическое образование |
| Направленность (профиль) ОПОП | Психология образования                        |
| Квалификация (степень)        | бакалавр                                      |
| Форма обучения                | очно-заочная                                  |
| Год приема                    | 2023                                          |
| Курс                          | 2                                             |
| Семестр                       | 4                                             |

Астрахань, 2024

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**1.1. Целями освоения дисциплины «Здоровьесберегающие технологии в образовании»** являются: формирование у студентов специальных знаний и компетенций в области здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

**1.2. Задачи освоения дисциплины «Здоровьесберегающие технологии в образовании»:** формирование у студентов представлений о здоровьесберегающих технологиях в образовании; раскрытие современного состояния различных подходов в области здоровьесбережения школьников; знакомство студентов с типами и технологиями реализации здоровьесбережения в дошкольных образовательных учреждениях и средней школе.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

**2.1. Учебная дисциплина «Здоровьесберегающие технологии в образовании» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Б1.В.03 и осваивается в 4 семестре.**

**2.2. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:**

- «Общая психология»
- «Психология развития»
- «Когнитивная психология»

**Знания:** основных направлений и содержания деятельности по сохранению и укреплению здоровья субъектов образовательного процесса в учреждениях высшего профессионального образования;

**Умения:** выявлять и анализировать особенности реализации компонентов здоровьесберегающей деятельности;

**Навыки:** работы с учебно-методической литературой.

**2.3. Последующие учебные дисциплины и практики, для которых необходимы знания, умения, навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:**

- «Экспериментальная психология»
- «Педагогическая психология»
- «Психологическая помощь в образовании»

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по данному направлению подготовки:

в) профессиональных (ПК):

**ПК-6** – Способен планировать и реализовывать мероприятия, направленные на сохранение и укрепление психологического здоровья субъектов образовательного процесса

**Таблица 1 – Декомпозиция результатов обучения**

| Код и наименование компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине |           |             |
|--------------------------------|-----------------------------------------------|-----------|-------------|
|                                | Знать (1)                                     | Уметь (2) | Владеть (3) |

|                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК-6 Способен планировать и реализовывать мероприятия, направленные на сохранение и укрепление психологического здоровья субъектов образовательного процесса | ПК 6.1 - основы возрастной физиологии и гигиены; закономерности и возрастные нормы психического, личностного и индивидуального развития на разных возрастных этапах, способы адаптации и проявления дезадаптивного поведения детей, подростков и молодежи к условиям образовательных организаций и в социуме; признаки профессионального выгорания и профессиональной деформации педагогов | ПК 5.2 планировать работу по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии обучающихся и педагогов; использовать здоровьесберегающие технологии | ПК 6.3 умениями диагностики неблагоприятных для развития и жизнедеятельности личности условий среды; проведения мероприятий психопрофилактической направленности |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем дисциплины составляет 2 зачетные единицы, в том числе 72 часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (из них: 18 часов - семинарские занятия) и 54 часа - самостоятельная работа обучающихся. Итоговый контроль знаний – зачет.

**Таблица 2 – Структура и содержание дисциплины**

| Раздел, тема дисциплины                                                     | Семестр | Контактная работа (в часах) |           |    | Самост. работа |           | Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-----------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------|-----------|----|----------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                             |         | Л                           | ПЗ        | ЛР | КР             | СР        |                                                                                     |
| Тема 1. Понятие здоровьесберегающих технологий в педагогическом образовании | 4       | -                           | 4         |    |                | 12        | собеседование                                                                       |
| Тема 2. Гигиенические основы здорового образа жизни                         |         | -                           | 4         |    |                | 12        | собеседование                                                                       |
| Тема 3. Технологии сбережения психического и социального здоровья           |         | -                           | 4         |    |                | 14        | творческое задание                                                                  |
| Тема 4. Технологии формирования здорового образа жизни                      |         | -                           | 6         |    |                | 16        | тестирование творческое задание                                                     |
| <b>ИТОГО</b>                                                                |         | -                           | <b>18</b> |    |                | <b>54</b> | <b>зачет</b>                                                                        |

**Таблица 3 – Матрица соотнесения разделов, тем учебной дисциплины и формируемых компетенций**

| Раздел, тема дисциплины                                                     | Кол-во часов | Код компетенции | общее количество компетенций |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------|------------------------------|
|                                                                             |              | ПК-6            |                              |
| Тема 1. Понятие здоровьесберегающих технологий в педагогическом образовании | 12           | +               | 1                            |
| Тема 2. Гигиенические основы здорового образа жизни                         | 12           | +               | 1                            |
| Тема 3. Технологии сбережения психического и социального здоровья           | 14           | +               | 1                            |
| Тема 4. Технологии формирования здорового образа жизни                      | 16           | +               | 1                            |
| <b>Итого</b>                                                                | <b>72</b>    | <b>1</b>        | <b>1</b>                     |

### **Краткое содержание каждой темы дисциплины**

#### **Тема 1. Понятие здоровьесберегающих технологий в педагогическом образовании**

Понятие ЗОТ (здоровьесберегающих образовательных технологий). Систематика и взаимосвязь здоровьесберегающих технологий, используемых в работе образовательных учреждений. Физическое развитие и здоровье студентов. Диагностика здоровья студентов как проблема. Методы оценки состояния здоровья студентов. Психическое и психологическое здоровье студентов. Основное отличие понятий. Критерии оценки психологического здоровья человека. Влияние социальных факторов на психологическое здоровье учащихся и студентов. Общее представление о здоровьесберегающем пространстве образовательного учреждения. Условия формирования здоровьесберегающего пространства образовательного учреждения. Формирование культуры здоровья студента. Мониторинг и экспертиза результатов здоровьесберегающей работы образовательного учреждения. Анализ проведения урока с позиции здоровьесбережения.

#### **Тема 2. Гигиенические основы здорового образа жизни**

Показатели рациональной организации учебного процесса. Рациональное расписание учебного процесса. Двигательная активность студентов. Рациональная организация теоретического учебного занятия. Использование в образовательных учреждениях технических и аудиовизуальных средств обучения. Оценка динамики состояния здоровья студентов. Общая классификация программ обучения здоровью. Соблюдение экологических требований на уроках производственного обучения. Оздоровительные системы

#### **Тема 3. Технологии сбережения психического и социального здоровья**

Система комплексной педагогической, психологической и социальной помощи обучающимся. Формирование «психологии» здоровья, мотивации к коррекции образа жизни индивида с целью укрепления здоровья. Соблюдение правил психопрофилактики и психогигиены. Здоровое сексуальное поведение. Профилактика пагубных пристрастий и зависимостей в образовательных учреждениях. Проективные методы диагностики эмоциональных, личностных и поведенческих нарушений. Методы и методики диагностики психологического здоровья.

#### **Тема 4. Технологии формирования здорового образа жизни**

Понятие здорового образа жизни. Взаимосвязь когнитивного, эмоционально-оценочного и поведенческого компонентов в формировании здорового образа жизни. Роль семьи в формировании здорового образа жизни. Роль государства и общественных движений в формировании здорового образа жизни. Значение культуры и воспитания для формирования здорового образа жизни. Специфика использования технологий в семейной среде и в среде различных образовательных учреждений. Методика поэтапной организации здоровьесбережения.

### **5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРЕПОДАВАНИЮ И ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **5.1. Указания для преподавателей по организации и проведению учебных занятий по дисциплине**

В ходе освоения дисциплины лекционные и лабораторные занятия не предусмотрены.

Преподаватель, назначенный для чтения лекций, обязан до начала учебного процесса подготовить учебно-методические материалы, необходимые для проведения лекционных и семинарских занятий. К ним относятся: рабочая программа учебной дисциплины или междисциплинарного курса; методические материалы для проведения семинарских (практических и др.) занятий.

Разработанный комплект учебно-методических материалов предоставляется в бумажном и электронном виде, обсуждается и утверждается на заседании кафедры перед началом учебного года.

Преподаватель обязан проводить лекционные занятия в строгом соответствии с годовым учебным графиком и утвержденным на его основе расписанием лекций.

При разработке методики семинарских занятий важное место занимает вопрос о взаимосвязи между семинаром и лекцией, семинаром и самостоятельной работой студентов, о характере и способах такой взаимосвязи. Семинар не должен повторять лекцию, и, вместе с тем, его руководителю необходимо сохранить связь принципиальных положений лекции с содержанием семинарского занятия.

Как правило, семинару предшествует лекция по той же теме.

Обязательным в начале лекционного, семинарского занятия проводится контроль знаний, обязательным проведение проектной работы в команде.

В процессе практических (семинарских) занятий, наряду с формированием умений и навыков, обобщаются, систематизируются, конкретизируются теоретические знания, вырабатывается способность использовать теоретические знания на практике, развиваются интеллектуальные умения.

На практических (семинарских) занятиях по дисциплине применяются следующие формы работы:

- 1) Фронтальная – все студенты выполняют одну и ту же работу;
- 2) Групповая – одна и та же работа выполняется группами из 2-5 человек;
- 3) Индивидуальная – каждый студент выполняет индивидуальное задание.

Структура практических занятий по дисциплине в основном одинакова: вступление преподавателя, работа студентов по заданиям преподавателя, которая требует дополнительных разъяснений, собственно практическая часть, включающая разбор конкретных ситуаций, решение ситуационных задач, тренировочные упражнения и т.д.

В структуре практического занятия традиционно выделяют следующие этапы: организационный этап, контроль исходного уровня знаний (обсуждение вопросов, возникших у студентов при подготовке к занятию; исходный контроль (тесты, опрос,

проверка письменных домашних заданий и т.д.), коррекция знаний студентов), обучающий этап (педагогический рассказ, инструкции по выполнению заданий), самостоятельная работа студентов на занятии, контроль конечного уровня усвоения знаний, заключительный этап.

## 5.2. Указания для обучающихся по освоению дисциплины

Общий объем самостоятельной работы студентов по дисциплине «Здоровьесберегающие технологии в образовании» составляет 54 часа.

Самостоятельная работа осуществляется в форме подготовки к практическим занятиям и выполнения письменных домашних заданий по дисциплине. По каждой теме предусмотрено выполнение большого количества разнообразных упражнений, направленных на закрепление навыков по предмету.

**Таблица 4 – Содержание самостоятельной работы обучающихся**

| Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение                              | Кол-во часов | Формы работы                |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------|
| Тема 1. Понятие здоровьесберегающих технологий в педагогическом образовании | 12           | письменное домашнее задание |
| Тема 2. Гигиенические основы здорового образа жизни                         | 12           | письменное домашнее задание |
| Тема 3. Технологии сбережения психического и социального здоровья           | 14           | письменное домашнее задание |
| Тема 4. Технологии формирования здорового образа жизни                      | 16           | письменное домашнее задание |

## 5.3. Виды и формы письменных работ, предусмотренных при освоении дисциплины, выполняемые обучающимися самостоятельно

Для выполнения всех видов письменных работ по дисциплине на занятиях и дома обучающимся рекомендуется иметь рабочую тетрадь. Все письменные домашние задания выполняются по учебникам, указанным в перечне основной и дополнительной литературы для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.

### Требования к творческим заданиям и проектам

Творческое задание/проект предполагает проверку знаний по изученной теме. Творческое задание/проект позволяет совершенствовать умения студентов анализировать научную литературу; укрепляет научные основы психологии конфликта; развивает способность студентов к профессиональной рефлексии, актуализирует стремление к личностному и профессиональному росту.

Для подготовки к творческому заданию/проекту внимательно изучите материал лекции, конспект семинара, дополнительную литературу, выучите термины из Словаря по данной теме. В ходе проведения творческой работы Вам необходимо дать развернутое письменное собственное мнение по заданной проблематике, объемом не более 2 страниц.

Творческое задание/проект должна быть выполнена в редакторе Microsoft Word. Необходимо выполнение следующих параметров: отступы справа, слева, сверху, снизу – 2 см., шрифт – Times New Roman, 12. Творческая работа присылается преподавателю по электронной почте в соответствии со сроком, указанным в рабочем плане студента. Творческая работа, не выполненная в срок, оценивается в 50 баллов.

### Порядок проведения тестирования

Контрольное тестирование проводится для оценивания наиболее общих знаний студента по отдельным темам.

Тест – это совокупность усложняющихся вопросов в тестовой форме. Варианты тестовых заданий по дисциплине включают только форму номер один: выбор одного правильного варианта ответа.

Для подготовки к тестированию необходимо близко к тексту запомнить материал лекции и практического занятия, основные термины и понятия по данной теме. Помощь при подготовке к тестированию может оказать Словарь терминов и учебные пособия, рекомендованные к данной теме практического занятия.

Тестовое задание в форме выбора одного варианта ответа предполагает выделение (указанным в программе способом – подчеркиванием или другим) верного ответа в течение указанного времени.

#### **Подготовка к зачету**

Зачет – является итоговой формой оценивания знаний студента по всему курсу изученной дисциплины. Зачет проводится в письменной форме, очно. Для подготовки к зачету понадобится материал курса лекций, конспекты практических занятий, словарь терминов. При высоком уровне подготовки к практическим занятиям и составлении конспектов дополнительной литературы к каждой теме, можно избежать обращения к дополнительным источникам знаний при подготовке к зачету. Пользование конспектом или другими носителями информации на зачете строго запрещено.

Итоговая оценка по дисциплине будет учитывать результаты творческих работ, тестирования и зачета.

## **6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

### **6.1. Образовательные технологии**

В ходе освоения дисциплины применяются образовательные технологии, развивающие у обучающихся навыки командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерские качества: ролевые игры, круглый стол, кейс - задачи, творческие групповые и индивидуальные задания, проектная деятельность.

**Таблица 5 – Образовательные технологии, используемые при реализации учебных занятий**

| Раздел, тема дисциплины                                                   | Форма учебного занятия |                                        |                     |
|---------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------------------------|---------------------|
|                                                                           | Лекция                 | Практическое занятие, семинар          | Лабораторная работа |
| Тема1.Понятие здоровьесберегающих технологий в педагогическом образовании | Не предусмотрено       | собеседование,                         | Не предусмотрено    |
| Тема 2. Гигиенические основы здорового образа жизни                       | Не предусмотрено       | собеседование,                         | Не предусмотрено    |
| Тема 3. Технологии сбережения психического и социального здоровья         | Не предусмотрено       | творческое задание, контрольная работа | Не предусмотрено    |
| Тема 4. Технологии формирования здорового образа жизни                    | Не предусмотрено       | Творческое задание, тестирование       | Не предусмотрено    |

### **6.2. Информационные технологии**

- использование возможностей Интернета в учебном процессе (использование сайта преподавателя (рассылка заданий, предоставление выполненных работ, ответы на вопросы, ознакомление учащихся с оценками и т.д.))
- - использование электронных учебников и различных сайтов (например, электронные библиотеки, журналы и т.д.) как источник информации
- - использование возможностей электронной почты преподавателя
- - использование средств представления учебной информации (электронных учебных пособий и практикумов, применение новых технологий для проведения очных (традиционных) лекций и семинаров с использованием презентаций и т.д.)
- - использование интерактивных средств взаимодействия участников образовательного процесса (технологии дистанционного или открытого обучения в глобальной сети (веб-конференции, форумы, учебно-методические материалы и др.))
- - использование интегрированных образовательных сред, где главной составляющей являются не только применяемые технологии, но и содержательная часть, т.е. информационные ресурсы (доступ к мировым информационным ресурсам, на базе которых строится учебный процесс);
- использование виртуальной обучающей среды [LMS Moodle «Электронное образование») или иных информационных систем, сервисов и мессенджеров].

### **6.3. Программное обеспечение, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

#### **6.3.1. Программное обеспечение**

| Наименование программного обеспечения        | Назначение                                     |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Adobe Reader                                 | Программа для просмотра электронных документов |
| Платформа дистанционного обучения LMS Moodle | Виртуальная обучающая среда                    |
| Microsoft Office 2013                        | Пакет офисных программ                         |
| OpenOffice                                   | Пакет офисных программ                         |
| 7-zip                                        | Архиватор                                      |
| Microsoft Windows 7 Professional             | Операционная система                           |
| Kaspersky Endpoint Security                  | Средство антивирусной защиты                   |
| Mozilla FireFox                              | Браузер                                        |
| Google Chrome                                | Браузер                                        |
| Opera                                        | Браузер                                        |

#### **6.3.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Электронная библиотека «Астраханский государственный университет» собственной генерации на платформе ЭБС «Электронный Читальный зал – БиблиоТех». <https://biblio.asu.edu.ru>
2. Электронно-библиотечная система (ЭБС) ООО «Политехресурс» «Консультант студента». [www.studentlibrary.ru](http://www.studentlibrary.ru)
3. Электронная библиотечная система издательства ЮРАЙТ, раздел «Легендарные книги». [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru), <http://urait.ru/>
4. Электронная библиотечная система IPRbooks. [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru)
5. Электронно-библиотечная система elibrary. <http://elibrary.ru>



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

### **7.1. Паспорт фонда оценочных средств**

При проведении текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине «Антропология» проверяется сформированность у обучающихся компетенций, указанных в разделе 3 настоящей программы. Этапность формирования данных компетенций в процессе освоения образовательной программы определяется последовательным освоением дисциплин и прохождением практик, а в процессе освоения дисциплины – последовательным достижением результатов освоения содержательно связанных между собой разделов, тем.

**Таблица 6 – Соответствие разделов, тем дисциплины, результатов обучения по дисциплине и оценочных средств**

| Контролируемый раздел, тема дисциплины | Код контролируемой компетенции | Наименование оценочного средства |
|----------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|
| Тема 1                                 | ПК-6                           | собеседование                    |
| Тема 2                                 | ПК-6                           | творческое задание               |
| Тема 3                                 | ПК-6                           | контрольная работа               |
| Тема 4                                 | ПК-6                           | тестирование                     |

### **7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания**

**Таблица 7 – Показатели оценивания результатов обучения в виде знаний**

| Шкала оценивания           | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5<br>«отлично»             | демонстрирует глубокое знание теоретического материала, умение обоснованно излагать свои мысли по обсуждаемым вопросам, способность полно, правильно и аргументированно отвечать на вопросы, приводить примеры              |
| 4<br>«хорошо»              | демонстрирует знание теоретического материала, его последовательное изложение, способность приводить примеры, допускает единичные ошибки, исправляемые после замечания преподавателя                                        |
| 3<br>«удовлетворительно»   | демонстрирует неполное, фрагментарное знание теоретического материала, требующее наводящих вопросов преподавателя, допускает существенные ошибки в его изложении, затрудняется в приведении примеров и формулировке выводов |
| 2<br>«неудовлетворительно» | демонстрирует существенные пробелы в знании теоретического материала, не способен его изложить и ответить на наводящие вопросы преподавателя, не может привести примеры                                                     |

**Таблица 8 – Показатели оценивания результатов обучения в виде умений и владений**

| Шкала оценивания | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5<br>«отлично»   | демонстрирует способность применять знание теоретического материала при выполнении заданий, последовательно и правильно выполняет задания, умеет обоснованно излагать свои мысли и делать необходимые выводы                                                                         |
| 4<br>«хорошо»    | демонстрирует способность применять знание теоретического материала при выполнении заданий, последовательно и правильно выполняет задания, умеет обоснованно излагать свои мысли и делать необходимые выводы, допускает единичные ошибки, исправляемые после замечания преподавателя |

|                            |                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3<br>«удовлетворительно»   | демонстрирует отдельные, несистематизированные навыки, испытывает затруднения и допускает ошибки при выполнении заданий, выполняет задание по подсказке преподавателя, затрудняется в формулировке выводов |
| 2<br>«неудовлетворительно» | не способен правильно выполнить задания                                                                                                                                                                    |

### **7.3. Контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине**

#### **Тема 1. Понятие здоровьесберегающих технологий в педагогическом образовании**

##### ***Вопросы для обсуждения***

1. Здоровье как ценность образования
2. Понятие здоровьесберегающих технологий в профессионально-педагогическом образовании
3. Физическое здоровье и его критерии
4. Анализ учебных занятий с позиции здоровьесбережения.
5. Диагностика здоровья студентов как проблема. Методы оценки состояния здоровья студентов.
6. Мониторинг и экспертиза результатов здоровьесберегающей работы образовательного учреждения.

#### **Тема 2. Гигиенические основы здорового образа жизни**

##### ***Вопросы для обсуждения***

1. Показатели рациональной организации учебного процесса. Рациональное расписание учебного процесса.
2. Двигательная активность студентов. Рациональная организация теоретического учебного занятия.
3. Использование в образовательных учреждениях технических и аудиовизуальных средств обучения. Оценка динамики состояния здоровья студентов.
4. Общая классификация программ обучения здоровью. Соблюдение экологических требований на уроках производственного обучения.
5. Оздоровительные системы

#### **Тема 3. Технологии сбережения психического и социального здоровья**

##### ***Вопросы для обсуждения***

1. Система комплексной педагогической, психологической и социальной помощи обучающимся.
2. Формирование «психологии» здоровья, мотивации к коррекции образа жизни индивида с целью укрепления здоровья.
3. Соблюдение правил психопрофилактики и психогигиены. Здоровое сексуальное поведение.
4. Профилактика пагубных пристрастий и зависимостей в образовательных учреждениях.
5. Проективные методы диагностики эмоциональных, личностных и поведенческих нарушений.
6. Методы и методики диагностики психологического здоровья.

#### **Тематика контрольных работ (на выбор преподавателя)**

1. Исторические предпосылки и современные направления формирования культуры здоровья молодёжи в учреждениях образования.
2. Современные методологические подходы (лично ориентированный, культурологический, инновационный, деятельностный, синергетический) как механизмы оптимизации педагогического процесса, его эффективности и здоровьесберегающего характера.
3. Ориентация всех учебных дисциплин на здоровьесбережение.
4. Целевые ориентации. Воспитание здоровой самоактуализирующейся личности, проживающей в культурной среде, владеющей культурой здоровья и здоровьесформирующими умениями и навыками. Формирование мотивации и устойчивой направленности на непрерывное самообразование, духовное и физическое самосовершенствование.
5. Психологическая коррекция и профилактика вредных привычек и девиантного поведения.
6. Теория оптимального дозирования физических нагрузок. Формирование здоровьесберегающих компетенций в условиях дистанционного обучения.
7. Организация жизнедеятельности студентов в вузе в соответствии со здоровым образом жизни.
8. Здоровьесбережение обучающихся с проблемами в развитии в системе специального образования.

#### **Тема 4. Технологии формирования здорового образа жизни**

##### ***Вопросы для обсуждения***

1. Понятие здорового образа жизни. Взаимосвязь когнитивного, эмоционально-оценочного и поведенческого компонентов в формировании здорового образа жизни.
2. Роль семьи в формировании здорового образа жизни.
3. Роль государства и общественных движений в формировании здорового образа жизни.
4. Значение культуры и воспитания для формирования здорового образа жизни. Специфика использования технологий в семейной среде и в среде различных образовательных учреждений.
5. Методика поэтапной организации здоровьесбережения.

##### **Темы творческих заданий**

1. Определите факторы риска здоровья (физического, психического, духовного), оказывающие наибольшее влияние на учащихся школ, гимназий, лицеев.
2. Приведите классификацию факторов, влияющих на здоровье учащихся. Укажите, какие из них выступают как доминирующие.
3. Разработайте перечень мероприятий по адаптации к учебно-профессиональной деятельности, учащихся образовательных школ.
4. Разработайте перечень мероприятий для профессионально-психологической подготовки будущих бакалавров профессионального обучения (направление подготовки: Педагогическое образование) к профессиональной деятельности.
5. Приведите примеры конфликтных ситуаций (или стрессовых ситуаций), возникающих у учащихся образовательных учреждений, в которых они проявляют недостаточную, адекватную и избыточную мобилизацию.
6. Составьте эскизный проект колерных покрасок учебных помещений в школе (или лицее) перед очередным ремонтом с учетом эстетических и гигиенических требований.
7. Подберите музыкальные программы для комнаты психологической разгрузки и трансляции в коридорах школы (или лицей) в перерывах между занятиями.

8 Составьте примерное расписание для учащихся указанного преподавателем класса, учитывая нормативы гигиенического обеспечения, предусматривающих группировку учебных предметов по степени сложности усвоения определенного материала.

9 Разработайте серию упражнений, которые рекомендуется проводить с учащимися вовремя перерывов для отдыха.

10 Предложите мероприятия по исключению из учебного учащихся школ, лицеев.

11 Разработайте четкие рекомендации для учета ростового фактора при организации рабочих мест учащихся школ.

12 Разработайте требования к освещенности учебных помещений образовательных учреждений.

### **Темы докладов с презентациями**

1. Здоровьесберегающие образовательные технологии.
2. Структура здоровьесберегающих технологий.
3. Виды здоровьесберегающих технологий.
4. Функции здоровьесберегающих технологий.
5. Условия эффективного использования здоровьесберегающих технологий.
6. Закономерности использования здоровьесберегающих технологий в школьном возрасте.
7. Психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса.
8. Структура образовательных технологий.
9. Критерии психического и социального здоровья человека.
10. Функциональные, резервные возможности организма человека и методы изучения.
11. Значение двигательной активности на уровень здоровья.
12. Здоровый образ жизни.
13. Основные здоровьесберегающие режимы человека.
14. Онтогенез формирования валеологической культуры человека.
15. Современные здоровьесберегающие технологии.

### **Перечень вопросов и заданий, выносимых на зачет**

- 1 Сущность понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», «физическое здоровье», «психическое здоровье», «духовно-нравственное здоровье».
- 2 Влияние процесса обучения и его интенсификации на здоровье учащихся.
- 3 Факторы негативного влияния образовательной среды на здоровье учащихся.
- 4 Принципы здоровьесберегающих технологий.
- 5 Понятие ЗОТ (здоровьесберегающих образовательных технологий).
- 6 Систематика и взаимосвязь здоровьесберегающих технологий используемых в работе образовательных учреждений.
- 7 Физическое развитие и здоровье учащихся.
- 8 Методы оценки состояния здоровья учащихся.
- 9 Психическое и психологическое здоровье. Основное отличие понятий.
- 10 Критерии оценки психологического здоровья человека.
- 11 Влияние социальных факторов на психическое здоровье учащихся.
- 12 Общее представление о здоровьесберегающем пространстве образовательного учреждения.
- 13 Условия формирования здоровьесберегающего пространства образовательного учреждения.
- 14 Формирование культуры здоровья.

- 15 Анализ проведения урока с позиции здоровьесбережения.
- 16 Отличительные особенности здоровьесберегающих образовательных технологий.
- 17 Показатели рациональной организации образовательного процесса.
- 18 Рациональное расписание учебного процесса.
19. Рациональная организация теоретического учебного занятия.
20. Использование в образовательных учреждениях технических и аудиовизуальных средств обучения.

**Таблица 9 – Примеры оценочных средств с ключами правильных ответов**

| № п/п                                                                                                                                                                                                                       | Тип задания            | Формулировка задания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Правильный ответ | Время выполнения (в минутах) |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------|
| <b>Код и наименование проверяемой компетенции</b><br><b>ПК-6</b> – Способен планировать и реализовывать мероприятия, направленные на сохранение и укрепление психологического здоровья субъектов образовательного процесса. |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                  |                              |
| 1.                                                                                                                                                                                                                          | Задание закрытого типа | <b>Отметьте один правильный ответ</b><br>Что из перечисленного относится к факторам, представляющим потенциальную угрозу здоровью студента?<br>а) формирование мотивации на ведение здорового образа жизни;<br>б) неэффективно построенная система физического воспитания;<br>в) общая стрессогенная система организации образовательного процесса;<br>г) интенсификация процесса обучения. | в                | 1                            |
| 2.                                                                                                                                                                                                                          |                        | <b>Отметьте один правильный ответ</b><br>В соответствии с Уставом Всемирной Организации Здравоохранения понятие «здоровье» определяется как:<br>а) единство физического, психического и духовно-нравственного здоровья,<br>б) отсутствие физических дефектов и болезней у человека; в) совокупность физических и духовных                                                                   | а                | 1                            |

| №<br>п/п | Тип<br>задания | Формулировка задания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Правильный<br>ответ | Время<br>выполнения<br>(в минутах) |
|----------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------|
|          |                | способностей<br>(жизнеспособность),<br>которыми располагает<br>организм, личность; г)<br>состояние полного<br>физического, психического<br>и социального<br>благополучия, а не только<br>отсутствие болезней или<br>физических дефектов.                                                                                                                                                                           |                     |                                    |
| 3.       |                | <b>Отметьте один<br/>правильный ответ</b><br>Психическое здоровье - это<br>А) оптимальное состояние<br>и функционирование всех<br>систем человека;<br>Б) состояние равновесия<br>между человеком и<br>внешним миром,<br>объективное отражение<br>реальности;<br>В) только нормальное<br>функционирование ЦНС;<br>Г) положение человека в<br>обществе, его активная<br>позиция в отношениях с<br>окружающими людьми | б                   | 1                                  |
| 4.       |                | <b>Отметьте один<br/>правильный ответ</b><br>Укажите неверный вариант<br>уровня психического<br>здоровья ( по Братусю)<br>А) психофизиологическое;<br>Б) личностное;<br>В) индивидуально-<br>психологическое;<br>Г) социальное                                                                                                                                                                                     | г                   | 1                                  |
| 5.       |                | <b>Отметьте один<br/>правильный ответ</b><br>Культура здоровья – это:<br>а) соблюдение правил<br>личной гигиены;<br>б)отказ от вредных<br>привычек;<br>в)пределённый образ<br>жизнедеятельности                                                                                                                                                                                                                    | в                   | 1                                  |

| №<br>п/п | Тип<br>задания         | Формулировка задания                                                                                                                                                  | Правильный<br>ответ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Время<br>выполнения<br>(в минутах) |
|----------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
|          |                        | человека, направленный на профилактику заболеваний, сохранение и укрепление здоровья;<br>г)определенный образ жизни, направленный своевременное выявление заболеваний |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                    |
| 6.       | Задание открытого типа | Назовите критерии психического здоровья                                                                                                                               | <b>1.Позитивное самоощущение</b> (позитивный эмоциональный фон настроения).<br><b>2.Высокий уровень развития рефлексии.</b><br><b>3. Успешное прохождение возрастных кризисов.</b><br><b>4.Адаптированность к социуму</b> (умение приспосабливаться к изменяющимся условиям).                                                                                     | 10                                 |
| 7.       |                        | Назовите показатели психического здоровья                                                                                                                             | - адекватность понимания общества<br>- осознание поступков<br>- работоспособность и активность<br>- стремление к новым целям<br>- умение находить контакты<br>- нормальная семейная жизнь<br>- чувство привязанности к родным<br>- ответственность<br>- умение составлять план жизни и следовать ему<br>- ориентированность на развитие личности<br>- целостность | 15                                 |
| 8.       |                        | Назовите функции здоровьесберегающих технологий                                                                                                                       | <b>Формирующая.</b><br><b>Информативно коммуникативная</b><br><b>Диагностическая</b><br><b>Рефлексивная</b><br><b>Интегративная.</b> Принципы здоровьесберегающих технологий: «Не навреди!»;<br>Принципы непрерывности                                                                                                                                            | 15                                 |

| №<br>п/п | Тип<br>задания | Формулировка задания                                               | Правильный<br>ответ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Время<br>выполнения<br>(в минутах) |
|----------|----------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
|          |                |                                                                    | здоровьесберегающего процесса; системного чередования нагрузок и отдыха систематичности и последовательности; доступности и индивидуальности всестороннего и гармонического развития личности; сознательности и активности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                    |
| 9.       |                | Что такое здоровьесберегающая технология в образовании             | Здоровьесберегающая технология — это технология, направленная на сохранение, поддержание и обогащение здоровья субъектов педагогического процесса: детей, педагогов и родителей.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 10                                 |
| 10.      |                | Назовите здоровьесберегающие технологии при дистанционном обучении | <b>Наличие отдельного рабочего места.</b><br><b>Регулируемая мебель.</b><br><b>Световой и тепловой режим. Влажная уборка.</b><br><b>Длительность занятий.</b><br>Продолжительность дистанционных занятий рекомендуется сократить до 30 минут.<br><b>Снятие напряжения с органов зрения. Смена видов деятельности.</b><br>Например, устный фронтальный опрос, объяснение нового материала, беседа, просмотр видеоролика, работа с тренажёрами, выступление с небольшим сообщением по теме.<br><b>Обеспечение благоприятного психологического комфорта. Распределение нагрузки.</b> С точки зрения здоровьесбережения выделяют три основных этапа дистанционного занятия, которые | 15                                 |



| №<br>п/п | Тип<br>задания | Формулировка задания | Правильный<br>ответ                                                                                                                                                      | Время<br>выполнения<br>(в минутах) |
|----------|----------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
|          |                |                      | характеризуются продолжительностью, объемом нагрузки и отличаются эффективностью работы: 5–15-я минуты — КПД 80%, 15–25-я минуты — КПД 60–40%, 25–30-я минуты — КПД 10%. |                                    |

Полный комплект оценочных материалов по дисциплине (фонд оценочных средств) хранится в электронном виде на кафедре, утверждающей рабочую программу дисциплины и в Центре мониторинга и аудита качества обучения.

#### 7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине

**Таблица 10 – Технологическая карта рейтинговых баллов по дисциплине**

| №<br>п/п             | Контролируемые мероприятия                | Количество мероприятий/<br>баллы                  | Максимальное количество баллов | Срок представления                |
|----------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|
| <b>Основной блок</b> |                                           |                                                   |                                |                                   |
| 1.                   | Выступления на семинарских занятиях:      |                                                   |                                | по календарно-тематическому плану |
| 1.1.                 | полный ответ по вопросу                   | 5/2 балла                                         | 10                             |                                   |
| 1.2.                 | дополнение                                | 10/0,5 балла                                      | 5                              |                                   |
| 1.3.                 | доклад (сообщение) по дополнительной теме | 2/5 баллов                                        | 10                             |                                   |
| 2.                   | Выполнение творческих заданий             | 5/3 балла                                         | 15                             | по календарно-тематическому плану |
| 3.                   | Выполнение контрольной работы             | 2/10 баллов                                       | 20                             | по календарно-тематическому плану |
| 4.                   | Контрольная работа по теме                | 5/6 баллов (0,6 балла за каждый правильный ответ) | 30                             | по календарно-тематическому плану |
| <b>Всего</b>         |                                           |                                                   | <b>90</b>                      |                                   |
| 5.                   | <b>Блок бонусов</b>                       |                                                   |                                |                                   |
| 5.1.                 | Посещение занятий                         | 0,2 балла за занятие, но не более 4               | <b>10</b>                      | по календарно-тематическому плану |
| 5.2.                 | Активность студента на занятии            | 0,4 балла за занятие, но не более 3               |                                |                                   |
| 5.3.                 | Наличие тематических                      | 0,2 балла                                         |                                |                                   |

|              |                                             |                            |           |  |
|--------------|---------------------------------------------|----------------------------|-----------|--|
|              | портфолио                                   | но не более 1              |           |  |
|              | Участие с докладами на научных конференциях | 0,2 балла<br>но не более 2 |           |  |
| <b>Всего</b> |                                             |                            | <b>10</b> |  |

**Таблица 11 – Система штрафов (для одного занятия)**

| Показатель                                                 | Баллы |
|------------------------------------------------------------|-------|
| Опоздание на занятие (два и более)                         | -2    |
| Не готов к практической части занятия                      | -4    |
| Пропуск лекций без уважительных причин (за одну лекцию)    | -4    |
| Пропуск занятий без уважительной причины (за одно занятие) | -4    |

**Таблица 12 – Шкала перевода рейтинговых баллов в итоговую оценку за семестр по дисциплине**

| Сумма баллов | Оценка по 4-балльной шкале |            |
|--------------|----------------------------|------------|
| 90–100       | 5 (отлично)                | Зачтено    |
| 85–89        | 4 (хорошо)                 |            |
| 75–84        |                            |            |
| 70–74        |                            |            |
| 65–69        | 3 (удовлетворительно)      |            |
| 60–64        |                            |            |
| Ниже 60      | 2 (неудовлетворительно)    | Не зачтено |

При реализации дисциплины в зависимости от уровня подготовленности обучающихся могут быть использованы иные формы, методы контроля и оценочные средства, исходя из конкретной ситуации.

## **8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **8.1. Основная литература**

1. Здоровьесберегающие технологии в системе профессионального образования / сост. Л.В. Белова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2017. – 95 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=467413>(дата обращения: 28.11.2024). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

2. Орехова, Т.Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования / Т.Ф. Орехова. – 3-е изд., стер. – Москва : Флинта, 2016. – 355 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=83457> (дата обращения: 28.11.2024). – ISBN 978-5-9765-1211-5. – Текст : электронный.

3. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании / И. А. Гаврилова, М. Ю. Стожарова, Н. В. Полтавцева, Р. С. Краснова. – 4-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2021. – 263 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=83545> (дата обращения: 15.12.2024). – ISBN 978- 5-9765-1142-2. – Текст : электронный.

4. Цибульникова, В.Е. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании / В.Е. Цибульникова, Е.А. Леванова ; под общ. ред. Е.А. Левановой ; учред. Московский педагогический государственный университет ;

Министерство образования и науки Российской Федерации, Факультет педагогики и психологии. – Москва : МПГУ, 2017. – 148 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471794> (дата обращения: 19.12.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4263-0490-1. – Текст : электронный.

## **8.2. Дополнительная литература**

1. Белова, Л.В. Здоровьесберегающие технологии в системе профессионального образования / Л.В. Белова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2015. – 93 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457868> (дата обращения: 28.11.2024). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

2. Егорова, С.А. Организация оздоровительной работы с различными слоями населения / С.А. Егорова, В.Г. Петрякова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2015. – 92 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457956> (дата обращения: 28.11.2024). – Библиогр.: с. 70-72. – Текст : электронный.

3. Медникова, Л.А. Педагогические технологии в начальном образовании / Л.А. Медникова, А.Р. Лопатин ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Костромской государственный университет имени Н. А. Некрасова. – Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2015. – 268 с. : ил., табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275643> (дата обращения: 28.11.2024). – ISBN 978-5-7591-1463-5. – Текст : электронный.

4. Поляшова, Н.В. Психологические основы здоровьесберегающего образовательного процесса в начальной школе / Н.В. Поляшова, И.А. Новикова, И.Г. Маракушина ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова. – Архангельск : ИПЦ САФУ, 2012. – 147 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436398> (дата обращения: 15.12.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-261-00737-1. – Текст : электронный.

## **8.3. Интернет-ресурсы, необходимые для освоения дисциплины**

1. Электронно-библиотечная система (ЭБС) ООО «Политехресурс» «Консультант студента» [www.studentlibrary.ru](http://www.studentlibrary.ru)

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Лекционная аудитория с мультимедиа ресурсами для показа видео-контента и презентаций, зал открытого доступа к сети Интернет, ПК.

Аудитория для семинарских занятий с мультимедиа ресурсами для показа видео-контента и презентаций, организации командной работы со студентами.

Рабочая программа дисциплины при необходимости может быть адаптирована для обучения (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий) лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов. Для этого требуется заявление обучающихся, являющихся лицами с ограниченными возможностями здоровья, инвалидами, или их законных представителей и рекомендации психолого-медико-

педагогической комиссии. Для инвалидов содержание рабочей программы дисциплины может определяться также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).