

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное**  
**образовательное учреждение высшего образования**  
**«Астраханский государственный университет имени В. Н. Татищева»**  
**(Астраханский государственный университет им. В. Н. Татищева)**  
**Филиал АГУ им. В. Н. Татищева в г. Знаменск**

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель ОПОП



Б. В. Рыкова

«04» апреля 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой педагогики,  
психологии и гуманитарных дисциплин



Б. В. Рыкова

«04» апреля 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В НАЧАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ»**

Составитель	<b>Каперская И.В., старший преподаватель кафедры педагогики, психологии и гуманитарных дисциплин</b>
Согласовано с работодателями	<b>Е.Г. Семихова, учитель начальных классов ЗАТО Знаменск СОШ № 234 Е.А. Слащева, воспитатель ЗАТО Знаменск ДС № 1 «Жар-птица»</b>
Направление подготовки	<b>44.03.05 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (С ДВУМЯ ПРОФИЛЯМИ ПОДГОТОВКИ)</b>
Направленность (профиль)	<b>ДОШКОЛЬНОЕ И НАЧАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ</b>
Квалификация (степень)	<b>бакалавр</b>
Форма обучения	<b>заочная</b>
Год приёма	<b>2024</b>
Курс	<b>1</b>
Семестр	<b>1</b>

## **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**1.1. Целями освоения дисциплины «Здоровьесберегающие технологии в начальном образовании»** являются углубление и расширение знаний студентов по проблемам здоровья и здорового образа жизни.

**1.2. Задачи освоения дисциплины:** ознакомить студентов с современными тенденциями и взглядами на проблемы здоровья; углубить знания об образе жизни как основном факторе здоровья; ознакомить со здоровьесберегающими технологиями обучения; сформировать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью младших школьников.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП**

**2.1. Учебная дисциплина «Здоровьесберегающие технологии в начальном образовании»** относится к обязательной части Б1.Б.09.16 и осваивается в 1 семестре.

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

– *«Возрастная анатомия, физиология и гигиена».*

Знания: физиологические основы здоровья как состояния и свойства организма, факторы определяющие здоровье, технологии здоровьесбережения, образовательные программы сохранения здоровья младших школьников.

Умения:

- применять современные методы диагностирования готовности школьников к обучению;
- осуществлять контроль за функциональным состоянием организма младших школьников;
- использовать свои знания для формирования ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих,
- нести ответственность за соблюдение гигиенических нормативов и требований при организации процессов обучения и воспитания детей.

Навыки: владеть методиками формирования потребности в здоровье, повышения мотивации на укрепление здоровья, способами профилактики и коррекции привычек, наносящих ущерб здоровью, навыками использования здоровьесберегающих технологий.

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

– *«Основы специальной педагогики и психологии».*

## **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 / специальности:

а) общепрофессиональной (ОПК): ОПК-5 - Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении.

**Таблица 1. Декомпозиция результатов обучения**

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине		
		Знать (1)	Уметь (2)	Владеть (3)
ОПК-5	ОПК-5.1. Осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся	– приемы организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся	– осуществлять выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ	– ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся
	ОПК-5.2. Осуществляет контроль и оценку образовательных результатов на основе принципов объективности и достоверности	-приемы контроля и оценки образовательных результатов на основе принципов объективности и достоверности	– контролировать и оценивать образовательные результаты	-объективностью и достоверностью – при оценивании образовательных результатов
	ОПК-5.3. Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса	– трудности в обучении, разрабатывать предложения по совершенствованию образовательного процесса	– выявлять и корректировать трудности в обучении	– навыками совершенствования образовательного процесса

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины в соответствии с учебным планом составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

Трудоемкость отдельных видов учебной работы студентов заочной формы обучения приведена в таблице 2.1.

**Таблица 2.1. Трудоемкость отдельных видов учебной работы по формам обучения**

Вид учебной и внеучебной работы	для очной формы обучения	для очно-заочной формы обучения	для заочной формы обучения
Объем дисциплины в зачетных единицах	-	-	2
Объем дисциплины в академических часах	-	-	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего), в том числе (час.):	-	-	5,25
- занятия лекционного типа, в том числе:	-	-	2
- практическая подготовка (если предусмотрена)	-	-	-
- занятия семинарского типа (семинары, практические, лабораторные), в том числе:	-	-	2
- практическая подготовка (если предусмотрена)	-	-	-
- консультация (предэкзаменационная)	-	-	1
- промежуточная аттестация по дисциплине	-	-	0,25
Самостоятельная работа обучающихся (час.)	-	-	66,75
Форма промежуточной аттестации обучающегося (зачет/экзамен), семестр (ы)			экзамен – 1 семестр

Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий и самостоятельной работы, для каждой формы обучения представлено в таблице 2.2.

**Таблица 2.2. Структура и содержание дисциплины**

**для заочной формы обучения**

Раздел, тема дисциплины	Контактная работа, час.							СР, час.	Итого часов	Форма текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации
	Л		ПЗ		ЛР		КР / КП			
	Л	в т.ч. ПП	ПЗ	в т.ч. ПП	ЛР	в т.ч. ПП				
<b>Семестр 1.</b>										
Тема 1. Здоровье как состояние и свойство организма.	2							8	10	Контрольная работа
Тема 2. Факторы здоровья. Наследственность как фактор здоровья.			2					8	10	Контрольная работа
Тема 3. Окружающая среда и здоровье человека.								8	8	Контрольная работа
Тема 4. Физиологические основы здоровья школьников.								8	8	Контрольная работа

Тема 5. Здоровый образ жизни и его компоненты.								<b>8</b>	<b>8</b>	Коллоквиум
Тема 6. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе.								<b>8</b>	<b>8</b>	Контрольная работа
Тема 7. Гигиенические условия сохранения здоровья учащихся в школе.								<b>8</b>	<b>8</b>	Реферат
Тема 8. Здоровьесберегающие основы учебно-воспитательного процесса.								<b>10,75</b>	<b>10,75</b>	тестирование
<b>Консультации</b>									<b>1</b>	
<b>Контроль промежуточной аттестации</b>									<b>0,25</b>	<b>Экзамен</b>
<b>ИТОГО за семестр:</b>	<b>2</b>		<b>2</b>					<b>66,75</b>	<b>72</b>	
<b>Итого за весь период</b>	<b>2</b>		<b>2</b>					<b>66,75</b>	<b>72</b>	

*Примечание:* Л – лекция; ПЗ – практическое занятие, семинар; ЛР – лабораторная работа; ПП – практическая подготовка; КР / КП – курсовая работа / курсовой проект; СР – самостоятельная работа

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

Раздел, тема дисциплины	Кол-во часов	Код компетенции	Общее количество компетенций
		ОПК-5	
Тема 1. Здоровье как состояние и свойство организма.	10	+	1
Тема 2. Факторы здоровья. Наследственность как фактор здоровья.	10	+	1
Тема 3. Окружающая среда и здоровье человека.	8	+	1
Тема 4. Физиологические основы здоровья школьников.	8	+	1
Тема 5. Здоровый образ жизни и его компоненты.	8	+	1
Тема 6. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе.	8	+	1
Тема 7. Гигиенические условия сохранения здоровья учащихся в школе.	8	+	1
Тема 8. Здоровьесберегающие основы учебно-воспитательного процесса.	10,75	+	1
<b>ИТОГО</b>	<b>70,75</b>		

**Краткое содержание каждой темы дисциплины**

**Тема 1.** Здоровье как состояние и свойство организма.

Сущность понятия «здоровье». Здоровье индивидуальное и общественное, их характеристики. Физический, социальный и психологические аспекты здоровья. Понятия «норма», «гомеостаз», «адаптация». Границы применения понятий «здоровье» и «болезнь». Оценка здоровья, ее методы.

**Тема 2.** Факторы здоровья. Наследственность как фактор здоровья.

Факторы, влияющие на здоровье. Факторы здоровья управляемые и неуправляемые. Факторы риска здоровья. Наследственные качества человека – тип высшей нервной деятельности, реактивности, морфофункциональной конституции. Этапы и факторы становления человека как биологического вида. Наследственные болезни. Наследственная предрасположенность к болезням.

**Тема 3.** Окружающая среда и здоровье человека.

Факторы окружающей среды и характер их воздействия на человека. Особенности природно-очаговых и эндемических заболеваний. Биологические ритмы и здоровье. Особенности жизни в антропогенных и техногенных системах. Влияние антропогенных факторов на здоровье человека. Загрязняющие вещества. Производственная среда и среда жилого помещения. Экология жилища.

**Тема 4.** Физиологические основы здоровья школьников.

Валеологические аспекты функциональной готовности детей к обучению в школе. Методы оценки учебной деятельности младших школьников. Способы профилактики нарушений осанки и близорукости у детей. Профилактика утомления у школьников в процессе учебной деятельности. Репродуктивное здоровье и способы профилактики нарушений репродуктивного здоровья школьников.

**Тема 5.** Здоровый образ жизни и его компоненты.

Понятие «здоровый образ жизни». Компоненты здорового образа жизни. Режим дня. Оценка эффективности образа жизни. Рациональное питание, его принципы. Концепция сбалансированного питания. Идеальная и нормальная масса тела. Двигательная активность и нормы для разных возрастных категорий. Физиологические основы физической культуры человека. Гиподинамия. Иммуитет и здоровье. Общая характеристика стресса. Приемы поведенческой антистрессорной защиты. Вредные привычки. Табакозависимость и способы ее преодоления. Алкогольная зависимость. Понятие психоактивных веществ.

**Тема 6.** Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. Понятие технологии. Типы технологии. Отличительные особенности технологий от методик обучения и воспитания. Уровни функционирования педагогических технологий. Здоровьесберегающие технологии, их функции, виды, основополагающие принципы и компоненты. Здоровьесберегающие технологии: обеспечение двигательной активности, основы здорового питания, формирование навыков здорового питания, организация здорового питания, профилактические прививки, витаминизация. Оздоровительные технологии: физическая подготовка, закаливание, арт-терапия, массаж, фитотерапия и др.

**Тема 7.** Гигиенические условия сохранения здоровья учащихся в школе.

Нормы воздушно-теплого режима, его влияние на здоровье школьников. Освещенность класса, его виды. Нормы школьной мебели. Питание. Комнатные растения и их влияние на здоровье школьников.

**Тема 8.** Здоровьесберегающие основы учебно-воспитательного процесса.

Здоровьесберегающая организация учебного процесса. Расписание занятий. Школьный урок, его воздействие на здоровье учащихся. Формирование культуры здоровья школьников. Технологии обучения здоровью. Программы Л.Г. Татарниковой «Я и мое здоровье», Н.Ф. Базарного «Сенсорная свобода и психомоторное раскрепощение» и другие.

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

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

Основные формы занятий по данной дисциплине – лекционные и практические (семинарские) занятия.

Лекция представляет собой систематичное, последовательное устное изложение преподавателем определенного раздела учебной дисциплины. Слушание лекции предполагает активную мыслительную деятельность студентов, главная задача которых - понять сущность рассматриваемой темы, уловить логику рассуждений лектора; размышляя вместе с ним, оценить его аргументацию, составить собственное мнение об изучаемых проблемах и соотнести услышанное с тем, что уже изучено. При этом студент должен конспектировать (делать записи) изложенный в лекции материал. Ведение конспектов является творческим процессом и требует определенных умений и навыков. Целесообразно следовать некоторым практическим советам: формулировать мысли кратко и своими словами, записывая только самое существенное; учиться на слух отделять главное от второстепенного; оставлять в тетради поля, которые можно использовать в дальнейшем для уточняющих записей, комментариев, дополнений; постараться выработать свою собственную систему сокращений часто встречающихся слов (это дает возможность меньше писать, больше слушать и думать). Сразу после лекции полезно просмотреть записи и по свежим следам восстановить пропущенное и дописать в конспект. Важно уяснить, что лекция - это не весь материал по изучаемой теме, который дается студентам для его «зубрежки». Прежде всего, это – «путеводитель» студентам в их дальнейшей самостоятельной учебной и научной работе.

Практическое (семинарское) занятие - это особая форма учебно-теоретических занятий, которая, как правило, служит дополнением к лекционному курсу. Его отличительной особенностью является активное участие самих студентов в объяснении вынесенных на рассмотрение проблем, вопросов. Преподаватель дает возможность студентам свободно высказаться по обсуждаемому вопросу и только помогает им правильно построить обсуждение. Студенты заблаговременно знакомятся с планом семинарского занятия и литературой, рекомендуемой для изучения данной темы, чтобы иметь возможность подготовиться к семинару. При подготовке к занятию необходимо: проанализировать его тему, подумать о цели и основных проблемах, вынесенных на обсуждение; внимательно прочитать конспект лекции по этой теме; изучить рекомендованную литературу, делая при этом конспект прочитанного или выписки, которые понадобятся при обсуждении на семинаре; постараться сформулировать свое мнение по каждому вопросу и аргументировано его обосновать. Практическое (семинарское) занятие помогает студентам глубоко овладеть предметом, способствует развитию умения самостоятельно работать с учебной литературой и документами, освоению студентами методов научной работы и приобретению навыков научной аргументации, научного мышления. Преподавателю же работа студентов на семинаре позволяет судить о том, насколько успешно они осваивают материал курса.

### **5.2. Указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Общий объем самостоятельной работы студентов по дисциплине «Здоровьесберегающие технологии в начальном образовании» составляет 66,75 часов.

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.

### **Таблица 4. Содержание самостоятельной работы обучающихся**

*для заочной формы обучения*

Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов	Формы работы
Тема 1. Здоровье как состояние и свойство организма.	8	Подготовка докладов по вопросам семинарского (практического) занятия
Тема 2. Факторы здоровья. Наследственность как фактор здоровья.	8	Конспектирование
Тема 3. Окружающая среда и здоровье человека.	8	Реферат
Тема 4. Физиологические основы здоровья школьников.	8	Эссе
Тема 5. Здоровый образ жизни и его компоненты.	8	Конспектирование
Тема 6. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе.	8	Решение ситуативной задачи
Тема 7. Гигиенические условия сохранения здоровья учащихся в школе.	8	Контрольная работа
Тема 8. Здоровьесберегающие основы учебно-воспитательного процесса.	10,75	Конспектирование

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

**Творческая работа (эссе)** представляет собой оригинальное произведение объемом 10-15 страниц текста, посвященное какой-либо научной проблеме. Цель эссе состоит в развитии навыков самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей.

При определении оценки за творческую работу (эссе) учитываются следующие критерии: четкость постановки проблемы в рамках заявленной темы; знание и логическое изложение фактического материала, знакомство с именами известных ученых; понимание отличия между известными подходами; понимание отличий между учебным, публицистическим, научно-популярным и научным текстами; умение вычленять причинно-следственные связи; способность анализировать текст; умение формулировать выводы и приводить конструктивные аргументы в их поддержку; проявление творческого и самостоятельного мышления; наличие навыков владения литературным языком, стиль и форма изложения материала; аккуратность и правильность оформления работы. Творческая работа должна быть представлена преподавателю не позднее, чем за месяц до окончания аудиторных занятий. Эссе проверяется преподавателем и после краткой письменной рецензии ставится соответствующая оценка. В случае получения студентом неудовлетворительной оценки он обязан исправить отмеченные недостатки и вновь сдать работу преподавателю. Защита эссе происходит на практическом занятии или на консультации. По результатам защиты творческой работы (эссе) выставляется оценка, которая учитывается при итоговой аттестации по дисциплине (на экзамене).

**Реферат** - письменная работа объемом 10-18 печатных страниц, выполняемая студентом в течение длительного срока (от одной недели до месяца). Реферат - краткое точное изложение сущности какого-либо вопроса, темы на основе одной или нескольких книг, монографий или других первоисточников. Реферат должен содержать основные фактические сведения и выводы по рассматриваемому вопросу. Реферат отвечает на вопрос - что содержится в данной публикации (публикациях). Однако реферат - не механический пересказ работы, а изложение ее сущности. В настоящее время, помимо реферирования прочитанной литературы, от студента требуется аргументированное изложение собственных мыслей по рассматриваемому вопросу. Тему реферата может предложить преподаватель или сам студент, в последнем случае она должна быть согласована с преподавателем. В реферате нужны развернутые аргументы, рассуждения, сравнения. Материал подается не столько в развитии, сколько в форме констатации или описания. Содержание реферируемого произведения излагается объективно от имени автора.

Если в первичном документе главная мысль сформулирована недостаточно четко, в реферате она должна быть конкретизирована и выделена.

**Доклад** представляет собой развернутое устное сообщение по конкретной теме курса, подразумевающее самостоятельное написание текста для выступления. В качестве тем для докладов используются вопросы к семинарскому занятию, либо предлагается тот материал учебного курса, который не освещается в лекциях, а выносится на самостоятельное изучение студентами. Поэтому доклады, сделанные студентами на практических занятиях, с одной стороны, позволяют дополнить лекционный материал, а с другой - дают преподавателю возможность оценить умение студентов самостоятельно работать с учебной и научной литературой. Построение доклада, как и любой другой научной работы, традиционно включает три части: вступление, основную часть и заключение. Во вступлении указывается тема доклада, устанавливается его логическая связь с другими темами или место рассматриваемой проблемы среди других проблем, дается краткий обзор литературы, на материале которых раскрывается тема и т. п. В заключении обычно подводятся итоги, формулируются выводы. Основная часть также должна иметь четкое логическое построение. Текст доклада должен быть связным, последовательным, доказательным, лишенным ненужных отступлений и повторений. Таким образом, работа над докладом не только позволяет студенту приобрести новые знания, но и способствует формированию важных научно-исследовательских умений, освоению методов научного познания, приобретению навыков публичного выступления.

**Решение задач** лежат в основе приобретения тех или иных умений и навыков. В различных условиях обучения решение задач либо единственная процедура, в рамках которой осуществляются все компоненты процесса учения: уяснение содержания действия, его закрепление, обобщение и автоматизация, – либо одна из процедур наряду с объяснением и заучиванием (упражнение в этом случае обеспечивает завершение уяснения и закрепления).

Решение задач – виды учебной деятельности учащихся, ставящие их перед необходимостью многократного и вариативного применения полученных знаний в различных связях и условиях.

К самостоятельной работе студентов также относятся: чтение основной и дополнительной литературы – самостоятельное изучение материала по рекомендуемым литературным источникам; работа с библиотечным каталогом, самостоятельный подбор необходимой литературы; работа со словарем, справочником; поиск необходимой информации в сети Интернет; конспектирование источников; реферирование источников; составление аннотаций к прочитанным литературным источникам; составление рецензий и отзывов на прочитанный материал; составление обзора публикаций по теме; составление и разработка терминологического словаря; составление библиографии (библиографической картотеки); подготовка к различным формам текущей и промежуточной аттестации (к тестированию, контрольной работе, зачету, экзамену); выполнение домашних контрольных работ; самостоятельное выполнение практических заданий репродуктивного типа (ответы на вопросы, задачи, тесты; выполнение творческих заданий).

**Конспектирование.** Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов:

- План-конспект – это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.
- Текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.
- Свободный конспект – это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.
- Тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то схеме (вопросу). Данный тип конспектирования рекомендуется при подготовке к вопросам семинарского занятия.

**Контрольная работа** является одной из форм самостоятельного изучения студентами программного материала по всем предметам. Её выполнение способствует расширению и углублению знаний, приобретению опыта работы со специальной литературой.

Контрольные работы обычно включают практические задания, тесты, задачи и т.п. Для выполнения контрольной работы студенту предлагается один из вариантов заданий, также он получает указания или рекомендации к выполнению контрольной работы в устном (консультация) или печатном (методическое пособие) виде. Сдача контрольной работы происходит в установленные преподавателем сроки.

### **Подготовка к экзамену**

К экзамену необходимо готовиться целенаправленно и систематически, с первых дней обучения дисциплины. Необходимо в самом начале учебного курса ознакомиться с программой дисциплины, перечнем знаний, умений и навыков, которыми студент должен владеть, тематическими планами лекций, семинарских занятий, контрольными заданиями, учебником, учебно-методическими пособиями, электронными ресурсами и списком вопросов к экзамену. Систематическое выполнение учебной работы на лекциях и семинарских занятиях позволяет успешное освоение дисциплины и создание достаточной базы для сдачи экзамена.

## **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.

*Интерактивная лекция.* Предполагает метод визуализации, показ презентаций, использование обратной связи, реакции аудитории на проблемно поставленные вопросы, наводящие вопросы, экспресс-тестирование, мини опрос.

*Интерактивный семинар.* Предполагает использование классических форм опроса, которые сочетаются с вопросом к преподавателю по проблеме, которая вызывает затруднение в понимании.

*Образовательные технологии семинара:* групповые дискуссии, метод «равный обучает равного», работу в командах, разработка командных проектов, дискуссии, решение кейсов, игровые методики, мозговой штурм.

*Коллоквиум.* Предполагает краткий устный ответ на поставленные вопросы по пройденным темам.

*Диспут.* Обсуждения командами в форме дискуссии письменно подготовленного доклада-проекта по выбранной проблемной ситуации или вопросу.

*Тестирование.* Предполагает письменные ответы на поставленные в тестах вопросы. Тестирование проходит по каждой пройденной теме (или группе тем), включает в себя внимательное чтение учебного материала, который указывается в предварительном задании.

*Контрольная работа:* письменная проверка умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу.

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

Раздел, тема дисциплины	Форма учебного занятия		
	Лекция	Практическое занятие, семинар	Лабораторная работа
Тема 1. Здоровье как состояние и свойство организма.	Интерактивная лекция	Не предусмотрено	Не предусмотрено

Тема 2. Факторы здоровья. Наследственность как фактор здоровья.	Не предусмотрено	Опрос, выполнение практических заданий, тематические дискуссии	Не предусмотрено
Тема 3. Окружающая среда и здоровье человека.	Не предусмотрено	Не предусмотрено	Не предусмотрено
Тема 4. Физиологические основы здоровья школьников.	Не предусмотрено	Не предусмотрено	Не предусмотрено
Тема 5. Здоровый образ жизни и его компоненты.	Не предусмотрено	Не предусмотрено	Не предусмотрено
Тема 6. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе.	Не предусмотрено	Не предусмотрено	Не предусмотрено
Тема 7. Гигиенические условия сохранения здоровья учащихся в школе.	Не предусмотрено	Не предусмотрено	Не предусмотрено
Тема 8. Здоровьесберегающие основы учебно-воспитательного процесса.	Не предусмотрено	Не предусмотрено	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
Mozilla FireFox	Браузер

Microsoft Office 2013, Microsoft Office Project 2013, Microsoft Office Visio 2013	Пакет офисных программ
7-zip	Архиватор
Microsoft Windows 10 Professional	Операционная система
Kaspersky Endpoint Security	Средство антивирусной защиты
Google Chrome	Браузер
OpenOffice	Пакет офисных программ
Opera	Браузер
VLC Player	Медиапроигрыватель

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

1. Универсальная справочно-информационная полнотекстовая база данных периодических изданий ООО «ИВИС» <http://dlib.eastview.com>
2. Электронные версии периодических изданий, размещённые на сайте информационных ресурсов [www.polpred.com](http://www.polpred.com)
3. Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARK SQL НПО «Информ-систем» <https://library.asu.edu.ru/catalog/>
4. Электронный каталог «Научные журналы АГУ» <https://journal.asu.edu.ru/>
5. Корпоративный проект Ассоциации региональных библиотечных консорциумов (АРБИКОН) «Межрегиональная аналитическая роспись статей» (МАРС) – сводная база данных, содержащая полную аналитическую роспись 1800 названий журналов по разным отраслям знаний. Участники проекта предоставляют друг другу электронные копии отсканированных статей из книг, сборников, журналов, содержащихся в фондах их библиотек. <http://mars.arbicon.ru>
6. Справочная правовая система КонсультантПлюс. Содержится огромный массив справочной правовой информации, российское и региональное законодательство, судебную практику, финансовые и кадровые консультации, консультации для бюджетных организаций, комментарии законодательства, формы документов, проекты нормативных правовых актов, международные правовые акты, правовые акты, технические нормы и правила. <http://www.consultant.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 «Здоровьесберегающие технологии в начальном образовании» 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. Здоровье как состояние и свойство организма.	ОПК-5	Устный опрос, контрольная работа
Тема 2. Факторы здоровья. Наследственность как фактор здоровья.	ОПК-5	Устный опрос, контрольная работа
Тема 3. Окружающая среда и здоровье человека.	ОПК-5	Устный опрос, контрольная работа
Тема 4. Физиологические основы здоровья школьников.	ОПК-5	Устный опрос, контрольная работа
Тема 5. Здоровый образ жизни и его компоненты.	ОПК-5	Устный опрос, контрольная работа
Тема 6. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе.	ОПК-5	Устный опрос, контрольная работа
Тема 7. Гигиенические условия сохранения здоровья учащихся в школе.	ОПК-5	Устный опрос, контрольная работа
Тема 8. Здоровьесберегающие основы учебно-воспитательного процесса.	ОПК-5	Устный опрос, контрольная работа

## 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 «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 «хорошо»	демонстрирует знание теоретического материала, его последовательное изложение, способность приводить примеры, допускает единичные ошибки, исправляемые после замечания преподавателя
3 «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 «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 «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 «хорошо»	демонстрирует способность применять знание теоретического материала при выполнении заданий, последовательно и правильно выполняет задания,

Шкала оценивания	Критерии оценивания
	умеет обоснованно излагать свои мысли и делать необходимые выводы, допускает единичные ошибки, исправляемые после замечания преподавателя
3 «удовлетворительно»	демонстрирует отдельные, несистематизированные навыки, испытывает затруднения и допускает ошибки при выполнении заданий, выполняет задание по подсказке преподавателя, затрудняется в формулировке выводов
2 «неудовлетворительно»	не способен правильно выполнить задания

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

#### Задания для самостоятельной работы

Тема 1. Подготовить сообщение «Валеологический аспект влияния компьютерной техники на здоровье младших школьников».

Тема 2. Подготовиться к дискуссии «Особенности обучения младших школьников с сильной и слабой нервной системой».

Тема 3. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у школьников.

Тема 4. Подготовить диагностические методики «Готовность ребенка к школе».

Тема 5. Разработать физкультминутки.

Тема 6. Разработать спортивное мероприятие «Мама, папа, я – спортивная семья».

Тема 7. Подготовить презентацию «Комнатные растения и их влияние на здоровье школьников».

Тема 8. Разработать классный час по профилактике здорового образа жизни для младших школьников. Деловая игра.

#### Тематика рефератов

1. Паспортизация состояния здоровья детей.
2. Физическое, нервно-психическое и зрительное виды утомления.
3. Работоспособность человека.
4. Научные подходы к дозированию умственных нагрузок.
5. Состояние здоровья населения России.
6. Занятия физической культурой и спортом как важнейшая составляющая оздоровления человека.
7. Здоровый образ жизни и его базовые составляющие.
8. Закаливание младшего школьника.
9. Экологические проблемы питания человека.
10. Природная среда и здоровье человека.
11. Стресс и его влияние на здоровье школьников.
12. Значение биологических ритмов для здоровья школьников.
13. Сильная и слабая нервная система: особенности обучения.
14. Социально-психологическая среда и здоровье.
15. Нормы двигательной активности и формирование индивидуального режима двигательной активности.
16. Влияние климатических факторов и погодных условий на организм.
17. Детские страхи их причины.
18. СМИ и их влияние на здоровье школьников.
19. Типы телосложения, их взаимосвязь с состоянием здоровья.
20. Шум, его влияние на организм человека.

21. Механизмы естественной и искусственной защиты человека от негативных воздействий окружающей среды.

22. Профилактика развития алкогольной зависимости у младших школьников.

23. Микроклимат жилища человека.

**Тестовые задания**

1. Здоровьесберегающая технология – это...

2. Определите фазы адаптации к школе у младших школьников:

А) неустойчивое приспособление;

Б) относительно устойчивое приспособление;

В) адаптированная реакция;

Г) генерализованная реакция.

3. Оптимальное время суток для работоспособности учащихся:

А) 8-10 часов

Б) 10-12 часов

В) 15-18 часов

Г) 12-15 часов

4. Полуростовой скачок – это ....

5. Температура воздуха в классе, спортзале, в учебных мастерских, в библиотеке:

А) 16-18 градусов

Б) 18-20 градусов

В) 15-17 градусов

Г) 17-21 градус

6. «Пирамида здоровья» представлена в программе:

А) Л.Г. Татарниковой «Я и мое здоровье»

Б) Н.Ф. Базарного «Сенсорная свобода и психомоторное раскрепощение»

В) Т.Ф. Ореховой, Т.В. Кружилиной «Здоровое поколение»

Г) О.И. Тищенко «Школа-территория здоровья»

7. Конторки представлены в программе:

А) Л.Г. Татарниковой «Я и мое здоровье»

Б) Н.Ф. Базарного «Сенсорная свобода и психомоторное раскрепощение»

В) Т.Ф. Ореховой, Т.В. Кружилиной «Здоровое поколение»

Г) О.И. Тищенко «Школа-территория здоровья»

**Перечень вопросов и заданий,**

**выносимых на экзамен**

1. Паспортизация состояния здоровья детей.

2. Физическое, нервно-психическое и зрительное виды утомления.

3. Работоспособность человека.

4. Научные подходы к дозированию умственных нагрузок.

5. Состояние здоровья населения России.

6. Занятия физической культурой и спортом как важнейшая составляющая оздоровления человека.

7. Здоровый образ жизни и его базовые составляющие.

8. Закаливание младшего школьника.

9. Экологические проблемы питания человека.

10. Природная среда и здоровье человека.

11. Стресс и его влияние на здоровье школьников.

12. Значение биологических ритмов для здоровья школьников.

13. Сильная и слабая нервная система: особенности обучения.

14. Социально-психологическая среда и здоровье.

15. Нормы двигательной активности и формирование индивидуального режима двигательной активности.

16. Влияние климатических факторов и погодных условий на организм.
17. Детские страхи их причины.
18. СМИ и их влияние на здоровье школьников.
19. Типы телосложения, их взаимосвязь с состоянием здоровья.
20. Шум, его влияние на организм человека.
21. Механизмы естественной и искусственной защиты человека от негативных воздействий окружающей среды.
22. Профилактика развития алкогольной зависимости у младших школьников.
23. Микроклимат жилища человека.

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

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
1.	Задание закрытого типа	Определите фазы адаптации к школе у младших школьников: А) неустойчивое приспособление; Б) относительно устойчивое приспособление; В) адаптированная реакция; Г) генерализованная реакция	А, б, г	1
2.		Температура воздуха в классе, спортзале, в учебных мастерских, в библиотеке: А) 16-18 градусов Б) 18-20 градусов В) 15-17 градусов Г) 17-21 градус	б	1
3.		«Пирамида здоровья» представлена в программе: А) Л.Г. Татарниковой «Я и мое здоровье» Б) Н.Ф. Базарного «Сенсорная свобода и психомоторное раскрепощение» В) Т.Ф. Ореховой, Т.В. Кружилиной «Здоровое поколение» Г) О.И. Тищенко «Школа-территория здоровья»	в	1
4.		Конторки представлены в программе: А) Л.Г. Татарниковой «Я и мое здоровье» Б) Н.Ф. Базарного «Сенсорная свобода и психомоторное раскрепощение» В) Т.Ф. Ореховой, Т.В. Кружилиной «Здоровое поколение»	б	2

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
		Г) О.И. Тищенко «Школа-территория здоровья»		
5.		Как называется технология, которая включает в себя комплекс мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей, посредством оптимизации двигательной активности, с использованием современных методов кинезотерапии, которые способствуют формированию двигательных качеств? А) эстетотерапия Б) хореотерапия В) аэробикотерапии Г) физтерапия	а	1
6.	Задание открытого типа	Перечислите признаки утомления у ребенка.	Повышенная раздражительность, ускоренность мелких движений, нарушение недавно сформированных умений, длительные отвлечения	3-5
7.		Дайте определение понятию «индифферентная стадия».	Стадия формирования условно-рефлекторной реакции, при которой условный раздражитель вызывает сначала лишь раздражение воспринимающих клеток	3-5
8.		Дайте определение понятию «стадия устойчивого условного рефлекса».	Стадия формирования условно-рефлекторной реакции, которая характеризуется постоянством реакции, выраженностью ее проявления и коротким латентным периодом	3-5
9.		Укажите, чем характеризуется неврастения.	Истощением нервной системы в результате переутомления, недоедания, общего физического ослабления организма или интоксикации,	3-5

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
			пережитых тревог и волнения	
10.		Назовите способ, лежащий в основе умения способность оценивать и организовать среду как здоровьесберегающую.	Анализ факторов среды, влияющих на здоровье	3-5

Полный комплект оценочных материалов по дисциплине (фонд оценочных средств) хранится в электронном виде на кафедре, утверждающей рабочую программу дисциплины.

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

Таблица 10. Технологическая карта рейтинговых баллов по дисциплине

№ п/п	Контролируемые мероприятия	Количество мероприятий/баллы	Максимальное количество баллов	Срок предоставления
<b>Основной блок</b>				
1.	Ответ на занятии	2/3	6	По календарно-тематическому плану
2.	Контроль эссе	1/5	5	По календарно-тематическому плану
3.	Участие в «круглом столе»	1/1	1	По календарно-тематическому плану
4.	Тестирование	0,1 балл за каждый правильный ответ	6	По календарно-тематическому плану
5.	Контрольная работа	3/6	18	По календарно-тематическому плану
6.	Контроль реферата	1/4	4	По календарно-тематическому плану
<b>Всего</b>			<b>40</b>	
<b>Блок бонусов</b>				
7.	Отсутствие пропусков занятий	2,5	2,5	По календарно-тематическому плану
8.	Своевременное выполнение всех заданий	3	3	По календарно-тематическому плану
9.	Активное участие в семинарском занятии, обсуждении семинарских вопросов	9/0,5	4,5	По календарно-тематическому плану

<b>Всего</b>			<b>10</b>	
<b>Дополнительный блок</b>				
11.	Экзамен	В соответствии с установленными кафедрами критериями	50	По расписанию
<b>Всего</b>			<b>50</b>	
<b>ИТОГО</b>			<b>100</b>	

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

Показатель	Балл
Опоздание на занятие	-1
Нарушение учебной дисциплины	-1
Неготовность к занятию	-3
Пропуск занятия без уважительной причины	-2

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

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

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. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии М, 2016 <https://biblio.asu.edu.ru>
2. Чупаха И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе М.: Народное образование, 2016. [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)

### **8.2. Дополнительная литература**

1. Волынкин В.И. Педагогика в схемах и таблицах : учеб. пособ. / В. И. Волынкин. - Ростов на/Д : Феникс, 2017. - 283 с. <https://biblio.asu.edu.ru>

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

1. Цифровой образовательный ресурс IPRsmart [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru)
2. Электронно-библиотечная система BOOK.ru <https://book.ru>
3. Образовательная платформа ЮРАЙТ <https://urait.ru/>
4. Электронная библиотека «Астраханский государственный университет» собственной генерации на платформе ЭБС «Электронный Читальный зал – БиблиоТех» <https://biblio.asu.edu.ru>
5. Электронно-библиотечная система (ЭБС) ООО «Политехресурс» «Консультант студента» [www.studentlibrary.ru](http://www.studentlibrary.ru)
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru>

7. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru>
8. Министерство просвещения Российской Федерации <https://edu.gov.ru>
9. Федеральное агентство по делам молодёжи (Росмолодёжь) <https://fadm.gov.ru>
10. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор) <http://obrnadzor.gov.ru>
11. Информационно-аналитический портал государственной программы Российской Федерации «Доступная среда» <http://zhit-vmeste.ru>
12. Российское движение школьников <https://рдш.рф>

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

Для проведения занятий по дисциплине имеются лекционные аудитории, оборудованные мультимедийной техникой с возможностью презентации обучающих материалов, фрагментов фильмов; аудитории для проведения семинарских и практических занятий, оборудованные учебной мебелью и средствами наглядного представления учебных материалов; библиотека с местами, оборудованными компьютерами, имеющими доступ к сети Интернет.

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

## **10. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

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. При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

Для лиц с нарушением слуха возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т. д.). Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

Для лиц с нарушением зрения допускается аудиальное предоставление информации, а также использование на аудиторных занятиях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т. д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, на аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего

контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).