

Министерство просвещения Российской Федерации
федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«Уральский государственный педагогический университет»
Институт педагогики и психологии детства
Кафедра теории и методики обучения естествознанию, математике
и информатике в период детства

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Здоровьесберегающие технологии в образовании»,
модуль «Предметно-методический модуль по профилю "Начальное
образование"»

для ОПОП
«44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки).
Дошкольное образование и Начальное образование»

Составитель:

Малозёмова Ирина Ивановна, доцент, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики обучения естествознанию, математике и информатике в период детства Института педагогики и психологии детства УрГПУ

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры теории и методики обучения естествознанию, математике и информатике в период детства УрГПУ

Протокол от 20.06.2024 г. № 9

Заведующий кафедрой

Воронина Л.В.

Руководитель учебного подразделения

Новосёлов С.А.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Цель и задачи дисциплины.

Цель дисциплины – формирование у обучающихся знаний о теоретических и методологических основах оздоровительной работы в образовательном учреждении.

Задачи дисциплины:

1. сформировать знания о компонентах и основных концепциях здоровья человека, а также о критериях оценивания индивидуального и общественного здоровья;
2. сформировать знания о принципах, средствах, методах, применяемых в рамках технологий оздоровительного воздействия на организм человека; а также создания здоровьесберегающей среды в ОУ;
3. сформировать умения анализировать информацию в области сохранения и укрепления здоровья человека и использовать её в профессиональной деятельности.

1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО.

Дисциплина входит в состав модуля «Предметно-методический модуль по профилю "Начальное образование"» и реализуется в части, формируемой участниками образовательных отношений.

1.3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Компетенция(и)	Индикатор(ы)	Дескрипторы
ПК-1. Способен формировать планируемые предметные результаты освоения основных и дополнительных образовательных программ на основе современных образовательных технологий	ИПК 1.4: анализирует эффективность форм, методов, средств, направленных на формирование у обучающихся предметных результатов и развитие универсальных учебных действий в рамках предметной области.	Знает определение, компоненты и основные концепции здоровья; методы оценивания индивидуального и общественного здоровья; средства, методы технологии оздоровительного воздействия на организм человека; принципы создания здоровьесберегающей среды в ОУ.
		Умеет анализировать и оценивать значимую информацию в области сохранения и укрепления здоровья человека; осуществлять отбор оздоровительных технологий с учётом возрастных и личностных особенностей подрастающего человека и использовать их в профессиональной деятельности; разрабатывать перспективные медико-педагогические оздоровительные мероприятия; использовать основные методы, способы, средства оздоровления.
		Владеет основными теоретическими знаниями о диагностике состояния индивидуального и общественного здоровья; организационными

		навыками формирования здоровьесберегающей среды в образовательных учреждениях.
--	--	--

1.4. Объем дисциплины в зачетных единицах.

Общая трудоемкость дисциплины – 2 зачетные единицы.

1.5. Форма промежуточной аттестации: зачет с оценкой.

1.6. Форма обучения: очная.

1.7. Особенности реализации дисциплины.

Образовательная деятельность по дисциплине осуществляется на государственном языке РФ.

Дисциплина реализуется с применением ЭО и ДОТ с использованием электронных ресурсов УрГПУ: <https://sdo.uspu.ru/>.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебно-тематический план очной формы обучения

№ п/п	Наименование раздела и (или) темы	Объем в часах	Контактная работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем								Самостоятельная работа обучающихся
			Всего	Лекционные занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия	Индивидуальные занятия	Групповые занятия	Подгрупповые занятия	Индивидуальные консультации по выполнению курсовых работ	
1.	Проблемы здоровьесбережения детей в современном обществе и образовании.	14	10	4	6						4
2.	Здоровьесберегающие технологии, их классификация	16	12	4	8						4
3.	Здоровьесберегающие технологии в сохранении физического и психического здоровья.	14	10	4	6						4
4.	Основы сохранения здоровья в профессиональной	16	10	2	8						6

	деятельности										
	Всего	60	42	14	28						18
	Промежуточная аттестация обучающихся:										
	Групповые консультации перед экзаменом										
	Подготовка к сдаче и сдача экзамена										
	Подготовка к сдаче и сдача зачета										
	Подготовка к сдаче и сдача зачета с оценкой	12	0,5								11,5
	Защита курсовой работы										
	Всего	12	0,5								11,5
	Итого	72	42,5	14	28						29,5

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Проблемы здоровьесбережения детей в современном обществе и образовании. Этапы развития и становления здоровьесбережения как науки в нашей стране и за рубежом. Развитие технологий здоровьесбережения: теоретический и прикладной аспекты. Использование технологий здоровьесбережения в современной системе образования: проблемы и перспективы развития. Факторы, влияющие на здоровье обучающихся.

2. Здоровьесберегающие технологии, их классификация. Основные критерии, используемые в классификации. Сущность традиционных технологий по сохранению здоровья учащихся.

3. Здоровьесберегающие технологии в сохранении физического и психического здоровья. Понятие двигательной активности и её значение для поддержания и укрепления здоровья. Организация двигательной активности обучающихся в ОУ. Сущность и содержание психического здоровья. Факторы, влияющие на здоровье. Критерии психического здоровья личности. Психическое здоровье и нездоровье. Факторы риска нарушения психического здоровья. Возможности организации учебного процесса в профилактике нарушений психического здоровья обучающихся.

4. Основы сохранения здоровья в профессиональной деятельности.

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

4.1. Текущий контроль

Раздел/ тема	Оценочное средство
Тема 1. Проблемы здоровьесбережения детей в современном обществе и образовании.	Тест 1
	Тест 1
	Тест 1
Тема 2. Здоровьесберегающие технологии, их классификация.	Тест 2
	Реферат: темы 3-4
	Тест 2
Тема 3. Здоровьесберегающие технологии в	Тест 3

сохранении физического и психического здоровья.	<i>Реферат, темы 6,8,10.</i>
	<i>Тест 3</i>
Тема 4. Основы сохранения здоровья в профессиональной деятельности.	<i>Тест 4</i>
	<i>Реферат: темы 5,7</i>
	<i>Тест 4</i>

4.2. Промежуточная аттестация

Индекс компетенции	Индикатор(ы)	Дескрипторы	Оценочные средства
ПК-1: Способен формировать планируемые предметные результаты освоения основных и дополнительных образовательных программ на основе современных образовательных технологий	ИПК 1.4. анализирует эффективность форм, методов, средств, направленных на формирование у обучающихся предметных результатов и развитие универсальных учебных действий в рамках предметной области.	Знает определение, компоненты и основные концепции здоровья; методы оценивания индивидуального и общественного здоровья; средства, методы технологии оздоровительного воздействия на организм человека; принципы создания здоровьесберегающей среды в ОУ.	<i>Тест. Реферат</i>
		Умеет анализировать и оценивать значимую информацию в области сохранения и укрепления здоровья человека; осуществлять отбор оздоровительных технологий с учётом возрастных и личностных особенностей подрастающего человека и использовать их в профессиональной деятельности; разрабатывать перспективные медико-педагогические оздоровительные мероприятия; использовать основные методы,	<i>Тест. Реферат</i>

		способы, средства оздоровления.	
		Владеет основными теоретическими знаниями и методами диагностики состояния индивидуального и общественного здоровья; организационными навыками формирования здоровьесберегающей среды в образовательных учреждениях.	<i>Тест. Реферат</i>

Типовые задания для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине, критерии и шкалы оценивания, а также методические рекомендации для обучающихся представлены в приложении к рабочей программе дисциплины.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

5.1. Перечень печатных и (или) электронных изданий:

Печатные

1. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа: - М.: Моск. психол.- социальн. ин-т, 2004. – 240 с.
2. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки : уч. пособие / О.С.Васильева, Ф.Р.Филатов. – М.: «Академия», 2001. – 352 с.
3. Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию: учеб. пособие. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 192 с.
4. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учеб.пособие/ А.М.Митяева. – М.: «Академия», 2008. – 192 с.
5. Никифоров Г.С. Психология здоровья: уч. пособие / Г.С.Никифоров. – СПб.: Речь, 2002. – 256 с.
6. Практикум по психологии здоровья / под ред. Г.С.Никифорова. – СПб.: Питер, 2005. – 351 с.
7. Секач М.Ф. Психология здоровья: уч.пособие / М.Ф.Секач. – М.: Академический проект, 2003. – 192 с.
8. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе/ Н.К.Смирнов. – М.: АРКТИ, 2005. – 320 с.

Электронные

- 1.Каверин Б.И., Чижик П.И. Основы обществознания: Учебное пособие для студентов вузов. М.: Юнити-Дана, 2012 Библиотека Книгофонд[Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/106615>
2. Тесты по обществознанию (электронный ресурс) <http://xn----7sbbbfcoknutbdddhdh1cu8l.xn--p1ai/catalog/>

5.2. Электронные образовательные ресурсы, в т.ч. профессиональные базы данных и информационные справочные системы

http://library.uspu.ru	Сайт ИИЦ-Научной библиотеки
http://opac.biblio.uspu.ru	Электронный каталог ИИЦ-Научной библиотеки
http://elar.uspu.ru	Электронная библиотека УрГПУ
http://biblioclub.ru	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
http://e.lanbook.com	ЭБС издательства ЛАНЬ
http://elibrary.ru	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
http://edu.ru/	Федеральный портал "Российское Образование"
http://school-collection.edu.ru/	Коллекция цифровых образовательных ресурсов
http://window.edu.ru/	Единое окно доступа к образовательным ресурсам
http://www.school.edu.ru	Каталог «Образовательные ресурсы сети Интернет для общего образования»
http://www.uraledu.ru	Портал "Образование Урала"
http://apps.webofknowledge.com/WOS_GeneralSearch_input.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&SID=Z2pXBwFk6K2aJfdbIn&preferencesSaved=	Система "Web of Science" (WoS): рамках Национальной подписки
http://www.sciencedirect.com	Полнотекстовая база данных ScienceDirect: рамках Национальной подписки
http://dvs.rsl.ru	Электронная библиотека РГБ диссертаций
http://www.consultant.ru	"КонсультантПлюс"
https://xn--b1a3bf.xn--p1ai	Школа цифрового века
https://icdlib.nspu.ru	Межвузовская электронная библиотека
http://opac.urfu.ru/consensus	Consensus Omnium: Корпоративная сеть библиотек Урала
https://arbicon.ru/services/mars_analitic.html	Межрегиональная аналитическая роспись статей - сводный каталог периодики библиотек России
http://cyberleninka.ru	НЭБ «КиберЛенинка»

5.3. Печатные и (или) электронные образовательные ресурсы для лиц с ОВЗ

Печатные и (или) электронные ресурсы в формах, адаптированных к нарушениям здоровья лиц из числа инвалидов и лиц с ОВЗ, представлены в УрГПУ.

В УрГПУ представлено специализированное оборудование.

Для обучающихся с нарушением слуха:

радиомикрофон Сонет-Рсм.

Для обучающихся с нарушением зрения:

- устройство для сканирования и чтения. Версия с камерой. SARA CE;
- стационарный видеоувеличитель Clear View Speech;
- стационарный видеоувеличитель TOPAZ XL HD;
- дисплей Брайля PACmate;
- дисплей Брайля ALVA 640 Comfort/;
- принтер Брайля;
- термонагреватель ZyFuse.

Для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата:

- адаптированный джойстик компьютерный BJ-857-A-L (Bjoy Sitck A LITE);
- учебное место (парта) для обучающегося.

Для обучающихся с нарушением речи:

- профессиональный мультимедийный образовательный интерактивный коррекционно-развивающий логопедический стол «Инклюзив Лого-Про Макс+»;

- сенсомоторная труба;
- мультисенсорный речевой тренажер «Инклюзив Коррекция речи»;
- настенный коммуникатор.

Учебно-методические материалы для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и особенностям восприятия и обработки поступающей учебной информации.

Для обучающихся с нарушением зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом и с необходимой контрастностью;
- в форме электронного документа (версия для слабовидящих);
- в форме аудиофайла;
- в печатной форме на языке Брайля.

Обучающиеся могут воспользоваться официальным сайтом Свердловской областной специальной библиотеки для слепых: <http://sosbs.ru/>

Для обучающихся с нарушением слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

6. КОМПЛЕКТ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

В процессе осуществления образовательного процесса по дисциплине применяется следующее программное обеспечение:

6.1. Перечень лицензионного программного обеспечения

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office стандартный (Word, Excel, PowerPoint);

6.2. Перечень свободно распространяемого программного обеспечения

➤ LibreOffice (<http://www.libreoffice.org/>) – свободно распространяемый аналог Microsoft Office (текстовый редактор).

➤ Cognitive OpenOCR (Cuneiform) (http://cognitiveforms.com/ru/products_and_services/cuneiform/) – свободно распространяемый аналог ABBYY FineReader (Распознавание текстов и перевод их в машиночитаемый вид)

➤ Gimp (<http://www.gimp.org/>) - свободно распространяемый аналог Adobe Photoshop (Растровый графический редактор)

➤ Synfig (<http://www.synfig.org/>) - свободно распространяемый аналог Adobe Flash (Редактор двухмерной векторной анимации с поддержкой слоев, промежуточной раскадровки, высококачественного временного и пространственного сглаживания)

➤ Inkscape (<https://inkscape.org/>) - свободно распространяемый аналог Adobe Illustrator, Corel Draw, Adobe Indesign (Создание и модификация векторных изображений, подготовка логотипов, схем, диаграмм)

➤ FastStone Image Viewer (<http://www.faststone.org/>) - свободно распространяемый аналог Picasa (Программа для просмотра изображений)

➤ Dia (<https://wiki.gnome.org/Apps/Dia>) - свободно распространяемый аналог Visio (Редактор диаграмм и структурных схем)

➤ VLC Player (<http://www.videolan.org/vlc/>) - свободно распространяемый аналог Windows Media Player (Универсальный проигрыватель мультимедиа)

- VirtualDub (<http://virtualdub.ru/>) - свободно распространяемый аналог Adobe Premiere, Sony Vegas, ULead MediaStudio (Редактор видео и анимации)
- Sofa Statistics (<http://www.sofastatistics.com/home.php>) - свободно распространяемый аналог Statistica (Статистическая обработка)
- R-Project (<https://www.r-project.org/>) - свободно распространяемый аналог Statistica (Статистические вычисления)
- Opera (<http://www.opera.com/>) - свободно распространяемый аналог MS Internet Explorer (ПО для просмотра web-страниц сети Интернет)
- Firefox (<https://www.mozilla.org/>) - свободно распространяемый аналог MS Internet Explorer (ПО для просмотра web-страниц сети Интернет)
- Solid PDF Creator (<http://www.soliddocuments.com/products.htm?product=SolidPDFCreator>) - свободно распространяемый аналог Adobe Reader Prof (Программа для создания PDF документов)
- Free PDF Creator (<http://www.freepdfcreator.org/ru/>) - свободно распространяемый аналог Adobe Reader Prof (Программа для создания PDF документов)
- Salasaga (<http://salasaga.ru.uptodown.com/ubuntu>) - свободно распространяемый аналог Adobe Director (Подготовка многослойных интерактивных учебных материалов с возможностью экспорта в SWF)
- 7-zip (<http://www.7-zip.org/>) – свободно распространяемый аналог RAR (Архиватор с высокой степенью сжатия)
- InfraRecorder (<http://infrecorder.org/>) - свободно распространяемый аналог Nero (Программа для записи CD и DVD дисков)

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

7.1. Помещения

Помещения для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации. Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

7.2. Оборудование и технические средства обучения

7.2.1. Оборудование, в т.ч. специализированное.

Стационарный компьютер или ноутбук, проектор для показа слайдов и видео, акустические колонки.

7.2.2. Технические средства обучения.

Презентации лекций, видео-презентации, видео-лекции, учебные кинофильмы, магнитофонные и иные аудиозаписи.

7.2.3. Учебные и наглядные пособия.

Не используются

Приложение к рабочей программе дисциплины
«Здоровьесберегающие технологии в образовании»
ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1. Типовые задания для текущего контроля с указанием критериев и шкал оценивания.

Фонд тестовых заданий

Тест 1

Выберите один верный ответ из предложенных:

1. Психическое здоровье – это:
 - а) положительное отношение к себе;
 - б) оптимальное развитие, рост и самоактуализация личности;
 - в) реалистичное восприятие окружающих людей, умение адекватно воздействовать на них.
 - г) все ответы верны.
2. Принцип ненанесения вреда
 - а) медицинский принцип
 - б) педагогический принцип
 - в) медико-педагогический принцип
3. Принцип триединого представления о здоровье
 - а) единство физического, психического и духовно-нравственного здоровья.
 - б) единство в действиях педагогов, психологов, медиков.
4. Принцип субъект-субъектного взаимоотношения с учащимися:
 - а) Педагоги обеспечивают здоровьесберегающие условия образовательного процесса
 - б) Учащиеся самостоятельно воспитывают ответственность за свое здоровье
 - в) Ученик так же, как и учитель, непосредственно участвует в здоровьесберегающих мероприятиях.
5. Высказывание «успех порождает успех» подходит к описанию принципа:
 - а) комплексный, междисциплинарный подход
 - б) приоритет позитивных воздействий над негативными
 - в) принцип контроля за результатом.
6. Какой принцип не является принципом здоровьесбережения?
 - а) Принцип отсроченного результата
 - б) Принцип контроля за результатами
 - в) Принцип уважения автономии пациента.

Тест 2

1. К макросоциальным факторам, влияющим на здоровье человека, относятся:
 - А) Природная среда; антропогенные; техногенные
 - Б) Медико-социальные; социально-экономические; нравственно-психологические; медико-гигиенические
 - В) Окружение; семья; образ жизни; питание; физическая активность; режим дня
 - Г) Наследственность; пол; возраст.
2. К экологическим здоровьесберегающим технологиям относятся: 1) создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей,

гармоничных взаимоотношений с природой. 2) их реализуют специалисты по охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях, архитекторы, строители, представители коммунальной, инженерно - технических служб, гражданской обороны, пожарной инспекции; 3) контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПиНов. 4) направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового человека.

3. Какая из перечисленных ниже функций обеспечивает трансляцию опыта ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентации, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью, ценности каждой человеческой жизни?

- А) формирующая;
- б) информативно-коммуникативная;
- в) диагностическая;
- г) рефлексивная;
- д) интегративная.

Тест 3

1. Основной принцип организации двигательного режима в ОУ:
 - 1) постепенность
 - 2) удовольствие
 - 3) систематичность
 - 4) полное здоровье ребенка.
2. Причины нарушения осанки (уберите лишнее):
 - 1) наследственность
 - 2) избыточная масса тела
 - 3) нерациональная организация режима
 - 4) неправильно подобранная обувь
 - 5) нарушение зрения
 - 6) понижение слуха
 - 7) недостаточность общего физического развития
 - 8) слабая двигательная активность
3. Как часто должны проводиться занятия физкультурой в ОУ?
 - 1) ежедневно в помещении и на воздухе с учетом климатических условий
 - 2) ежедневно, после дневного сна
 - 3) три раза в неделю
 - 4) 2 раза в неделю
4. Сколько минут должна длиться утренняя гимнастика в ОУ?
 - 1) 5-8 минут
 - 2) 8-10 минут
 - 3) 15-20 минут
 - 4) 1-5 минут.
5. Что необходимо избегать для сохранения здорового зрения?
 - 1) чтение при тусклом свете
 - 2) сохранение режима дня
 - 3) нарушение осанки
 - 4) перенапряжение глаз
 - 5) двигательная активность

Тест 4

1. Здоровый образ жизни – это
- А) мировоззрение человека, которое складывается из знаний о здоровье;
 - Б) индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья;
 - В) система жизнедеятельности человека, в которой главной составляющей является отказ от вредных привычек;
 - Г) достаточная двигательная активность и правильность питания.
2. Какие основные функции выполняет питание в жизни человека?
- А) снижает психологические и физиологические нагрузки
 - Б) осуществляет необходимое взаимодействие между духовным и физическим здоровьем
 - В) поддерживает биологическую жизнь и обеспечивает постоянный обмен веществ и энергии между организмом человека и окружающей средой
 - Г) позволяет успешно преодолевать физические и психологические нагрузки в процессе повседневной деятельности
3. Что такое режим дня?
- А) порядок выполнения повседневных дел
 - Б) строгое соблюдение определенных правил
 - В) перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
 - Г) установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых
4. В какое время суток работоспособность человека наиболее низкая?
- А) с 17 до 21
 - Б) с 21 до 1
 - В) с 1 до 5
 - Г) с 5 до 9
5. Двигательная активность – это
- А) ежедневная система физической тренировки организма
 - Б) периодические физические нагрузки на опорно-двигательный аппарат
 - В) сумма движений, выполняемая человеком в процессе своей жизнедеятельности
 - Г) способность человеческого организма длительное время выполнять какую-либо работу
6. Здоровье – это состояние полного...
- А) физического благополучия
 - Б) духовного благополучия
 - В) социального благополучия
 - Г) все ответы верны
7. Назовите основные двигательные качества
- А) гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества
 - Б) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения
 - В) количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила
 - Г) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений
8. Какие факторы риска воздействуют на здоровье человека?
- А) гомеопатические;
 - Б) физические;
 - В) химические и биологические;
 - Г) социальные и психические.

9. Третье состояние человека находится:
А) между здоровьем и болезнью
Б) после болезни
В) перед болезнью
Г) человек всегда находится в третьем состоянии
10. Укажите последовательно, от каких факторов, прежде всего, зависит здоровье человека: 1) деятельность учреждений здравоохранения; 2) наследственности;
3) состояние окружающей среды; 4) условия и образ жизни.

Примерная шкала оценивания теста

- 100 - 80% правильно выполненных заданий – 5;
79 - 60% правильно выполненных заданий – 4;
59 - 40% правильно выполненных заданий – 3;
< 40% правильно выполненных заданий – 2.

Темы рефератов

1. Анализ нормативно-правовой базы (Закона Российской Федерации «Об образовании», Декларации прав ребёнка, Конвенции ООН о правах ребёнка, Закона РФ «О правах ребёнка» и др.) на предмет реализации здоровьесберегающей составляющей образовательного процесса.
2. Гигиенические условия обеспечения образовательного процесса.
3. Организация питания обучающихся..
4. Формирование культуры здоровья обучающихся.
5. Здоровье и здоровый образ жизни участников образовательного процесса: состояние проблемы, пути решения.
6. Анализ подходов к здоровьесберегающей деятельности в современной образовательной организации.
7. Профессиональная компетентность педагога в вопросах здоровьесбережения.
8. Проектирование здоровьесберегающей среды образовательного учреждения.
9. Междисциплинарный подход к охране здоровья в образовании.
10. Формы и методы организации физкультурно-оздоровительной работы в образовательной организации.

Требования к оформлению реферата

- соответствие содержания реферата теме;
- глубина проработки материала (изучено не менее 8-10 источников по теме);
- правильность и полнота использования источников;
- точность и объективность в передаче основных фактов;
- наличие основных фактических данных;
- изложение выводов авторов;
- логичность содержания;
- проблемно-тематический характер изложения;
- доступность восприятия текста;
- объем текста не более 20 страниц;
- грамотность выполнения частей реферата;
- соответствие оформления реферата общепринятым требованиям.

Критерии оценок.

Оформление реферата оценивается по каждому вышеназванному положению, исходя из следующей шкалы:

- 0 баллов – отсутствие выраженности критерия,
1 балл – частичная выраженность критерия,
2 балла – полное соответствие требованию.

Итоговая оценка за оформление реферата:

24 балла – «отлично», 13-23 – «хорошо», 12-18 – «удовлетворительно», менее 12 – «неудовлетворительно».

Требования к защите реферата.

Процедура защиты реферата включает в себя краткое освещение студентом содержания основных вопросов реферата и ответы на вопросы преподавателя по содержанию реферата.

2. Типовые задания для промежуточной аттестации с указанием критериев и шкал оценивания.

Примерный перечень вопросов к зачёту

1. Здоровье человека: системный подход к определению понятия.
2. Здоровый образ жизни, его составляющие.
3. Принципы здоровьесберегающей педагогики (принцип не нанесения вреда, приоритета действенной заботы о здоровье учащихся, триединого представления о здоровье, субъект-субъектного взаимодействия с учащимися, соответствия содержания и организации обучения возрастным нормам, комплексного подхода).
4. Принципы здоровьесберегающей педагогики (гармоничного сочетания обучающих, воспитывающих и развивающих воздействий, приоритета позитивных воздействий над негативными, сочетания охранительной и тренирующей стратегии, отсроченного результата).
5. Понятие о здоровьесберегающих технологиях. Классификация здоровьесберегающих технологий, применяемых в образовании.
6. Функции здоровьесберегающих технологий (формирующая, информационно-коммуникативная, диагностическая, адаптивная, рефлексивная, интегративная).
7. Факторы риска в образовании («школьные факторы риска»).
8. Факторы, влияющие на здоровье и физическое состояние обучающихся.
9. Медико-гигиенические технологии. Организация санитарно-эпидемиологического режима и создание гигиенических условий жизнедеятельности.
10. Физкультурно-оздоровительные технологии. Организация двигательного режима в ОУ.
11. Закаливание: физиологическая сущность закаливания, его принципы.
12. Оценка состояния здоровья детей. Определения уровня физического развития учащихся.
13. Современные подходы к классификации здоровья детей. Группы здоровья.
14. Профилактика нарушений осанки.
15. Профилактика нарушений зрения.
16. Эколого-валеологические технологии и их роль в здоровьесбережении.
17. Обеспечение психологической безопасности учащихся во время пребывания в ОУ.
18. Образовательные технологии. Организационные технологии, учебно-воспитательные и психолого-педагогические технологии.
19. Методические основы воспитания культуры здоровья в ОУ.
20. Психологические основы формирования бережного отношения к здоровью своему и окружающих.
21. Проектирование работы по здоровьесбережению в ОУ.
22. Оценка работы образовательного учреждения по сохранению здоровья учащихся.
23. Здоровье педагога и факторы, влияющие на него.

Примерная шкала оценивания ответа обучающегося

на устном зачёте по дисциплине

Оценка	Требования
зачтено	Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он глубоко и

	<p>прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал разнообразных литературных источников, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач, предлагает собственное аргументированное видение проблемы. Либо он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения</p>
«не зачтено»	<p>Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы</p>

3. Методические рекомендации для самостоятельной работы обучающихся

Освоение содержания дисциплины осуществляется на лекциях, практических занятиях (семинарах), лабораторных занятиях, в процессе аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы студентов. Для своевременной помощи обучающимся при изучении дисциплин кафедрой организуются индивидуальные и групповые консультации, устанавливается время приема выполненных работ. По итогам освоения дисциплин осуществляется аттестация обучающихся в форме зачетов и экзаменов.

Для обучающихся предъявляются следующие организационные требования:

обязательное посещение обучающимися всех видов аудиторных занятий;

ведение конспекта в ходе лекционных занятий;

качественная самостоятельная подготовка к практическим, семинарским и лабораторным занятиям, активная работа на них;

активная, ритмическая, самостоятельная аудиторная и внеаудиторная работа обучающегося в соответствии с планом- графиком;

своевременная сдача преподавателю отчетных документов по аудиторным и внеаудиторным видам работ;

в случае наличия пропущенных обучающимся занятий, необходимо получить консультацию по подготовке и оформлению отдельных видов заданий;

обучающимся, пропускающим занятия, выдаются дополнительные задания – представить конспект пропущенного занятия с последующим собеседованием по теме занятия;

обучающиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию по графику сессии, должны ликвидировать задолженность в установленном порядке.

Рекомендации по слушанию лекции

Лекция является важнейшей формой организации учебного процесса, которая знакомит с новым учебным материалом;

разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;

систематизирует учебный материал;

ориентирует в учебном процессе.

Для освоения содержания дисциплин кафедры используются лекции трех типов: изложение материала в развернутом виде, установочные лекции для организации самостоятельной работы по отдельным темам, обзорные лекции для выделения основных линий, проблем, для разъяснения наиболее трудных вопросов.

Для того чтобы лекция для обучающегося была продуктивной, к ней следует готовиться. От того, как обучающийся подготовится к лекции, во многом зависит качество её усвоения. Предварительная подготовка к лекции включает:

- повторение материала предшествующей лекции путём просмотра её записей по конспекту;

- ознакомление с примерным содержанием предстоящей лекции и контрольные вопросы по данной теме;

- определение вопросов, на которые следует обратить особое внимание в ходе слушания предстоящей лекции;

- определение целевой установки на предстоящую лекцию и создание на её основе психологической настроенности;

- подготовка основных и вспомогательных материалов для работы в ходе прослушивания лекции (тетрадь для конспекта, ручка, цветная паста для записей, чертёжные принадлежности и т.д.);

- уяснить место изучаемой темы в своей профессиональной подготовке;

- выписать основные термины;

- записать вопросы, которые студент задаст преподавателю на лекции.

Во время лекции важно внимательно слушать и вести запись лекции. Студенту необходимо научиться слушать лекцию с максимальной пользой, уметь воспринимать содержание лекции творчески, с предельно ясным пониманием.

При слушании лекции нужно усвоить:

- научную сущность изучаемого материала;

- научную логику связи теории с жизнью и практикой;

- взаимосвязь данной лекции с другими лекциями и смежными науками;

- глубоко осмыслить сформулированные закономерности и понятия науки, приведённые факты, доказательства, аргументацию выдвигаемых положений.

Важными условиями эффективного усвоения изложенного материала в лекции являются: умение продуктивно вести записи, выделяя в тексте новые понятия, чтобы их легко можно было отыскать и запомнить. Обучающийся должен обращаться к своим записям не один раз. Первый просмотр записей желательно сделать в тот же день. Лекцию необходимо прочитать, заполнить пропуски, расшифровать и уточнить некоторые сокращения, дополнить некоторые недописанные примеры. Особое внимание следует уделить содержанию нормативных документов, их структуре.

Лекционный материал является важным, но не единственным для освоения учебных дисциплин. Глубина, прочность запоминания и качество знаний определяется не количеством прочтенного материала, а её качественным осмыслением. При подготовке к практическим (семинарским) занятиям нужно не просто читать, не просто запоминать определения и факты, а стремиться выявить и осмыслить взаимосвязь явлений и фактов внутри системы.

Рекомендации по подготовке к семинарским и практическим занятиям

Подготовка обучающихся к практическим занятиям осуществляется с учетом общей структуры учебного процесса. На практических занятиях осуществляется входной и рубежный аудиторный контроль в виде контрольных работ и тестов, по основным понятиям дисциплин. Подготовка к практическим занятиям подразумевает выполнение домашнего задания к очередному занятию по заданиям преподавателя, выдаваемым в конце предыдущего занятия. Для осуществления работы по подготовке к занятиям, необходимо ознакомиться с литературой и электронными ресурсами, с рекомендациями по подготовке, вопросами для самоконтроля.

При подготовке к практическим и семинарским занятиям следует:

- выяснить тему предстоящего семинарского занятия, изучить план, составить ориентировочный план подготовки к занятию;

- повторить и восстановить в памяти содержание записей конспекта, а затем изучить

текст соответствующего раздела учебника;

ознакомиться с рекомендуемой литературой в том порядке, как она указана в плане: вначале - основной, затем - дополнительной (при чтении полезно делать рабочие записи по каждому пункту плана, желательно выписывать непонятные слова и вопросы на полях конспекта, с тем, чтобы в последующей работе над темой уточнить их значение);

составить развёрнутый план выступления с особенностями каждого вида семинарских занятий;

проработать вопросы по изучаемой теме.

Подготовка доклада к семинарскому занятию

Основные этапы подготовки доклада:

выбор темы;

консультация преподавателя;

подготовка плана доклада;

работа с источниками и литературой, сбор материала;

написание текста доклада;

оформление рукописи и предоставление ее преподавателю до начала занятия, что определяет готовность студента к выступлению;

выступление с докладом, ответы на вопросы.

Успех работы обучающегося на семинарском занятии во многом зависит от того, насколько качественно обучающийся подготовился к нему и насколько активно и самостоятельно в нём участвовал.

При подготовке к практическим занятиям можно посоветовать следующее:

прочитать небольшой, но цельный кусок текста, выражающий некоторую законченную мысль;

закрывать книгу (конспект) и обязательно письменно, не заглядывая в книгу воспроизвести все рассуждения текста до конца;

сравнить с книгой. Если всё получилось двигаться дальше. В противном случае вновь перечитать текст. Потом снова записать его.

Рекомендации по написанию реферата

1. Для успешной работы над рефератом желательно выбрать ту тему, которая представляется обучающемуся наиболее интересной из числа предложенных тем или другую по согласованию с преподавателем.

2. Реферат имеет четыре части: введение, основную часть, заключение, список использованной литературы. Во введении следует указать актуальность темы реферата, цель данной работы.

3. Основная часть реферата обязательно включает в себя теоретические аспекты изучаемого вопроса, анализ его современного состояния на практике, также примеры. Приводятся примеры, иллюстрирующие практику реализации изучаемого вопроса из опыта самого студента, из источников СМИ и из средств Internet.

4. В тексте реферата должны присутствовать регулярные ссылки на первоисточники (информации). Цитируемые отрывки изучаемых работ должны быть заключены в кавычки, и сопровождаться указанием номера используемого источника (по списку используемой литературы) и номера страницы, например: [4, с.15].

5. В заключение должны быть представлены основные выводы, ясно сформулированные в тезисной форме и, обычно, пронумерованные.

6. В конце работы указывается список используемой литературы. Список литературы должен быть составлен в полном соответствии с действующим стандартом (ГОСТ), включая особую расстановку знаков препинания.

7. Реферат оформляется в виде текста на листах формата А-4. Работа начинается с титульного листа, в котором указывается название вуза, учебной дисциплины, тема реферата, фамилия и инициалы студента, номер академической группы или название

кафедры, год и географическое место местонахождения вуза. Затем следует оглавление с указанием страниц разделов. Сам текст реферата желательно подразделить на разделы: главы, подглавы и озаглавить их. Приветствуется использование в реферате количественных данных и иллюстраций (графики, таблицы, диаграммы, рисунки).

8. Для защиты реферата подготовить текст выступления на 5-8 минут. Студент должен продемонстрировать знание основных положений содержания реферата, умение аргументировать выдвигаемые положения и иллюстрировать их примерами из практики.

9. Желательно, чтобы в процессе защиты реферата использовались средства наглядности (записи на доске, раздаточный материал, презентация, видеофильм и т. д.).

Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с учебной и научной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к модульным контрольным работам, тестированию, зачету. Она включает проработку лекционного материала – изучение рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, предложенных преподавателем схем (при их демонстрации), основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект должен быть выполнен в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны быть выполнены также аккуратно, содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с учебной и научной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы, которые).

Необходимо отметить, что работа с литературой не только полезна как средство более глубокого освоения любой дисциплины, но и является неотъемлемой частью профессиональной деятельности будущего выпускника.

Рекомендации по организации самостоятельной работы

В зависимости от места и времени проведения самостоятельной работы обучающихся (СРО), характера руководства ею со стороны преподавателя и способа контроля за её результатами СРО подразделяется на следующие виды:

- самостоятельную работу во время аудиторных занятий (лекций, семинаров, практических занятий, лабораторных работ);
- самостоятельную работу под контролем преподавателя в форме плановых консультаций, зачётов, экзаменов;
- внеаудиторную самостоятельную работу при выполнении обучающимся домашних заданий учебного, реферативного и творческого характера.

Основными принципами организации СРС являются: максимальная индивидуализированность, систематичность, непрерывность, сотрудничество преподавателя и обучающегося.

Виды и формы организации самостоятельной работы обучающихся

Виды СРС	Руководство преподавателя
Конспектирование	Выборочная проверка
Реферирование литературы	Разработка тем и проверка
Аннотирование книг, нормативных документов	Образцы аннотаций и проверка
Углублённый анализ научно-методической литературы и электронных источников	Собеседование по проработанной литературе, составление плана дальнейшей работы, разработка методики получения информации
Работа на лекции: составление или слежение за планом чтения лекции, проработка конспекта лекции. Дополнение конспекта рекомендованной литературой	Предложение готового плана или предложение составить свой план по ходу или в заключение лекции
Участие в работе семинара, дискуссии, круглого стола, подготовка конспектов и презентаций выступлений, рефератов, выполнение заданий	Разработка плана семинара, практического занятия, рекомендация литературы, проверка знаний
Контрольная работа – письменное выполнение	Разработка контрольных заданий, проверка

Основные задачи управления самостоятельной работой обучающихся:

1. Развитие у обучающихся практических умений самостоятельного изучения учебной литературы, электронных источников с обязательным сопоставлением теоретических положений с практической деятельностью.

2. Развитие у обучающихся практических умений реферативного и аналитического обзора учебно-методической и нормативной литературы.

3. Ознакомление обучающихся с содержанием и особенностями конкретных документов организационно-управленческого характера и практикой их применения.

4. Развитие у обучающихся написания обзорно-реферативных и курсовых работ.

Самостоятельная работа должна носить систематический характер, быть интересной и привлекательной для студентов. Результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем и учитываются при аттестации студентов.

Формы отчётности:

- реферат;
- микрозачёт по темам и разделам;
- тест;
- устный опрос;
- воспроизведение конспекта;
- блок-схемы по определённым темам;
- презентации.

Текущий контроль

В течение семестра, проводится текущий контроль успеваемости по дисциплине, к которому студент должен быть подготовлен.

Отсутствие пропусков аудиторных занятий, активная работа на практических занятиях, общее выполнение графика учебной работы являются основанием для получения положительной оценки по текущему контролю.

Текущий контроль по дисциплине представлен подготовкой к семинару. Семинарские занятия проводятся по основным темам дисциплины с целью более глубокого изучения материала, сформировать практические навыки по решению математических и методических задач.

Рубежный контроль осуществляется в виде тестирования по разделам дисциплины. По итогам изучения дисциплины, студенты проходят заключительное тестирование. Тестирование является формой контроля, направленной на проверку владения терминологическим аппаратом, современными информационными технологиями и конкретными знаниями в области фундаментальных и прикладных дисциплин.

Подготовка к тестированию по освоению дисциплин

Готовясь к тестированию по отдельной теме, нужно двигаться «вглубь», по всему разделу – повторить все темы.

В тестах всегда много заданий, проверяющих уровень владения понятийным аппаратом. Как правило, для ответа на них достаточно запомнить некоторые ключевые моменты, на основе которых понятно, что к какой области относится. Очень часто сама формулировка задания уже «нацеливает» на верный ответ.

В тестах также уделяется повышенное внимание различным классификациям, последовательностям тех или иных событий, стадий (этапов), законам и закономерностям.

При подготовке к тестированию конспекты лекций – менее надежный источник, чем программа курса и рекомендуемые в ней основные учебники. Ведь составители теста руководствуются именно этими источниками.

Большинство вопросов довольно просты, для ответа на них достаточно общей эрудиции в сфере получаемой профессии.

Если в задании даются на выбор несколько вариантов ответов – внимательно и до конца прочитайте все их! В случае затруднения с выбором правильного варианта действуйте методом исключения – сначала определите явно не подходящие по смыслу ответы, а потом уже выбирайте между оставшимися. Помните, что в тестах не бывает частично правильных вариантов ответов. Если вы замечаете, что тот или иной вариант явно неверен в какой-то своей части – значит, он неверен целиком.

Если сомневаетесь в своем варианте – все равно дайте его, но не оставляйте вопросы вообще без ответов. Оставленные без ответов задания в любом случае будут засчитаны как ошибки, а среди тех ответов, что вы дадите даже без уверенности в их правильности, наверняка окажется некоторый процент верных, так что это в любом случае улучшит итоговый результат тестирования.

Когда вопрос сформулирован в открытой форме, подразумевает необходимость самостоятельно вписать ответ, следует иметь в виду, что система признает в качестве верных только те варианты и в том написании, что «заложены» в нее при разработке. Конечно, разработчики тестов стремятся учесть это, предполагая в качестве верных ответов несколько синонимов, в разных грамматических формах, и иногда даже допуская возможность некоторых грамматических ошибок. Однако все предусмотреть невозможно, поэтому настоятельно рекомендуется:

- при наличии нескольких синонимичных вариантов ответа давать наиболее очевидный, распространенный;
- записывать ответ в той грамматической форме, чтобы он согласовывался с остальной частью предложения;
- внимательно следить за отсутствием опечаток: из-за единственной перепутанной буквы верный по существу ответ может быть не засчитан.

Процедура тестирования ограничена во времени и предполагает максимальное сосредоточение студента на выполнении теста, содержащего несколько тестовых заданий. Студенту рекомендуется:

- при неуверенности в ответе на конкретное тестовое задание пропустить его и переходить к следующему, не затрачивая много времени на обдумывание тестовых заданий при первом проходе по списку теста;
- при распределении общего времени тестирования учитывать (в случае компьютерного тестирования), что в автоматизированной системе могут возникать небольшие задержки при переключении тестовых заданий.

Необходимо помнить, что:

- тест является индивидуальным, общее время тестирования и количество тестовых заданий ограничены и определяются преподавателем в начале тестирования;
- по истечении времени, отведённого на прохождение теста, сеанс тестирования завершается;
- допускается во время тестирования только однократное тестирование;
- вопросы студентов к преподавателю по содержанию тестовых заданий и не относящиеся к процедуре тестирования не допускаются;

Тестируемому во время тестирования запрещается:

- нарушать дисциплину;
- пользоваться учебно-методической и другой вспомогательной литературой, электронными средствами (мобильными телефонами, электронными записными книжками и пр.);
- использование вспомогательных средств и средств связи на тестировании допускается при разрешении преподавателя;
- копировать тестовые задания на съёмный носитель информации или передавать их по электронной почте;
- фотографировать задания;
- выносить из аудитории записи, сделанные во время тестирования.

На рабочее место тестируемому разрешается взять ручку, черновик, калькулятор.

За несоблюдение вышеперечисленных требований преподаватель имеет право удалить тестируемого, при этом результат тестирования удаленного лица аннулируется.

Тестируемый имеет право:

Вносить замечания о процедуре проведения тестирования и качестве тестовых заданий.

Перенести сроки тестирования (по уважительной причине) по согласованию с преподавателем.

Рекомендации по подготовке к зачету

Подготовку к экзамену необходимо начать с изучения программы подготовки к экзамену по дисциплине. При подготовке к зачёту нужно изучить теоретический материал: определения всех понятий и подходы к оцениванию до состояния понимания материала. При изучении теоретических вопросов нужно использовать конспекты лекций и рекомендуемы в списке литературы пособия:

Кроме «заучивания» материала очень важно добиться состояния понимания изучаемых тем дисциплины. С этой целью рекомендуется после изучения очередного параграфа выполнить несколько упражнений на данную тему. Кроме того, очень полезно задавать себе следующие вопросы (и попробовать ответить на них): о чём этот параграф?, какие новые понятия введены?, каков их смысл?, что даст это на практике?

