

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Романчук Иван Сергеевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 08.10.2025  
Уникальный программный ключ:  
e68634da050325a9234284dd96b4f0f8b288e139

**ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет»**  
**Тюменский педагогический институт им. Д.И.Менделеева (филиал)**  
**Тюменского государственного университета**

УТВЕРЖДЕНО

Заместителем директора филиала

Шитиковым П.М.

РАЗРАБОТЧИК

Медведева Н.А.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**  
**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ**

Рабочая программа

для обучающихся по направлению подготовки

44.03.02 Психолого-педагогическое образование:

Психология и социальная педагогика

форма обучения: очная, заочная

1.

№ п/п	Темы дисциплины	Код и содержание компетенции	Оценочные материалы
1	2	3	4
1	Здоровьесберегающие технологии в образовании	ПК-1(Б): Способен осуществлять психолого-педагогическое и социальное сопровождение обучающихся, педагогических работников и родителей (законных представителей) в образовательных организациях различного типа ПК-2: Способен осуществлять психолого-педагогическое и социальное сопровождение обучающихся, педагогических работников и родителей (законных представителей) в образовательных организациях различного типа	Устные ответы на семинарах Выполнение письменных домашних заданий: Глоссарий. Конспектирование литературы.
2	Основные представления о здоровой личности	ПК-1(Б): Способен осуществлять психолого-педагогическое и социальное сопровождение обучающихся, педагогических работников и родителей (законных представителей) в образовательных организациях различного типа ПК-2: Способен осуществлять психолого-педагогическое и социальное сопровождение обучающихся, педагогических работников и родителей (законных представителей) в образовательных организациях различного типа	Устные ответы на семинарах Выполнение письменных домашних заданий. Глоссарий. Конспектирование литературы.
3	Современные технологии в самооценке психического и психосоматического здоровья	ПК-1(Б): Способен осуществлять психолого-педагогическое и социальное сопровождение обучающихся, педагогических работников и родителей (законных представителей) в образовательных организациях различного типа ПК-2: Способен осуществлять психолого-педагогическое и социальное сопровождение обучающихся, педагогических работников и родителей (законных представителей) в образовательных организациях различного типа	Устные ответы на семинарах Выполнение письменных домашних заданий: Глоссарий. Конспектирование литературы.
4	Технологии сохранения и укрепления здоровья	ПК-1(Б): Способен осуществлять психолого-педагогическое и социальное сопровождение обучающихся, педагогических	Устные ответы на семинарах Выполнение письменных домашних

		<p>работников и родителей (законных представителей) в образовательных организациях различного типа</p> <p>ПК-2: Способен осуществлять психолого-педагогическое и социальное сопровождение обучающихся, педагогических работников и родителей (законных представителей) в образовательных организациях различного типа</p>	<p>заданий:</p> <p>Конспектирование литературы.</p>
5	Пути формирования здоровья школьников	<p>ПК-1(Б): Способен осуществлять психолого-педагогическое и социальное сопровождение обучающихся, педагогических работников и родителей (законных представителей) в образовательных организациях различного типа</p> <p>ПК-2: Способен осуществлять психолого-педагогическое и социальное сопровождение обучающихся, педагогических работников и родителей (законных представителей) в образовательных организациях различного типа</p>	<p>Устные ответы на семинарах</p> <p>Выполнение письменных домашних заданий:</p> <p>Глоссарий.</p> <p>Конспектирование литературы.</p>
6	Основные направления здоровьесбережения студентов	<p>ПК-1(Б): Способен осуществлять психолого-педагогическое и социальное сопровождение обучающихся, педагогических работников и родителей (законных представителей) в образовательных организациях различного типа</p> <p>ПК-2: Способен осуществлять психолого-педагогическое и социальное сопровождение обучающихся, педагогических работников и родителей (законных представителей) в образовательных организациях различного типа</p>	<p>Устные ответы на семинарах</p> <p>Выполнение письменных домашних заданий:</p> <p>Глоссарий.</p> <p>Конспектирование литературы.</p> <p>Ответы на вопросы для самостоятельного изучения.</p>
7	Основы сохранения здоровья в профессиональной деятельности	<p>ПК-1(Б): Способен осуществлять психолого-педагогическое и социальное сопровождение обучающихся, педагогических работников и родителей (законных представителей) в образовательных организациях различного типа</p> <p>ПК-2: Способен осуществлять психолого-педагогическое и социальное сопровождение обучающихся, педагогических работников и родителей (законных представителей) в образовательных</p>	<p>Устные ответы на семинарах</p> <p>Выполнение письменных домашних заданий:</p> <p>Глоссарий.</p> <p>Конспектирование литературы.</p> <p>Ответы на вопросы для самостоятельного изучения.</p>

		организациях различного типа	
8	Технологии сбережения психосоциального здоровья детей	ПК-1(Б): Способен осуществлять психолого-педагогическое и социальное сопровождение обучающихся, педагогических работников и родителей (законных представителей) в образовательных организациях различного типа ПК-2: Способен осуществлять психолого-педагогическое и социальное сопровождение обучающихся, педагогических работников и родителей (законных представителей) в образовательных организациях различного типа	Устные ответы на семинарах Выполнение письменных домашних заданий: Глоссарий. Конспектирование литературы. Ответы на вопросы для самостоятельного изучения.
9	Технологии формирования здорового образа жизни у детей на разных возрастных этапах	ПК-1(Б): Способен осуществлять психолого-педагогическое и социальное сопровождение обучающихся, педагогических работников и родителей (законных представителей) в образовательных организациях различного типа ПК-2: Способен осуществлять психолого-педагогическое и социальное сопровождение обучающихся, педагогических работников и родителей (законных представителей) в образовательных организациях различного типа	Устные ответы на семинарах Выполнение письменных домашних заданий: Глоссарий. Конспектирование литературы. Ответы на вопросы для самостоятельного изучения.
10	Экзамен	ПК-1(Б): Способен осуществлять психолого-педагогическое и социальное сопровождение обучающихся, педагогических работников и родителей (законных представителей) в образовательных организациях различного типа ПК-2: Способен осуществлять психолого-педагогическое и социальное сопровождение обучающихся, педагогических работников и родителей (законных представителей) в образовательных организациях различного типа	Тестирование

## 2. Виды и характеристика оценочных средств

Текущий контроль успеваемости - проверка усвоения учебного материала, регулярно осуществляемая на протяжении семестра. Осуществляется в течение семестра в виде устного опроса (собеседования по контрольным вопросам раздела или темы) студентов на занятиях, выполнения заданий для самостоятельной работы (рабочие тетради), выступлений с докладами и сообщениями, решении практических заданий и кейс-задач, участия в дискуссиях на

семинарах, работы на практических занятиях, выполнения учебного проекта (творческой программы).

Итоговый контроль предусмотрен в виде экзамена. Обязательным условием допуска студента к экзамену является посещение им в течение семестра аудиторных занятий, выполнение всех индивидуальных заданий, получение положительных оценок на промежуточных аттестациях. Способ проведения контроля: зачет с оценкой (в форме бланкового или электронного тестирования).

- **Посещение занятий**

Посещение учебных занятий является обязательным. Лекция направляет и ориентирует студента в изучаемом материале. На лекции студенты должны конспектировать основное содержание лекции. Практические занятия направлены на обсуждение вопросов по темам. Планы практических занятий выдаются студентам заранее и требуют подготовки на основе чтения рекомендуемой литературы и конспектов лекций. На практических занятиях студент должен включаться в совместную деятельность с преподавателем и другими студентами, участвовать в групповых видах работы, в тренинге.

- **Выполнение заданий для самостоятельной работы.**

Задания для самостоятельной работы включают выполнение практических заданий по отдельным аспектам, вынесенных для обсуждения. Практические задания требуют от студентов овладения различными приемами: приведение примеров; классификация и выделение типологий; подготовка ответов на проблемные вопросы; анализ и оценка изучаемых феноменов и ситуаций.

Критериями оценивания выполнения задания для СР являются:

- умение отбирать материал, выделять главное;
- умение структурировать материал;
- умение кратко, лаконично излагать суть вопроса;
- соответствие ответа поставленному вопросу или заданию;
- умение переносить теоретический материал на практику.

### **3. Оценочные средства**

#### **Темы для написания рефератов**

1. Основы психологии здоровья.
2. Здоровьесберегающие технологии в сфере подростков и молодежи.
3. Технологии здоровьесбережения детей в образовании.
4. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.
5. Технологии обучения здоровому образу жизни.
6. Основные здоровьесберегающие педагогические технологии.
7. Психология здоровья личности.

#### **Тестовые задания по дисциплине**

Тестовые вопросы сгруппированы по актуальным проблемам учебного курса.

Следует обратить внимание, что в каждом вопросе может быть один или несколько правильных ответов из предлагаемого перечня.

1. Здоровьесберегающая технология это –

- а) ...это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.
- б) ...образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.
- в) ...это процесс сохранения и развития биологических, психических,
- г) физиологических функций, оптимальной трудоспособности и социальной
- д) активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни.

2. Какие главные факторы риска влияют на здоровье учащихся?

- а) недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей
- б) некомпетентность педагогов
- в) несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников

3. Виды здоровьесберегающих технологий в ДОУ.

Найдите лишнее.

- а) медико-профилактические;
- б) физкультурно-оздоровительные;
- в) технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- г) здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования;
- д) спортивные технологии;
- е) валеологического просвещения родителей;
- ж) здоровьесберегающие образовательные технологии в ДОУ.

4. Выделяют три группы здоровьесберегающих технологий. Отметьте их.

- а) коррекционные технологии;
- б) игровые технологии;
- в) технологии сохранения и стимулирования здоровья;
- г) технологии обучения здоровому образу жизни;
- д) информационно-коммуникативные технологии;
- е) личносно - ориентированные технологии.

5. Утренняя гимнастика. Физкультурные занятия. Игротренинги и игротерапия. Самомассаж. Точечный массаж. Активный отдых. Коммуникативные игры. Занятия из серии «Здоровье». Биологическая обратная связь (БОС). К какой группе относят данные технологии?

.....

6. Эта технология прекрасное средство предотвратить частые простудные заболевания, укрепить иммунитет. А еще стимулирует работу нервной системы, головного мозга и сердца, а также полезна для развития речи у детей. (Наиболее распространенные авторы Стрельникова А.Н., Пантелеева Е.В.)

- а) Утренняя гимнастика;
- б) Гимнастика бодрящая (после дневного сна);
- в) Дыхательная гимнастика.

7. Это самый лучший способ снятия напряжения (нервного, физического и психического), а также расслабления, что позволяет ликвидировать фактор раздражения. После выполнения специальных упражнений ребенок становится спокойным и уравновешенным. Он начинает лучше осознавать свои чувства.

Расслабление позволяет маленькому человечку сконцентрировать внимание и снять возбуждение. О какой здоровьесберегающей технологии идет речь?

- а) Психогимнастика;
- б) Точечный массаж;
- в) Релаксация;

г) Сказкотерапия.

8. Данная технология снимает застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за столом, дают отдых утомленным мышцам, а также органам зрения и слуха.

- а) Динамические паузы. Физкультминутки;
- б) Игротренинги и игротерапия;
- в) Подвижные и спортивные игры.

9. Это и лечение, и развлечение, и развитие одновременно. В процессе размазывания, смешения, разбрызгивания, подбора и импульсивного рисования малыш безболезненно выражает свои чувства. О какой терапии идет речь?

- а) Библиотерапия;
- б) Цветотерапия;
- в) Арт-терапия;
- г) Музыкотерапия.

10. Целью этой гимнастики – является укрепление мышц свода стопы у детей через комплекс специальных упражнений.

- а) Занятия на тренажерах;
- б) Гимнастика корригирующая;
- в) Гимнастика ортопедическая;
- г) Ритмопластика.

11. Игровой стретчинг это –

- а) ...это система специальных упражнений, сочетающая речь и движение, где проговаривание речевого материала (звуков, слогов, текстов) сопровождается движениями (рук, ног, головы, корпуса).
- б) ...это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.
- в) ...это уникальная методика, оказывающая влияние при проникновении разнообразных оттенков цвета на мозг и светозависимые гормоны ребенка.

12. Кому принадлежит высказывание: «Забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

- а) К. Д. Ушинский;
- б) В. А. Сухомлинский;
- в) А. С. Макаренко.

13. Какие направления охватывают здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе школы?

- а) организация образовательного процесса на основе санитарных норм и гигиенических требований
- б) формирование ценности здоровья и ЗОЖ
- в) двигательная активность (уроки физкультуры, динамические паузы в течение дня, спортивно-массовая работа)
- г) все варианты верны

14. Какие задачи позволяет решить использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач?

- а) Обеспечение психологической разгрузки учащихся
- б) Побуждение к активизации самостоятельной познавательной деятельности
- в) Помощь слабому ученику и уделение внимания сильному

15. Какой первый шаг при введении здоровьесберегающих технологий в школе?

- а) выявить отрицательные воздействия образовательной организации на здоровье обучающихся и осознать необходимость решения данных проблем б)  
 в) освоить необходимые здоровьесберегающие технологии и обрести компетенции  
 г) использовать полученные знания, умения и навыки на практике, тесно взаимодействуя друг с другом, медицинскими работниками, обучающимися и родителями

16. Согласно системе оценки Л. А. Харисовой и Ф. Ф. Харисова, на каких критериях основана оценка здоровьесберегающей технологии?

- а) актуальность, полезность  
 б) контролируемость, реализуемость  
 в) необходимость, осознание

17. Что относится к критериям здоровьесбережения на уроке?

- а) поза учащегося, чередование позы  
 б) обстановка и гигиенические условия в классе  
 в) наличие мотивации деятельности учащихся на уроке  
 г) все варианты верны

18. Психогимнастика — это:

- а) упражнения, этюды, игры, направленные на развитие и коррекцию разных сторон психики ребенка  
 б) использование музыки в качестве лечебного средства  
 в) воздействие разнообразно окрашенным светом на человека с целью его излечения

19. Цветотерапия — это:

- а) упражнения, этюды, игры, направленные на развитие и коррекцию разных сторон психики ребенка  
 б) психики ребенка  
 в) использование музыки в качестве лечебного средства  
 г) воздействие разнообразно окрашенным светом на человека с целью его излечения

20. Какие факторы риска снимает практика преподавания интерактивного обучения?

- а) стрессовую педагогическую практику  
 б) интенсификацию учебного процесса  
 в) пассивность учащихся

Тест оценивается по 8-балльной системе:

- правильных ответов 90-100% - 8 баллов;
- правильных ответов 70-89% - 5 баллов;
- правильных ответов 50-69% - 3 балла;
- правильных ответов менее 50% - 0 баллов.

### Вопросы к экзамену

1. Понятие о здоровьесбережении.
2. Дефиниции, отражающие разные аспекты психологии здоровья.
3. Сущность психического здоровья.
4. Современные представления о здоровье и болезни, норме и патологии.
5. Переходные состояния между здоровьем и болезнью.
6. Самосознание и психосоматическое здоровье.
7. Здоровье как ценность личности.
8. Критерии психического и соматического здоровья.
9. Понятие о самодиагностике психического и психосоматического состояния человека.
10. Методы диагностики в психологии здоровья.
11. Психопрофилактика и психогигиена, психосоматические соотношения у здоровых (психосоматика).
12. Комплексная универсальная модель развития человека - «Цветок потенциалов» В.А. Ананьева.
13. Назовите аспекты здоровья и в чем их сущность.



14. Системные представления о здоровье на популяционном, групповом и индивидуальном уровне.
15. Здоровье групп: здоровье семьи, здоровье профессиональных групп.
16. Понятия «технологии», «здоровьесберегающие технологии».
17. Методологическая основа здоровьесберегающих технологий - валеология.
18. Здоровьесберегающие технологии и их применение в образовании.
19. Факторы, влияющие на здоровье, критериальные показатели; динамика состояния здоровья населения России в настоящее время.
20. Здоровьесберегающая среда.
21. Классификация здоровьесберегающих технологий.
22. Методы диагностики здоровья.
23. Актуальные вопросы охраны здоровья подростков.
24. Понятие о критериях здоровья индивидуума и группы здоровья.
25. Факторы ухудшения нервно-психического здоровья учащихся.
26. Основные здоровьесберегающие педагогические технологии.
27. Взаимодействие различных специалистов в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья учащихся.
28. Формирование мотивации здорового образа жизни у студентов.
29. Предупреждение девиантного поведения студентов вуза.
30. Понятие о факторах риска в профессиональной деятельности и негативном влиянии их на организм.
31. Предупреждение ранней профессиональной деформации и профессионально обусловленных заболеваний.
32. Здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности.
33. Состояние здоровья подрастающего поколения в Российской Федерации.
34. Влияние социальных факторов на здоровьесбережение ребенка.
35. Здоровьесберегающий потенциал различных социальных сфер.
36. Факторы, неблагоприятно влияющие на здоровьесбережение подрастающего поколения.
37. Современные подходы и принципы здоровьесбережения детей.
38. Технологии здоровьесбережения детей и их классификации.
39. Закономерности физического развития ребенка.
40. Отклонения в физическом здоровье под влиянием различных социальных факторов.
41. Диагностика физического здоровья ребенка.
42. Проблема адаптации детей к учебным нагрузкам.
43. Технологии сбережения физического здоровья детей на разных возрастных этапах.
44. Роль семьи, образовательных учреждений в сохранении и укреплении физического здоровья детей.
45. Отклонения в психическом здоровье детей под влиянием различных социальных факторов.
46. Диагностика психического здоровья ребенка.
47. Технологии сбережения психического здоровья детей в семье и в различных образовательных учреждениях.
48. Профилактические и коррекционные технологии и оценка их эффективности на различных этапах развития ребенка.
49. Диагностика психосоциального здоровья ребенка.
50. Технологии сбережения психосоциального здоровья детей.
51. Роль семьи и взрослого в формировании здорового образа жизни у детей.
52. Личностно-развивающие, педагогические технологии в формировании здорового образа жизни на разных этапах развития ребенка.
53. Специфика использования технологий в семейной среде и в среде различных образовательных учреждений.

54. Современные подходы к сбережению здоровья человека в различных социальных сферах.
55. Основы физической культуры и здорового образа жизни.