

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Тобольский педагогический институт им. Д.И.Менделеева (филиал) ТюмГУ

УТВЕРЖДАЮ

Директор

« 28 » сентября Шилов С.П.  
2020 г.



**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ**  
Рабочая программа  
для обучающихся по направлению подготовки  
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки),  
Профили физическая культура; менеджмент в физической культуре и спорте  
Форма обучения очная

Ковязина И.В. здоровьесберегающие технологии в образовании. Рабочая программа для обучающихся по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили физическая культура; менеджмент в физической культуре и спорте. Форма обучения очная. Тобольск, 2020.

Рабочая программа дисциплины опубликована на сайте ТюмГУ: Тьюторство здоровьесбережения [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://tobolsk.utmn.ru/sveden/education/#>

© Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал) Тюменского государственного университета, 2020.

© Ковязина И.В., 2020.

## 1. Пояснительная записка

Дисциплина «Тьюторство здоровьесбережения» способствует профессиональному становлению личности, овладению умениями в сфере здоровьесберегающих технологий, что позволит формировать у будущих специалистов готовность выполнять профессиональные функции.

**Цель** дисциплины: формирование у студентов целостного представления о тьюторстве в здоровьесбережении, содействие формированию у студентов общекультурных и профессиональных компетенций в области проектирования применения здоровьесберегающих технологий в образовании.

**Задачи** дисциплины:

- познакомить студентов с основами тьюторства в здоровьесбережении;
- создать представление о технологиях, методах и приемах здоровьесбережения;
- формировать умения и навыки применять полученные теоретические знания в практике профессиональной деятельности;
- способствовать самопознанию, саморазвитию и саморегуляции будущих профессионалов.

### 1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Тьюторство здоровьесбережения» относится к вариативной части дисциплин основной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (Б1.В.06).

Дисциплина «Тьюторство здоровьесбережения» имеет межпредметные связи с дисциплинами «Здоровьесберегающие технологии в образовании», «Теоретические и методические основы арт-терапии», «Профессиональная этика и техники профилактики профессионального выгорания», «Психологическая безопасность и комфортность образовательной среды» и др.

Данная дисциплина выступает одной из значимых дисциплин цикла, изучаемой в рамках учебного плана вуза и дающей выпускнику системное представление о возможностях самосохранения и готовности выполнять профессиональные функции. Курс формирует у студентов профессиональные компетенции в осуществлении профессиональной деятельности.

### 1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля)

| № п/п | Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)  | Компонент (знаниевый/функциональный)   |
|-------|--|--|
| 1     | ПК-2-способность осуществлять деятельность по обеспечению психолого-педагогического и социально-психологического сопровождения личности, в т. ч. лиц с ограниченными возможностями здоровья. | Знает: основы осуществления деятельности по обеспечению психолого-педагогического и социально-психологического сопровождения личности, в т. ч. лиц с ограниченными возможностями здоровья, с использованием здоровьесберегающих технологий.<br>Умеет: учитывать в рамках создания здоровьесберегающей среды различные особенности личности, в том числе ограниченные возможности здоровья. |

## 2. Структура и объем дисциплины

Таблица 1

| Вид учебной работы  | Всего часов | Часов в семестре |
|---|-------------|------------------|
|   |             | С                |
| Общая трудоемкость      зач. ед.<br>час.                                      | 4           | 4                |
|   | 144         | 144              |
| Из них:   |             |                  |
| <b>Часы аудиторной работы (всего)</b>   | 60          | 60               |
| Лекции  | 20          | 20               |
| Практические занятия  | 40          | 40               |
| Лабораторные занятия  | -           | -                |
| <b>Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося</b> | 48          | 48               |
| Вид промежуточной аттестации  |             | экзамен          |

## 3. Система оценивания

Оценивание осуществляется в рамках стобалльной системы, разработанной преподавателем и доведенной до сведения обучающихся на первом занятии

| №  | Виды оцениваемой работы                   | Количество баллов |                        |
|----|---|-------------------|------------------------|
|    |   | Текущий контроль  | Промежуточный контроль |
| 1. | Посещение лекций (16 x 0-0,5)             | 0-8               | 0-8                    |
| 2. | Работа на семинарских занятиях (16 x 0-1) | 0-16              | 0-16                   |
| 3. | Выполнение заданий по СРС (14 x 0-3)      | 0-42              | 0-42                   |
| 4. | Доклад с презентацией (3 x 0-5)           | 0-15              | 0-15                   |
| 5. | Написание реферата (1 x 0-11)             | 0-11              | 0-11                   |
| 6. | Выполнение тестовой работы (1 x 0-8)      | 0-8               | 0-8                    |
|    | Итого                                     | 0-100             | 0-100                  |

Промежуточная аттестация может быть выставлена с учетом совокупности баллов, полученных обучающимся в рамках текущего контроля.

Перевод баллов в оценки (экзамен)

| №  | Баллы         | Оценки            |
|----|---------------|-------------------|
| 1. | 61-75 баллов  | удовлетворительно |
| 2. | 76-90 баллов  | хорошо            |
| 3. | 91-100 баллов | отлично           |

## 3. Содержание дисциплины

### 4.1. Тематический план дисциплины

Таблица 2

| № | Темы | Виды аудиторной работы<br>(в часах) | Итого аудиторных |
|---|------|-------------------------------------|------------------|
|---|------|-------------------------------------|------------------|

|    |  | Лекции | Практические занятия | Лабораторные | часов по теме |
|----|--|--------|----------------------|--------------|---------------|
| 1  | 2  | 3      | 4                    | 5            | 6             |
| 1  | Роль тьютора в здоровьесбережении  | 4      | -                    |              | 4             |
| 2  | Тьютор по здоровьесбережению в образовании   | 4      | 4                    |              | 8             |
| 3  | Основные представления о здоровой личности   | 2      | -                    | -            | 2             |
| 4  | Современные технологии в самооценке психического и психосоматического здоровья     | 4      | 4                    | -            | 8             |
| 5  | Технологии сохранения и укрепления здоровья  | 4      | 4                    | -            | 8             |
| 6  | Пути формирования здоровья школьников  | -      | 6                    | -            | 6             |
| 7  | Основные направления здоровьесбережения студентов                                  | -      | 4                    | -            | 4             |
| 8  | Основы сохранения здоровья в профессиональной деятельности                         | -      | 4                    | -            | 4             |
| 9  | Технологии сбережения психосоциального здоровья детей                              | -      | 8                    | -            | 8             |
| 10 | Технологии формирования здорового образа жизни у детей на разных возрастных этапах | 2      | 6                    | -            | 8             |
|    | Всего (часов)  | 20     | 40                   | -            | 60            |

## 4.2. Содержание дисциплины по темам

### 4.2.1. Содержание лекций

#### Тема 1,2. Роль тьютора в здоровьесбережении

Тьютор по здоровьесбережению – профессия будущего. Понятие о здоровьесбережении. Здоровьесберегающая функция тьютора. Структура и содержание понятий «тьюторство» и «тьюторское сопровождение в здоровьесбережении». Тьюторство и формирование здорового образа жизни. Компоненты готовности тьютора к здоровьесберегающей деятельности.

#### Тема 3,4. Тьютор по здоровьесбережению в образовании

Роль тьютора в здоровьесбережении учащихся. Применение здоровьесберегающих технологий в образовании. Индивидуальная образовательная траектория. Современные подходы к сбережению здоровья личности в различных сферах. Интеграционная сущность здоровьесбережения с другими науками. Основы физической культуры и здорового образа жизни в образовании.

#### Тема 5. Основные представления о здоровой личности

История зарождения и становления психологии здоровья. Дефиниции, отражающие разные аспекты психологии здоровья. Категория психического здоровья. Определение здоровья и болезни. Переходные состояния между здоровьем и болезнью. Психическое

здоровье - как исходное условие нормального развития личности. Самосознание и психосоматическое здоровье. Здоровье как ценность. Критерии психического и соматического здоровья. Самоуправление и здоровье.

#### **Тема 6. Современные технологии в самооценке психического и психосоматического здоровья**

Понятие о самодиагностике психического и психосоматического состояния человека. Методы диагностики в психологии здоровья. Психопрофилактика и психогигиена, психосоматические соотношения у здоровых (психосоматика). Адаптология, психология здоровья в образовании, психология здорового стиля жизни.

#### **Тема 7. Технологии сохранения и укрепления здоровья**

Комплексная универсальная модель развития человека - «Цветок потенциалов» В.А. Ананьева. Раскрытие потенциалов (компетенций) личности. Интеллектуальный аспект здоровья (потенциал разума) - способность человека развивать интеллект и уметь им пользоваться; умение приобретать объективные знания и воплощать их в жизнь. Личностный аспект здоровья - потенциал воли. Эмоциональный аспект здоровья - потенциал чувств. Физический аспект здоровья - потенциал тела. Социальный аспект здоровья - общественный потенциал. Творческий аспект здоровья - креативный потенциал. Духовный аспект здоровья - духовный потенциал.

#### **Тема 8. Современные технологии в сохранении общественного здоровья**

Системные представления о здоровье на популяционном, групповом и индивидуальном уровне. Сохранение здоровья нации. Здоровье групп: здоровье семьи, здоровье профессиональных групп. Превентивная среда образовательных учреждений, как фактор формирования индивидуального ресурса здоровья.

#### **Тема 9. Здоровьесберегающие технологии, основные понятия, концептуальный подход**

Понятия «технологии», «здоровьесберегающие технологии». Методологическая основа здоровьесберегающих технологий - валеология. Современные представления о здоровье и болезни, норме и патологии. Определения понятия «здоровье», факторы, влияющие на здоровье, критериальные показатели; динамика состояния здоровья населения России в настоящее время. Здоровьесберегающая среда. Классификация здоровьесберегающих технологий.

#### **Тема 10. Технологии формирования здорового образа жизни у детей на разных возрастных этапах**

Понятие здорового образа жизни. Взаимосвязь когнитивного, эмоционально-оценочного и поведенческого компонентов в формировании здорового образа жизни. Роль семьи и взрослого в формировании здорового образа жизни у детей. Роль государства и общественных движений в формировании здорового образа жизни ребенка. Значение культуры и воспитания для формирования здорового образа жизни. Личностно-развивающие, педагогические технологии в формировании здорового образа жизни на разных этапах развития ребенка. Специфика использования технологий в семейной среде и в среде различных образовательных учреждений. Валеологическая компетентность взрослого как важнейший фактор создания здоровьесберегающей развивающей среды ребенка.

### **4.2.2. Планы семинарских занятий**

#### **Тема 1,2. Современные технологии в самооценке психического и психосоматического здоровья**

1. Понятие о самодиагностике психического и психосоматического состояния человека.
2. Методы диагностики в психологии здоровья.
3. Психопрофилактика и психогигиена, психосоматические соотношения у здоровых (психосоматика).
4. Адаптология, психология здоровья в образовании, психология здорового стиля жизни.

### **Тема 3. Технологии сохранения и укрепления здоровья**

1. Понятие о технологии сохранения и укрепления здоровья.
2. Раскрытие потенциалов (компетенций) личности.
2. Аспекты здоровья.

### **Тема 4. Современные технологии в сохранении общественного здоровья**

1. Системные представления о здоровье на популяционном, групповом и индивидуальном уровне.
2. Сохранение здоровья нации.
3. Здоровье групп.

### **Тема 5,6. Здоровьесберегающие технологии в образовании. Основные понятия, концептуальный подход**

1. Понятия «технологии», «здоровьесберегающие технологии».
2. Методологическая основа здоровьесберегающих технологий - валеология.
3. Современные представления о здоровье и болезни, норме и патологии.
4. Здоровьесберегающая среда в образовании.
5. Классификация здоровьесберегающих технологий. Технологии сохранения и стимулирования здоровья: пальчиковые гимнастики, релаксация, дыхательная гимнастика и др. Технологии обучения ЗОЖ.

### **Тема 7,8. Физиолого-гигиенические основы сохранения здоровья подростков и молодежи**

1. Организм человека как сложная биологическая система.
2. Уровни структурной организации.
3. Основные закономерности роста и развития в процессе онтогенеза.
4. Особенности состояния организма в подростковом и юношеском возрасте.
5. Методы диагностики здоровья.

### **Тема 9,10. Пути формирования здоровья школьников**

1. Понятие о критериях здоровья индивидуума.
2. Группы здоровья.
3. Динамика состояния здоровья школьников за период обучения.
4. Факторы ухудшения нервно-психического здоровья учащихся.
5. Здоровьесберегающие педагогические технологии для школьников.

### **Тема 11,12. Основные направления здоровьесбережения студентов**

1. Студенты как особая социальная группа.
2. Университетское образование — основа формирования компетентности в области здоровьесберегающих технологий.
3. Формирование мотивации здорового образа жизни у студентов.
4. Предупреждение девиантного поведения студентов вуза.

### **Тема 13. Основы сохранения здоровья в профессиональной деятельности**

1. Понятие о факторах риска в профессиональной деятельности и негативном влиянии их на организм.
2. Предупреждение ранней профессиональной деформации и профессионально обусловленных заболеваний.
3. Психогигиена и психопрофилактика.
4. Здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности.

#### **Тема 14,15. Проблема здоровьесбережения детей в современном обществе**

1. Основные понятия.
2. Состояние здоровья подрастающего поколения в Российской Федерации.
3. Влияние социальных факторов на здоровьесбережение ребенка.
4. Здоровьесберегающий потенциал различных социальных сред.
5. Технологии здоровьесбережения детей и их классификации.
6. Проблема эффективности технологий.

#### **Тема 16. Технологии сбережения физического здоровья детей**

1. Закономерности физического развития ребенка.
2. Отклонения в физическом здоровье под влиянием различных социальных факторов.
3. Диагностика физического здоровья ребенка.
4. Технологии сбережения физического здоровья детей на разных возрастных этапах.
5. Роль семьи, образовательных учреждений в сохранении и укреплении физического здоровья детей.

#### **Тема 17. Технологии сбережения психического здоровья детей**

1. Закономерности психического развития.
2. Отклонения в психическом здоровье детей под влиянием различных социальных факторов.
3. Диагностика психического здоровья ребенка.
4. Технологии сбережения психического здоровья детей в семье и в различных образовательных учреждениях.

#### **Тема 18. Технологии сбережения социального здоровья детей**

1. Проблема социализации ребенка на разных возрастных этапах.
2. Закономерности социального развития ребенка.
3. Проблема социальной депривации и сохранения здоровья ребенка в различных социальных средах.
4. Социализированность как компонент социального здоровья.
5. Диагностика социального здоровья ребенка.
6. Технологии сбережения социального здоровья детей.

#### **Тема 19,20. Технологии формирования здорового образа жизни у детей на разных возрастных этапах**

1. Понятие здорового образа жизни.
2. Взаимосвязь когнитивного, эмоционально-оценочного и поведенческого компонентов в формировании здорового образа жизни.
3. Роль тьютора в формировании здорового образа жизни у детей.
4. Личностно-развивающие, педагогические технологии в формировании здорового образа жизни на разных этапах развития ребенка.
5. Валеологическая компетентность взрослого как важнейший фактор создания здоровьесберегающей развивающей среды ребенка.



### 4.2.3. Образцы средств для проведения текущего контроля

#### 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) лично - 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) Музыкаотерапия.

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) 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) 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.

#### Темы для написания рефератов

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

## 8. Психология здоровья личности.

### 5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся

Таблица 3

| № | Темы   | Формы СРС, включая требования к подготовке к занятиям                               |
|---|--|---|
| 1 | Здоровьесберегающие технологии в работе тьютора            | Работа с портфолио. Составление презентации по теме.<br>Эссе.                       |
| 2 | Технологии сохранения и укрепления здоровья                | Работа с портфолио. Составление презентации по теме. Реферирование литературы.      |
| 3 | Пути формирования здоровья школьников                      | Работа с портфолио. Составление структурно-логической схемы.                        |
| 4 | Основные направления здоровьесбережения студентов          | Работа с портфолио. Составление презентации по теме. Реферирование литературы.      |
| 5 | Основы сохранения здоровья в профессиональной деятельности | Аннотация журнальной статьи по теме. Составление презентации по теме. Тестирование. |

### 6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

#### 6.1. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

##### Вопросы к экзамену

1. Здоровьесберегающая функция тьютора.
2. Тьюторство и формирование здорового образа жизни.
3. Компоненты готовности тьютора к здоровьесберегающей деятельности.
4. Дефиниции, отражающие разные аспекты психологии здоровья.
5. Современные представления о здоровье и болезни, норме и патологии.
6. Переходные состояния между здоровьем и болезнью.
7. Самосознание и психосоматическое здоровье.
8. Здоровье как ценность личности.
9. Критерии психического и соматического здоровья.
10. Понятие о самодиагностике психического и психосоматического состояния человека.
11. Методы диагностики в психологии здоровья.
12. Психопрофилактика и психогигиена, психосоматические соотношения у здоровых (психосоматика).
13. Комплексная универсальная модель развития человека - «Цветок потенциалов» В.А. Ананьева.
14. Назовите аспекты здоровья и в чем их сущность.
15. Системные представления о здоровье на популяционном, групповом и индивидуальном уровне.

16. Здоровье групп: здоровье семьи, здоровье профессиональных групп.
17. Понятия «технологии», «здоровьесберегающие технологии».
18. Методологическая основа здоровьесберегающих технологий - валеология.
19. Здоровьесберегающие технологии и их применение в образовании.
20. Факторы, влияющие на здоровье, критериальные показатели; динамика состояния здоровья населения России в настоящее время.
21. Здоровьесберегающая среда.
22. Классификация здоровьесберегающих технологий.
23. Методы диагностики здоровья.
24. Актуальные вопросы охраны здоровья подростков.
25. Понятие о критериях здоровья индивидуума и группы здоровья.
26. Факторы ухудшения нервно-психического здоровья учащихся.
27. Основные здоровьесберегающие педагогические технологии.
28. Взаимодействие различных специалистов в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья учащихся.
29. Формирование мотивации здорового образа жизни у студентов.
30. Предупреждение девиантного поведения студентов вуза.
31. Понятие о факторах риска в профессиональной деятельности и негативном влиянии их на организм.
32. Предупреждение ранней профессиональной деформации и профессионально обусловленных заболеваний.
33. Здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности.
34. Состояние здоровья подрастающего поколения в Российской Федерации.
35. Влияние социальных факторов на здоровьесбережение ребенка.
36. Здоровьесберегающий потенциал различных социальных сфер.
37. Факторы, неблагоприятно влияющие на здоровьесбережение подрастающего поколения.
38. Современные подходы и принципы здоровьесбережения детей.
39. Технологии здоровьесбережения детей и их классификации.
40. Закономерности физического развития ребенка.
41. Отклонения в физическом здоровье под влиянием различных социальных факторов.
42. Диагностика физического здоровья ребенка.
43. Проблема адаптации детей к учебным нагрузкам.
44. Технологии сбережения физического здоровья детей на разных возрастных этапах.
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 тьютора 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.

## 6.2 Критерии оценивания компетенций:

Таблица 4

Карта критериев оценивания компетенций

| № п/п | Код и наименование компетенции  | Компонент (знаниевый/функциональный)   | Оценочные материалы  | Критерии оценивания  |
|-------|---|--|--|--|
| 1     | ПК-2- способность осуществлять деятельность по обеспечению психолого-педагогического и социально-психологического сопровождения личности, в т. ч. лиц с ограниченными возможностями здоровья. | Знает: основы осуществления деятельности по обеспечению психолого-педагогического и социально-психологического сопровождения личности, в т. ч. лиц с ограниченными возможностями здоровья, с использованием здоровьесберегающих технологий.<br>Умеет: учитывать в рамках создания здоровьесберегающей среды различные особенности личности, в том числе ограниченные возможности здоровья. | Работа на практических занятиях<br>Выполнение заданий для СР<br>Работа с портфолио | 1. Проявляет познавательную активность и самостоятельность при выполнении работ.<br>2. Систематически работает на занятиях, ответы строит в логической последовательности использует дополнительный материал при подготовке к семинарско-практическим занятиям<br>3. Работает в системе над развитием профессионального мастерства и повышением уровня квалификации. |

### 1. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

#### 7.1. Основная литература:

1. Цибульникова, В. Е. Технологии здоровьесбережения в образовании : учебно-методический комплекс дисциплины / В. Е. Цибульникова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2016. — 48 с. — ISBN 978-5-4263-0407-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/72519.html> (дата обращения: 09.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

#### 7.2. Дополнительная литература:

1. Секач, М. Ф. Психология здоровья : учебное пособие для высшей школы / М. Ф. Секач. — Москва : Академический Проект, 2015. — 192 с. — ISBN 978-5-8291-0339-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/36750.html> (дата обращения: 09.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Цибульникова, В. Е. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании : учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов / В. Е. Цибульникова, Е. А. Леванова ; под редакцией Е. А. Леванова. — Москва :

Московский педагогический государственный университет, 2017. — 148 с. — ISBN 978-5-4263-0490-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75815.html> (дата обращения: 09.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

### **7.3. Интернет-ресурсы:**

Официальный сайт журнала Педагогическое образование и наука. Электронный ресурс: [www.elibrary.ru/contents.asp?titleid=25175](http://www.elibrary.ru/contents.asp?titleid=25175)

### **7.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:**

1. Знаниум - <https://new.znanium.com/>
2. Лань - <https://e.lanbook.com/>
3. IPR Books - <http://www.iprbookshop.ru/>
4. Elibrary - <https://www.elibrary.ru/>
5. Национальная электронная библиотека (НЭБ) - <https://rusneb.ru/>
6. Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) - <https://icdlib.nspu.ru/>
7. "ИВИС" (БД периодических изданий) - <https://dlib.eastview.com/browse>
8. Электронная библиотека Тюмгу - <https://library.utmn.ru/> \_

### **8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю):**

- платформа для электронного обучения Microsoft Teams;
- лицензионное программное оборудование Microsoft Office 2003, Microsoft Office 2007, Microsoft Office 2010.

### **9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля):**

Для использования электронных изданий обучающиеся обеспечены рабочим местом в компьютерном классе с выходом в Интернет в соответствии с объемом изучаемой дисциплины. Доступ к сети Интернет имеют 100 % компьютерных рабочих мест.

Для проведения лекций используются лекционные аудитории; практические занятия проводятся в специализированных аудиториях, оборудованных мультимедийными средствами, оборудованием, позволяющим осуществлять выход в Интернет.