

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) Тюменского  
государственного университета

УТВЕРЖДАЮ

Директор

« 28 »

Шилов С.П.

2020 г.



**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ**

Рабочая программа

для обучающихся по направлению подготовки  
44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Профиль: Тьюторство

Форма обучения: очная

Ковязина И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовании. Рабочая программа для обучающихся по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, профиль: Тьюторство, форма обучения очная. Тобольск, 2020.

Рабочая программа дисциплины опубликована на сайте ТюмГУ: Здоровьесберегающие технологии в образовании [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://tobolsk.utmn.ru/sveden/#>

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

© Ковязина И.В., 2020.

## 1. Пояснительная записка

Дисциплина «Здоровьесберегающие технологии в образовании» 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 здоровьесбережении, содействие формированию у студентов общекультурных и профессиональных компетенций в области проектирования применения здоровьесберегающих технологий в образовании.

**Задачи дисциплины:**

- познакомить студентов с основами здоровьесберегающих технологий в образовании;
- 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 «Здоровьесберегающие технологии в образовании» относится к вариативной части дисциплин основной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование.

Дисциплина «Здоровьесберегающие технологии в образовании» имеет межпредметные связи с дисциплинами «Тьюторство здоровьесбережения», «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	УК-8 -Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.	Знает: круг задач и возможностей для поддержания безопасных условий жизнедеятельности с помощью использования основ здоровьесбережения. Умеет: применять полученные знания о возможностях создания безопасной образовательной среды с использованием технологий здоровьесбережения на практике.
2	ПК-1 - способность проводить психолого-педагогическую диагностику личности,	Знает: основы психолого-педагогической диагностики здоровьесберегающих аспектов в образовании, специфику коррекционно-развивающей и консультативной деятельности в



№	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

№	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины, (модуля), час.			
		Всего	лекции	Практика	Лаб./семинар
1	2		3	4	5
1.	Здоровьесберегающие технологии в образовании	25	6	4	-
2.	Основные представления о здоровой личности	18	2	-	-
3.	Современные технологии в самооценке психического и психосоматического здоровья	18	4	4	-
4.	Технологии сохранения и укрепления здоровья	18	4	4	-
5.	Пути формирования здоровья школьников	18	4	4	-
6.	Основные направления здоровьесбережения студентов	14	2	2	-
7.	Основы сохранения здоровья в профессиональной деятельности	19	2	2	-
8.	Технологии сбережения психосоциального здоровья детей	24	6	8	-
9.	Технологии формирования здорового образа жизни у детей на разных возрастных этапах	26	2	4	-

Итого (часов):	180	32	32	-
----------------	-----	----	----	---

## 4.2. Содержание дисциплины по темам

### 4.2.1. Содержание лекций

#### **Тема 1,2. Здоровьесберегающие технологии в образовании**

Понятие о здоровьесбережении и основных технологиях здоровьесбережения. Состояние здоровья населения Российской Федерации. Современные подходы к сбережению здоровья человека в различных сферах. Применение здоровьесберегающих технологий в образовании. Интеграционная сущность здоровьесбережения с другими науками. Основы физической культуры и здорового образа жизни.

#### **Тема 3. 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 4. 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 5. 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 6. 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 7. 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 8. Физиолого-гигиенические основы сохранения здоровья подростков и молодежи**

Организм человека как сложная биологическая система. Уровни структурной организации. Основные закономерности роста и развития в процессе онтогенеза. Возрастная периодизация. Особенности состояния организма в подростковом и юношеском возрасте. Методы диагностики здоровья.

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

Актуальные вопросы охраны здоровья подростков. Понятие о критериях здоровья индивидуума. Группы здоровья. Динамика состояния здоровья школьников за период обучения. Факторы ухудшения нервно-психического здоровья учащихся. Здоровьесберегающие педагогические технологии: рациональная организация учебно-воспитательного процесса в школе, поддержание оптимального состояния внешнесредовых факторов в классе, скрининг состояния здоровья школьников, оценка уровня и гармоничности физического развития подростков как важнейшего показателя здоровья, физиолого-гигиеническая оценка питания учащихся (расчет калорийности пищевого рациона, суточных затрат энергии и др.). Организация валеологического сопровождения учебного процесса. Взаимодействие различных специалистов в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья учащихся.

#### **Тема 10. Основные направления здоровьесбережения студентов**

Студенты как особая социальная группа. Университетское образование — основа формирования компетентности в области здоровьесберегающих технологий: самооценка состояния здоровья и функционального состояния некоторых систем организма. Формирование мотивации здорового образа жизни у студентов. Внедрение валеологической концепции воспитания в педагогическую практику на всех уровнях системы образования. Предупреждение девиантного поведения студентов вуза. Зарубежные модели профилактики наркозависимости.

#### **Тема 11. Основы сохранения здоровья в профессиональной деятельности**

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

#### **Тема 12. Проблема здоровьесбережения детей в современном обществе**

Основные понятия. Состояние здоровья подрастающего поколения в Российской Федерации. Влияние социальных факторов на здоровьесбережение ребенка. Здоровьесберегающий потенциал различных социальных сред. Факторы, неблагоприятно влияющие на здоровьесбережение подрастающего поколения. Современные подходы и принципы здоровьесбережения детей. Технологии здоровьесбережения детей и их классификации. Проблема эффективности технологий.

#### **Тема 13. Технологии сбережения физического здоровья детей**

Закономерности физического развития ребенка. Отклонения в физическом здоровье под влиянием различных социальных факторов. Диагностика физического здоровья ребенка. Проблема ограниченного пространства и гиподинамии в развитии ребенка. Проблема адаптации детей к учебным нагрузкам. Технологии сбережения

физического здоровья детей на разных возрастных этапах. Роль семьи, образовательных учреждений в сохранении и укреплении физического здоровья детей.

#### **Тема 14. Технологии сбережения психического здоровья детей**

Закономерности психического развития. Проблема устойчивости психического развития и сохранения психического здоровья ребенка. Отклонения в психическом здоровье детей под влиянием различных социальных факторов. Диагностика психического здоровья ребенка. Технологии сбережения психического здоровья детей в семье и в различных образовательных учреждениях. Профилактические и коррекционные технологии и оценка их эффективности на различных этапах развития ребенка.

#### **Тема 15. Технологии сбережения психосоциального здоровья детей**

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

#### **Тема 16. 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. 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 8. 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 9. 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 10. 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 11. 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 12. 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 13. 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 14. 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 15,16. 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 семьи и взрослого 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) личностно - 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
- 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) 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. 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.

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

Таблица 3

№	Темы	Формы СРС, включая требования к подготовке к занятиям
1	Здоровьесберегающие технологии в образовании	Работа с портфолио. Составление презентации по теме. Эссе.
2	Технологии сохранения и укрепления здоровья	Работа с портфолио. Составление презентации по теме. Реферирование литературы.
3	Пути формирования	Работа с портфолио. Составление структурно-

	здоровья школьников	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. 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.

## 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	УК-8 -Способен создавать и поддерживать безопасные условия	Знает: круг задач и возможностей для поддержания безопасных условий жизнедеятельности с помощью использования основ здоровьесбережения.	Работа на практических	1. Проявляет познавательную активность и самостоятельность при выполнении работ.

	жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.	Умеет: применять полученные знания о возможностях создания безопасной образовательной среды с использованием технологий здоровьесбережения на практике.	занятиях Выполнение заданий для СР Работа с портфолио	2. Систематически работает на занятиях, ответы строит в логической последовательности использует дополнительный материал при подготовке к семинарско-практическим занятиям 3. Работает в системе над развитием профессионального мастерства и повышением уровня квалификации.
2	ПК-1 - способность проводить психолого-педагогическую диагностику личности, осуществлять коррекционно-развивающую и консультативную деятельность.	Знает: основы психолого-педагогической диагностики здоровьесберегающих аспектов в образовании, специфику коррекционно-развивающей и консультативной деятельности в рамках здоровьесбережения. Умеет: осуществлять коррекционно-развивающую и консультативную деятельность в рамках здоровьесбережения в образовании.	Работа на практических занятиях Выполнение заданий для СР Работа с портфолио	1. Проявляет познавательную активность и самостоятельность при выполнении работ. 2. Систематически работает на занятиях, ответы строит в логической последовательности использует дополнительный материал при подготовке к семинарско-практическим занятиям 3. Работает в системе над развитием профессионального мастерства и повышением уровня квалификации.
3	ПК-2- способность осуществлять деятельность по обеспечению психолого-педагогического и социально-психологического сопровождения	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.	Работа на практических занятиях Выполнение заданий для СР Работа с портфолио	1. Проявляет познавательную активность и самостоятельность при выполнении работ. 2. Систематически работает на занятиях, ответы строит в логической последовательности использует



	личности, в т. ч. лиц с ограниченными возможностями здоровья.	Умеет: учитывать в рамках создания здоровьесберегающей среды различные особенности личности, в том числе ограниченные возможности здоровья.	о	дополнительный материал при подготовке к семинарско-практическим занятиям  3. Работает в системе над развитием профессионального мастерства и повышением уровня квалификации.
4	ПК-3 - способность проектировать и реализовывать совместно с педагогами индивидуальные образовательные маршруты для обучающихся, в т. ч. обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.	Знает: основы проектирования и реализации совместно с педагогами индивидуальных образовательных маршрутов для обучающихся в рамках здоровьесбережения, в т. ч. обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Умеет: применять знания о здоровьесберегающих технологиях при проектировании и реализации совместно с педагогами индивидуальных образовательных маршрутов для детей, в т. ч. обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.	Устные ответы на семинарах  Выполнение заданий для СР  Тест	1. Проявляет познавательную активность и самостоятельность при выполнении работ.  2. Самостоятельно и под руководством преподавателя организует проектировочную и исследовательскую работу; умеет представить результаты научной работы в устной и письменной форме.  3. Работает в системе над развитием профессионального мастерства и повышением уровня квалификации.

## 1. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

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. Кисляков, П. А. Социальная безопасность и здоровьесбережение учащейся молодежи / П. А. Кисляков. — Саратов : Вузовское образование, 2015. — 232 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/33862.html> (дата обращения: 09.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. 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

### **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.