

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Смоленский государственный университет»

Кафедра социальной работы

«Утверждаю»  
Проректор по учебно-методической работе  
\_\_\_\_\_ Устименко Ю.А.  
«23» июня 2022 г.

**Рабочая программа дисциплины**  
**Б1.О.26 Технологии здоровьесбережения и психопрофилактика в образовательных организациях**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) Психология и социальная педагогика

Форма обучения – очная

Курс – 2

Семестр – 3

Всего зачетных единиц – 2; часов – 72

Форма отчетности: зачет – 3 семестр

Программу разработал

доктор педагогических наук, доцент С.О.Авчинникова

кандидат педагогических наук П.Л.Дрибинский

Одобрена на заседании кафедры

«09»июня 2022 г., протокол № 9

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ С.О. Авчинникова

Смоленск  
2022

## 1. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина Б1.О.26 Технологии здоровьесбережения и психопрофилактика в образовательных организациях» относится как части обязательных дисциплин ОП по направлению подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование». Курс направлен на формирование у студентов системы знаний об эффективных методах здоровьесбережения и психопрофилактики, необходимых для организации в учебных учреждениях комфортной и безопасной образовательной среды.

Изучение предмета «Технологии здоровьесбережения и психопрофилактика в образовательных организациях» требует знания предшествующих дисциплин: «Психология», «Педагогика», «Безопасность жизнедеятельности», изучаемых параллельно «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» «Социально-педагогические технологии».

Освоение данной дисциплины является значимым для изучения следующих дисциплин: «Социально-педагогическая реабилитация детей с ограниченными возможностями», «Основы вожатской деятельности», «Педагогическое проектирование», «Психолого-педагогическое и социальное сопровождение детей с особенностями развития»

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Компетенция	Индикаторы достижения
<b>ОПК-6.</b> Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.	<b>Знать:</b> современные педагогические технологии реализации деятельностного и компетентностного подходов с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями; основные технологии, используемые в организации процесса обучения (личностно-ориентированного, развивающего, критического мышления, проектные и др. технологии); методологические основы использования психолого-педагогических технологий в целях индивидуализации обучения, воспитания, развития и наиболее полного учета образовательных запросов детей с особыми образовательными потребностями; макро- и микротехнологии организации воспитательного процесса; <b>Уметь:</b> планировать и организовывать учебную и воспитательную деятельность сообразно с возрастными и психофизиологическими особенностями и индивидуальными образовательными потребностями обучающихся; выбирать адекватные условиям гетерогенной

	<p>образовательной среды образовательные и воспитательные технологии, в т.ч. применительно к обучающимся с особыми образовательными потребностями; целесообразно использовать образовательные технологии в учебном процессе; проектировать макро- и микротехнологии организации воспитательного процесса;</p> <p><b>Владеть:</b> способами использования современных образовательных и воспитательных технологий; способами отбора образовательных и воспитательных технологий, в том числе для обучающихся с особыми образовательными потребностями; навыками педагогического проектирования индивидуальных образовательных маршрутов; навыками планирования образовательного и воспитательного процесса, разработки и реализации методических приемов обучения и воспитания с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся.</p>
<p><b>ПК-5.</b> Способен осуществлять педагогическое сопровождение реализации обучающимися, включая обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидностью, индивидуальных образовательных маршрутов, проектов</p>	<p><b>Знать:</b> основные требования и условия оптимизации взаимодействия педагогических работников с ребенком с учетом возрастных и индивидуальных особенностей его развития в образовательной деятельности;</p> <p><b>Уметь:</b> разрабатывать совместно с педагогическими работниками траектории обучения с учетом индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся, реализовывать индивидуально-ориентированные меры по снижению или устранению отклонений в личностном и социальном развитии обучающихся</p> <p><b>Владеть:</b> навыками посреднической, психопрофилактической, фасилитативной деятельности при сопровождении реализации обучающимися индивидуальных образовательных маршрутов</p>

### 3. Содержание дисциплины

Здоровьесбережение как междисциплинарная проблема. Основные подходы к укреплению и сохранению здоровья детей и подростков. Принципы здоровьесбережения. Систематика и взаимосвязь здоровьесберегающих технологий, используемых в работе образовательных и социальных

учреждений. **Общая характеристика основных технологий.** Здоровьесберегающее пространство учреждения и условия его формирования. Технологии сохранения профессионального здоровья педагогов.

**Нетрадиционные оздоровительные технологии.** Организация работы по гигиеническому воспитанию и формированию ЗОЖ. Современные информационно-образовательные технологии. Основные принципы рационального режима труда и отдыха. Хронобиология и биоритмы. Индивидуальная физическая культура и закаливание. Формирование культуры питания школьников. Технологии профилактики употребления наркотиков: информационные, технологии активизации общественного мнения; образовательные, превентивные диагностические технологии, технологии занятости и стимулирования творческой и деловой активности; административные, семейные. Стандарт профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде.

**Основы психопрофилактики.** Стресс и его профилактика. Основные положения учения о стрессе. Влияние стресса на здоровье. Факторы, влияющие на развитие стресса. Личностные характеристики, усиливающие действие стрессоров. Способы совладания со стрессом, модели копинга. Стратегии улучшения копинга. Рекомендации по повышению стрессоустойчивости. Приемы самопомощи при остром стрессе.

### 3. Тематический план

№	Название темы, раздела	Общее кол-во	Формы занятий		
			Лекции	Практич. работа	Самост. рбота
<b>1</b>	<b>Здоровьесбережение как интегративная технология и императив времени</b>				
1.1	Здоровьесберегающие технологии в арсенале современной педагогики: система и классификация	8	2	2	4
1.2	Демедиализация и нетрадиционные оздоровительные технологии в системе образования	8	2	2	4
1.3	Комплексная оценка потенциалов здоровья школьников	10	2	2	6
<b>2</b>	<b>Реализация здоровьесберегающих технологий в социально-педагогической практике</b>				
2.1	Организация работы по гигиеническому воспитанию и	10	2	2	6

	формированию ЗОЖ. Современные информационно-образовательные технологии				
2.2	Здоровый стиль жизни и личная гигиена как основа здоровьесбережения	8	2	2	4
2.3	Формирование культуры питания школьника и его семьи	8	2	2	4
2.4	Технологии профилактики зависимостей	10	2	2	6
2.5	Психопрофилактика как основа здоровьесбережения	10	2	2	6
	Итого	72	16	16	40

## **5. Виды образовательной деятельности**

### **Занятия лекционного типа**

#### **Тема 1. Здоровьесберегающие технологии в арсенале современной педагогики: система и классификация.**

1. Проблемы здоровьесбережения в современной системе образования и подходы к их решению

2. Принципы здоровьесбережения.

3. Систематика и взаимосвязь здоровьесберегающих технологий, используемых в работе образовательных и социальных учреждений. Общая характеристика основных технологий.

#### **Тема 2. Демедикализация и нетрадиционные оздоровительные технологии в системе образования.**

1. Понятие и предпосылки демедикализации.

2. Методы оздоровления, основанные на использовании живой природы.

3. Методы оздоровления на основе неживой природы.

4. Психотерапевтические оздоровительные методики.

5. Опыт применения нетрадиционных методов оздоровления в детских социозащитных учреждениях

#### **Тема 3. Комплексная оценка потенциалов здоровья школьников.**

1. Оценка физического здоровья: основные показатели и методики.

2. Диагностика психического и психологического здоровья.

3. Подходы к оценке социального и духовного здоровья.

4. Методики оценки социального благополучия.

5. Подходы к комплексной оценке здоровья

#### **Тема 4. Организация работы по гигиеническому воспитанию и формированию ЗОЖ. Современные информационно-образовательные технологии.**

1. Теоретические основы гигиенического воспитания.

- 2.Содержание, формы, средства и методы гигиенического воспитания.
- 3.Организация работы по гигиеническому воспитанию, формированию ЗОЖ.
- 4.Традиционные и инновационные информационно-образовательные технологии в формировании ЗОЖ

#### **Тема 5. Здоровый стиль жизни и личная гигиена как основа здоровьесбережения.**

- 1.Здоровый стиль жизни и его составляющие.
- 2.Основные принципы рационального режима труда и отдыха.
- 3.Хронобиология и биоритмы.
- 4.Индивидуальная физическая культура и закаливание

#### **Тема 6.Формирование культуры питания школьника и его семьи**

- 1.Концепция и принципы рационального сбалансированного питания.
2. Физиологические нормы питания. Роль отдельных пищевых веществ в питании человека.
- 3.Закономерности формирования пищевых привычек и пищевого поведения

#### **Тема 7.Технологии профилактики зависимостей**

- 1.Технологии профилактики употребления наркотиков.
- 2.Стандарт профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде.
3. Основные подходы в профилактике никотинозависимости

#### **Тема 8.Психопрофилактика как основа здоровьесбережения**

- 1.Понятие, направления методы психопрофилактики в системе образования.
2. Влияние стресса на здоровье. Факторы, влияющие на развитие стресса.
- 3.Способы совладания со стрессом, модели копинга. Рекомендации по повышению стрессоустойчивости.

### **Занятия семинарского типа (практические занятия)**

#### **Тема 1. Здоровьесберегающие технологии в арсенале современной педагогики: система и классификация**

##### Вопросы для обсуждения

1. Понятие о здоровье.Физическое, социальное, психологическое и нравственное здоровье школьников.
2. Постановка проблемы здоровьесбережения школьников в современной отечественной образовательной системе.
3. Понятие «здоровьесберегающей технологии» в педагогической науке. Место здоровьесберегающих технологий в образовании.
4. Общепедагогические и технологические принципы здоровьесберегающих технологий.

## **Тема 2. Демедиализация и нетрадиционные оздоровительные технологии в системе образования.**

### Вопросы для обсуждения.

1. Понятие, виды и перспективы использования нетрадиционных (для европейской традиции) оздоровительных технологий.
2. Характеристика методов оздоровления на основе использования живой природы.
3. Характеристика методов оздоровления на основе использования неживой природы.
4. Оздоровление словом и движением.
5. Технологии оздоровления детей средствами дополнительного образования (эстетотерапия, арттерапия, кинезотерапия и пр.)

## **Тема 3. Комплексная оценка потенциалов здоровья школьников.**

### Вопросы для обсуждения.

1. Критерии, показатели и методики оценки физического здоровья.
2. Критерии, показатели и методики оценки психологического здоровья.
3. Подходы и методики оценки социального здоровья.
4. Проблемы диагностики потенциалов духовного здоровья личности.
5. Комплексная диагностика здоровья

## **Тема 4. Организация работы по гигиеническому воспитанию и формированию ЗОЖ. Современные информационно-образовательные технологии.**

### Вопросы для обсуждения.

1. Понятие, нормативно-правовые основы и принципы гигиенического воспитания.
2. Формы, методы и средства гигиенического воспитания.
3. Традиционные и инновационные информационно-образовательные технологии формирования ЗОЖ.
4. Особенности гигиенического воспитания и формирования ЗОЖ в разных возрастных группах учащихся.

## **Тема 5. Здоровый стиль жизни и личная гигиена как основа здоровьесбережения**

### Вопросы для обсуждения.

1. Здоровый стиль жизни как индивидуально обоснованный вариант ЗОЖ.
2. Основные требования личной гигиены: гигиена сна, гигиена кожи, полости рта, одежды и обуви, гигиена жилища.
3. Режим дня, его значение, основные требования.
4. Параметры оптимальной физической активности. Индивидуальный подход к выбору видов физического самосовершенствования.
5. Закаливание: общие принципы и процедуры.

## **Тема 6. Формирование культуры питания школьника и его семьи**

### Вопросы для обсуждения

1. Понятие культуры питания. Социокультурные детерминанты пищевых привычек и пищевого поведения.
2. Основные принципы рационального сбалансированного питания.
3. Роль различных пищевых веществ в питании детей разного возраста.
4. Формы воспитательной работы по формированию культуры питания

### **Тема 7. Технологии профилактики зависимостей**

#### Вопросы для обсуждения.

1. Общее в подходах к профилактике зависимостей разных видов.
2. Технологии профилактики наркозависимости.
3. Технологии профилактики табачной зависимости.
4. Технологии профилактики алкоголизма в подростковой среде.
5. Программы подготовки волонтеров к профилактике зависимостей в подростково-молодежной среде.

### **Тема 8. Психопрофилактика как основа здоровьесбережения**

#### Вопросы для обсуждения

1. Школа и психическое здоровье учащихся. Оценка социального благополучия школьников.
2. Психопрофилактическая работа в школе.
3. Модель деятельности службы здоровья образовательного учреждения. Интеграция в деятельности специалистов различного профиля, взаимодействующих в рамках службы здоровья.
4. Психопрофилактика в арсенале педагогических работников

### **Самостоятельная работа**

#### **Тема 1. Здоровьесберегающие технологии в арсенале современной педагогики: система и классификация**

Заполните таблицу «Виды и назначение здоровьесберегающих технологий»

Группа (класс) технологий	Название	Назначение	Сфера применения (тип учреждений)	Основные методы и приемы

#### **Тема 2. Демедиализация и нетрадиционные оздоровительные технологии в системе образования**

1. Подготовить сценарий для проведения мини-мастер-класса по использованию оздоровительных техник (зарядка для глаз, массаж при рассеянности, дыхательная гимнастика, сеанс смехотерапии, самовнушение и др.)
2. Тест для самоконтроля.
  1. Определение здоровья как состояния организма, которое обеспечивает полноценное и эффективное выполнение социальных функций соответствует



- а) синергетической концепции, б) функциональному подходу, в) традиционному подходу, г) адаптационной концепции.
2. Класс функциональных состояний с достаточными адаптационными возможностями организма – это а) физиологическая норма, б) донологическое состояние, в) преморбидное состояние, г) патологическое состояние.
  3. Способность человека использовать отображение внешнего мира, контролировать свои эмоции и поведение, справляться со стрессами, удовлетворять свои потребности биологического и социального характера – это а) социальное здоровье, в) физическое здоровье, г) психологическое здоровье, г) профессиональное здоровье.
  4. Совокупность приемов, методов и воздействий в определенной последовательности и взаимосвязи, направленных на оказание помощи клиенту в устранении факторов риска и оптимизацию повседневной жизнедеятельности, вследствие реализации которой (совокупности) происходит развитие адаптационных возможностей, улучшение общего самочувствия личности и ее социального функционирования – это а) технологии иммунодиагностики и иммунокоррекции; б) образовательные здоровьесберегающие технологии, в) технологии здоровьесбережения в социальной работе; г) технологии психопрофилактики
  5. Организация комнат психологической разгрузки, проведение витаминизации, йодирование питьевой воды, диетическое питание, проведение физкультпауз или «минутки покоя» - элементы технологий а) защитно-профилактических, б) стимулирующих, в) компенсаторно-нейтрализующих, г) рекреационно-оздоровительных.
  6. Бальнеотерапия – это метод оздоровления, связанный с воздействием а) праздника, б) животного мира, в) минеральных вод, г) через песок
  7. Гимнастика мозга; точечный массаж, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз относятся к а) кинезотерапии, б) иппотерапии, в) ритмотерапии, г) синтонии
  8. Альготерапия – метод лечения а) камнями, б) фруктами, в) водорослями, г) внушением
  9. Гелиотерапия – метод лечения а) песком, б) грязями, г) светом, д) темнотой
  10. Метод оздоровления на основе использования эфирных масел и масляных суспензий а) фитотерапия, б) ароматерапия, в) ампелотерапия, г) апитерапия.

### **Тема 3. Комплексная оценка потенциалов здоровья школьников**

1. Дайте характеристику медицинских и биологических показателей здоровья.
2. Каковы структура диагностической работы и требования к диагностике?
3. Как осуществляется контроль за качеством развития и здоровья ребенка в школьной среде?

### **Тема 4. Организация работы по гигиеническому воспитанию и формированию ЗОЖ. Современные информационно-образовательные технологии.**

Предложить решение к мини-кейсам.

А) В социальном приюте для детей и подростков «Марьино» разрабатывается реабилитационный аспект ресоциализации воспитанников. Уже разработаны общеоздоровительные и лечебные мероприятия. В частности, общеоздоровительные мероприятия включают:

- a. организацию правильного режима дня, включающего продолжительные прогулки на свежем воздухе, дневной сон, правильное чередование труда и отдыха; организацию полноценного питания и дополнительного питания для воспитанников с дефицитом массы тела;
- b. организация утренней оздоровительной гимнастики, занятия на тренажерах ;
- c. закаливание;
- d. санация очагов хронической инфекции (в полости рта, в носоглотке);
- e. лечение и профилактика педикулеза; дегильминтизация;
- f. направление ослабленных и тубинфицированных детей в санатории;
- g. организация профилактических прививок;
- h. витаминизация блюд.

Лечебные мероприятия предусматривают:

- i. направление на плановое лечение детей с хроническими соматическими заболеваниями в стационарные условия;
- j. коррекция нарушений зрения, обеспечение нуждающихся детей очками;
- k. медикаментозная коррекция невротических, неврозоподобных расстройств в условиях приюта;
- l. лечение речевых нарушений;
- m. медикаментозная и немедикаментозная коррекция когнитивных нарушений.

Однако мероприятия в рамках воспитательно-образовательной работы с воспитанниками по формированию основ здоровой жизнедеятельности и санитарно-просветительской работы с семьями воспитанников еще не определены.

*Задание.* Предложите необходимый и достаточный перечень мероприятий по двум указанным направлениям.

В) В социальном приюте для детей и подростков «Надежда» заместитель директора по воспитательно-реабилитационной работе, проводя производственное совещание, обратила внимание на необходимость изменений в профилактической работе «За здоровый образ жизни». «К сожалению, - констатировала она, - многие наши дети из неблагополучных семей, и уже попробовали в своей жизни и сигареты, и наркотики. Стандартные беседы и нравоучения уже не помогают. Поэтому нужно тщательно продумывать работу, направленную на искоренение вредных привычек».

*Задание.* Опишите, чтобы предложили Вы в данной профессиональной ситуации, будучи специалистом этого учреждения. Аргументируйте свою позицию.

Г) На участке обслуживания педиатра Малышкиной Н.А. проживает семья Авиловых. В семье 3 детей дошкольного возраста и 3 школьников. В среднем в семье заболеваемость одного ребенка в год составляет 135 дней. Четверо детей имеют хронические заболевания (3 группа здоровья), наследственный генез не

установлен. По антропометрическим показателям развитие детей соответствует возрастной норме. Дети дошкольного возраста организованный детский коллектив не посещают. Мать не работает, находится в отпуске по уходу за ребенком до 1,5 лет. Жилищные условия удовлетворительные. Абулаторно-поликлиническое учреждение имеет в штате социального педагога, который возглавляет психолого-медико-социальную службу данного учреждения. Им было взято дело семьи Авиловых под постоянный контроль

*Задание.* Разработать план оказания помощи семье по предупреждению случаев заболеваемости детей. Определить содержание профилактических мероприятий информационно-образовательной направленности.

#### **Тема 5. Здоровый стиль жизни и личная гигиена как основа здоровьесбережения**

1. Разработать памятку по режиму дня (в реабилитационном центре для несовершеннолетних; для семьи, имеющей детей школьного возраста)
2. Составить примерный режим дня для учащегося во вторую смену с биоритмами сова и жаворонок.
3. Подготовить сообщение об одном из видов физической культуры с ориентацией на совместное участие в нем всех членов семьи (детей и родителей).
4. Составить приемлемый для Вас алгоритм закаливания.

#### **Тема 6. Формирование культуры питания школьника и его семьи**

1. Посчитать энергетическую ценность потребляемых Вами за день продуктов (оформить в табличке: прием пищи, наименование продукта, объем порции, энергетическая ценность на 100гр. и в пересчете на съеденное, суммировать все приемы пищи)
2. Составить меню-раскладку на день для себя с учетом принципов рационального питания. Выполнить взаимное рецензирование (по соответствию общей калорийности с учетом группы энергопотребления, по соотношению белков, жиров, углеводов, по распределению пищи между приемами) и дать рекомендации.
3. Подготовить сообщение о какой-либо популярной у подростков и молодежи диете, системе питания. Дать ее критическую оценку.

#### **Тема 7. Технологии профилактики зависимостей**

1. Разделившись на микрогруппы, разработать тренинг по профилактике наркозависимости, зависимости от табака, зависимости от алкоголя в подростково-молодежной среде.

#### **Тема 8. Психопрофилактика как основа здоровьесбережения**

1. Напишите эссе на тему: «Здоровье и развитие ребенка в школе: противоречия и проблемы».
2. Опишите школьные стрессы, их причины, виды и способы профилактики

## **6. Критерии оценивания результатов освоения дисциплины (модуля)**

### **6.1. Оценочные средства и критерии оценивания для текущей аттестации**

#### **Тематика эссе.**

1. Психологические факторы здоровья.
2. Оценка и самооценка физического здоровья.
3. Общее представление о психологической устойчивости личности, ее составляющие.
4. Психологические типы как формы психического здоровья.
5. Акцентуации личности и психическое здоровье.
6. Здоровье как социальный феномен.
7. Социальная структура и здоровье.
8. Душевное здоровье и его культурная детерминация.
9. Личная гигиена и здоровье.
10. Двигательная активность и здоровье.
11. Психология здорового образа жизни в контексте нового просвещения.
12. Концепции психической саморегуляции.
13. Теоретико-методологические подходы к исследованию внутренней картины здоровья.
14. Возрастные особенности внутренней картины здоровья ребенка.
15. Роль семьи в формировании внутренней картины здоровья
16. Психологическая помощь детям и подросткам с искаженной внутренней картиной здоровья.
17. Факторы, влияющие на психическое здоровье студентов.
18. Ранняя профилактика психического здоровья студентов. Социальная поддержка как фактор психического здоровья студентов.
19. Общая характеристика и особенности психогенных расстройств, возникающих при экстремальных ситуациях.
20. Модели преодолевающего поведения как ресурс стрессоустойчивости.

#### **Критерии оценивания эссе**

<b>Критерии</b>	<b>Максимальный балл</b>
1. Уровень владения языком написания эссе (четкость и лаконичность изложения мыслей)	5
2. Владение предметом исследования, его понятийным аппаратом, терминологией, знание общепринятых научных концепций в заданной предметной области, понимание современных тенденций и проблем в исследовании предмета.	5
3. Представление собственной точки зрения (позиции, отношения) при раскрытии проблемы (творческий подход при осмыслении темы)	5
4. Раскрытие проблемы на теоретическом уровне или на бытовом уровне, с корректным использованием или без использования научных понятий в контексте раскрытия темы эссе.	5
5. Аргументация своей позиции с опорой на научные	5

концепции, факты социально-экономической действительности или собственный опыт.	
6. Соответствие работы формальным требованиям (структура эссе и его оформление)	5

### Оценивание эссе

Эссе оценивается по балльной шкале, баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

25 и более баллов – «отлично»;

19 – 24 баллов – «хорошо»;

15 – 18 баллов – «удовлетворительно»;

менее 15 баллов – «неудовлетворительно».

### Тестовое задание.

1. По определению ВОЗ здоровье – это:

а) отсутствие болезней

б) нормальное функционирование систем организма

в) состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и дефектов физического развития +

г) состояние организма человека, когда функции его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения.

2. Какие факторы оказывают наибольшее влияние на здоровье человека согласно концепции факторов риска?

а) наследственные

б) социальные +

в) деятельность сети здравоохранения

г) факторы окружающей среды

3. Биологический процесс становления и изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни - это...

Физическое развитие

4. Внешнее проявление уровня физической активности - это...

Физическое развитие

Физическая подготовленность +

Функциональная подготовленность

Физическая подготовка

Спортивная подготовка

5. Возможности органов и систем органов изменять свою функциональную активность и взаимодействовать между собой с целью достижения оптимального функционирования организма в конкретных условиях - это...

Адаптационные резервы

Структурные резервы

Функциональные резервы

Физиологические резервы +

Биохимические резервы.

6. Понятие "акцентуированная личность" ввел в научный лексикон:

Э.Кречмер  
П.Б. Ганнушкин  
К. Леонгард +  
А.Е. Личко  
Х. Шмишек

7. Дисгармоничность развития характера, гипертрофированная выраженность отдельных его черт, что обуславливает повышенную уязвимость личности в отношении определенного рода воздействий и затрудняет ее адаптацию в некоторых специфических ситуациях - это...

Акцентуация +

8. К основным факторам, определяющим образ жизни человека, не относятся:

Материальные условия жизни

Состояние здоровья и привычки человека

Особенности отношений с друзьями +

Особенности трудовой деятельности (профессии)

Особенности семейных отношений и семейного воспитания

9. Поведенческая особенность жизни человека, определенный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология личности (социально-психологическая категория) - это...

Уровень жизни

Качество жизни

Стиль жизни +

Образ жизни

Здоровый образ жизни

10. Степень удовлетворения материальных, культурных, духовных потребностей (в основном экономическая категория) - это...

Уровень жизни +

Качество жизни

Стиль жизни

Образ жизни

Здоровый образ жизни

#### **Критерии оценки тестового задания.**

«Отлично» - не более одной ошибки в тесте.

«Хорошо» - от 2-х до 3-х ошибок при выполнении тестового задания.

«Удовлетворительно» - от 4-х до 5-и ошибок при выполнении тестового задания.

«Неудовлетворительно» - 6 и более ошибок при выполнении тестового задания.

**Сообщение или доклад** на занятии оцениваются следующим образом:

«отлично» – студент свободно владеет материалом, отвечает на вопросы аудитории, раскрывает сущность проблемы во взаимосвязи с изучаемой темой, показывает значение исследуемого вопроса для научной, профессиональной и практической деятельности;

«хорошо» – студент логично и во взаимосвязи с изучаемой темой излагает материал, но дает недостаточно полные ответы и пояснения на вопросы аудитории;

«удовлетворительно» – студент излагает материал посредством чтения, затрудняется построить свой ответ в логической взаимосвязи с уже высказанными суждениями. пояснить значение рассмотренной проблемы для профессиональной деятельности;

«неудовлетворительно» – студент не справился с анализом необходимого для раскрытия темы материала, представил материал не освещающий проблему.

#### **Методическая разработка мероприятия** (тренинг, викторина и др.)

оценивается по полноте проработки ( наличие всех разделов):

- 1.Название
2. Целевая аудитория
- 2.Цель мероприятия (Это заранее предусмотренный результат, который должен быть достигнут в конце мероприятия)
3. Задачи мероприятия (они могут иметь образовательный, развивающий, пропагандирующий и др. характер)
- 4.Основные этапы, которые обязательно должны быть проработаны
- 5.Средства обучения (указывается оборудование и приборы для демонстраций, телекамеру наглядные пособия, аудиокассеты, видеофильмы и др.).
- 6.План проведения (здесь в краткой форме по планируемым этапам раскрываются основные методы, приемы и продолжительность их использования)

	Этап	Приемы и методы	Время, мин
п/п	2	3	4

7.Ход мероприятия (здесь в развернутом виде излагается последовательность своих действий и действий участников, раскрывается вся процедура взаимодействия вплоть до подведения итогов).

«Отлично» – разработка является полной, содержит все необходимые элементы, соответствует целевой аудитории по методам и средствам, отличается детальной проработкой процедурных моментов.

«Хорошо» – разработка в целом является полной и отвечает запросам целевой аудитории, однако отдельные ее моменты требуют уточнения ( задачи, хронометраж. подведение итогов и т.д.)

«Удовлетворительно» – разработка в случае ее реализации нуждается в существенной доработке, в плане отбора методов и средств, конкретизации этапов и хода мероприятия).

«Неудовлетворительно» – разработка не отвечает предложенной структуре, не обеспечивает достижение заявленной цели.

## **6.2. Оценочные средства и критерии оценивания для промежуточной аттестации**

### **Вопросы для подготовки к зачету**

1. Понятие о здоровье и его оценка. Здоровый образ жизни как педагогический концепт.
2. Физическое, социальное, психологическое и нравственное здоровье школьников.
3. Понятие «здоровьесберегающей технологии» в педагогической науке.
4. Основные компоненты здоровьесберегающих технологий.
5. Общепедагогические и технологические принципы здоровьесберегающих технологий.
6. Пути развития здоровьесберегающих технологий в практике современного образования.
7. Состояние здоровья школьников РФ. Причины ухудшения здоровья современных школьников.
8. Внешкольные факторы (экологические, наследственные, семейные), определяющие состояние здоровья подрастающего поколения.
9. Особенности современной организации системы учебно-воспитательного процесса в школе, как причина нездоровья школьников.
10. Зарубежный и отечественный опыт использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.
11. Медицинские и биологические показатели здоровья.
12. Школа и психическое здоровье учащихся.
13. Оценка социального благополучия школьников.
14. Структура диагностической работы и требования к диагностике.
15. Контроль за качеством развития и здоровья ребенка в школьной среде.
16. Экспертиза различных сторон учебно-воспитательного процесса на предмет здоровьесбережения.
17. Экспертиза школы на предмет здоровьесбережения.
18. Экспертиза отдельного школьного урока на предмет здоровьесбережения.
19. Профилактическая работа в школе.
20. Коррекционная и комплексная реабилитация учащихся.
21. Повышение оздоровительной направленности физического воспитания школьников.
22. Обучение здоровью в школе.
23. Методические рекомендации по проведению здоровьесберегающих занятий с детьми различных возрастных групп.
24. Технологии оздоровления детей средствами дополнительного образования (эстетотерапия, арттерапия, кинезотерапия и пр.).
25. Здоровьесберегающие стратегии и технологии в современной школе.
26. Деятельность социального педагога в школе. Содержание работы социального педагога в общеобразовательной школе.
27. Взаимодействие школьного социального педагога с другими работниками школы и с семьями учащихся.
28. Формы и методы работы социального педагога, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей и подростков.
29. Основные виды деятельности школьников, способствующие сохранению их физического здоровья.



30. Внеурочные мероприятия по физическому оздоровлению. Организация спортивных мероприятий в школе.
31. Секционные и кружковые занятия спортом как фактор, влияющий на здоровьесбережение школьников.
32. Культура здоровья семьи. Роль родителей в процессе сохранения и укрепления здоровья детей и подростков.

### **Критерии оценивания**

Оценка "зачтено" ставится, если студент дает полный ответ на два вопроса.

Оценка "не зачтено" ставится, если студент допускает большое количество ошибок при ответе на два предложенных вопроса, не способен существенно откорректировать свой ответ даже после получения наводящих вопросов.

## **7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

### **7.1. Основная литература**

1. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 282 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07354-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/452423>
2. Комплексная оценка здоровья участников образовательного процесса : учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, А. В. Лебедев, Н. И. Айзман, В. Б. Рубанович ; под общей редакцией Р. И. Айзмана. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 207 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12545-0. — URL : <https://urait.ru/bcode/447790>
3. Петряков, П. А. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе : учебное пособие для вузов / П. А. Петряков, М. Е. Шувалова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 197 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07603-5. — URL : <https://urait.ru/bcode/452888>
4. Тихомирова, Л. Ф. Здоровьесберегающая педагогика : учебник для вузов / Л. Ф. Тихомирова, Т. В. Макеева. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 251 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06930-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474410>

### **7.2. Дополнительная литература**

1. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/>
2. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 332 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14054-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/467573>

3. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471373>

### **7.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. URL: <https://www.biblio-online.ru/>
2. <http://fatpoint.ru/> - образовательный портал
3. <http://ethology.ru/> - образовательный портал
4. [www.gnpbu.ru](http://www.gnpbu.ru) – Государственная научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского Российской академии образования (ГНПБ РАО).

## **8. Материально-техническое обеспечение**

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (ауд.406, корпус 3): стандартная учебная мебель (30 учебных посадочных места), стол и стул для преподавателя – по 1 шт., кафедра для лектора – 1 шт., доска настенная трехэлементная – 1 шт.

Помещение для самостоятельной работы: компьютерный класс (каб. 507, корпус 3) с выходом в сеть Интернет (15 компьютеров): компьютерный студенческий стол – 15 шт., компьютерный стол для преподавателя – 1 шт., монитор Acer – 16 шт., системный блок Kraftway – 16 шт., принтер Canon – 1 шт., проектор InFokus – 1 шт., интерактивная доска сенсорная SMART Board– 1 шт., стандартная учебная мебель (40 учебных посадочных мест), стол и стул для преподавателя – по 1 шт., кафедра для лектора – 1 шт., доска настенная трехэлементная – 1 шт.

## **9. Программное обеспечение**

### **Лицензионное программное обеспечение**

Dr.Web Server/Desktop Security Suite, Лицензия EE4E-QN5S-6FG2-N76B, ежегодное обновление

Microsoft Open License (Windows XP, 7, 8, 10, Server, Office 2003-2016), Лицензия 66975477 от 03.06.2016, ежегодное обновление.

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный, Лицензия 1FB6151216081242, ежегодное обновление.

### **Электронные библиотечные системы и электронная информационно-образовательная среда**

Электронная библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ», Договор № 3074 от 15.11.2017, ежегодное обновление.

СДО Русский Moodle 3KL Norm с техническим обслуживанием, Акт на передачу прав №УТДЮ0001785 от 06.12.2016, ежегодное обновление.

Обучающимся обеспечен доступ к ЭБМ «Юрайт», ЭБС «IPRbooks», доступ в электронную информационно-образовательную среду университета, а также доступ к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 03B6A3C600B7ADA9B742A1E041DE7D81B0  
Владелец: Артеменков Михаил Николаевич  
Действителен: с 04.10.2021 до 07.10.2022