МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

_____ А.И. Замогильнов
(подпись)

«21» февраля 2023 г.

Рабочая программа дисциплины

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль) образовательной программы:	Физическая культура; Дополнительное образование (спортивная подготовка)

Шуя

1. Цели освоения дисциплины - формирование готовности к реализации методик здоровьесбережения в профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Здоровьесберегающие технологии в образовании» является дисциплиной по выбору, относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока дисциплин Б1, входит в предметно-методический модуль.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности обучающихся к освоению дисциплин: Профессиональная деятельность детского тренера, Технологии и методики фитнес-тренировки, Технологии физкультурно-спортивной деятельности для лиц с ОВЗ, Теория и методика детско-юношеского спорта, Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий, Педагогика, Спортивные игры с методикой преподавания, Теория и методика физической культуры, Методика преподавания предмета «Физическая культура», Плавание с методикой преподавания, Туризм и спортивное ориентирование, Проектирование и организация семейного физического воспитания, прохождению Производственной практики, ранней преподавательской практики, по предметно-методическому модулю, Производственной практики, преподавательской практики, по предметно-методическому модулю, Производственной практики, педагогической (комплексной) практики, по предметно-методическому модулю.

Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен:

Знать:

– нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность в системе дополнительного образования детей.

Уметь:

– выделять в поставленной цели основные смысловые и структурные компоненты.

Владеть:

– информационными технологиями, проектной деятельностью в области дополнительного образования и организации семейного досуга и спортивно-массовых мероприятий.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

3.1. Компетенции, формированию которых способствует данная дисциплина

При реализации дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные компетенции (УК) и индикаторы их достижения:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Разработка и реализация проектов	УК-2. Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из	УК-2.1. Определяет совокупность взаимосвязанных задач, обеспечивающих достижение поставленной цели, исходя из действующих правовых норм.

	действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	УК-2.2. Определяет ресурсное обеспечение для достижения поставленной цели. УК-2.3. Оценивает вероятные риски и ограничения в решении поставленных задач. УК-2.4. Определяет ожидаемые результаты решения поставленных задач.

б) общепрофессиональные компетенции (ОПК) и индикаторы их достижения:

–

в) профессиональные компетенции (ПК) и индикаторы их достижения:

Код и наименование профессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции	Основание (ПС, анализ опыта)
Тип задач профессиональной деятельности: Проектный		
ПК-8. Способен анализировать, проектировать и разрабатывать программы дополнительного образования на основе инновационных подходов и современных средств обучения с учётом области деятельности, особенностей возраста, группы и отдельных обучающихся	ПК-8.1. Проявляет мировоззренческую рефлексию при анализе проблем развития дополнительного образования в России; ПК-8-2. Проявляет способность к проектированию и разработке программ дополнительного образования на основе инновационных подходов и современных средств обучения ПК-8-3. Проявляет способность организовывать разнообразные формы занятий физической культурой и спортом	*Профессиональный стандарт 01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых (педагог дополнительного образования)»*

3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с формируемыми компетенциями

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

– современные концепции досуга и досуговой деятельности, ее социально-психологические особенности, основные формы и технологии (ПК-8 (индикаторы – 1, 2,3);

– педагогические, санитарно-гигиенические, эстетические требования к дидактическому обеспечению проведения досуговой деятельности (ПК-8 (индикаторы – 1, 2,3).

Уметь:

– выделять в поставленной цели основные смысловые и структурные компоненты (УК-2 (индикаторы – 1, 2,3,4);

определять совокупность необходимых ресурсов для реализации каждой задачи (УК-2 (индикаторы – 1, 2,3,4);

выявлять возможности преодоления рисков и ограничений с учетом имеющихся ресурсов и резервов (УК-2 (индикаторы – 1, 2,3,4);

– *разрабатывать методические материалы* (рабочие программы, планы) *на основе инновационных подходов, современных средств обучения и с учетом направленности, особенностей возраста, группы и отдельных занимающихся*, ориентированных на развитие творческого потенциала личности (ПК-8 (индикаторы – 1, 2,3);
– организовывать досуговые мероприятия с детьми и взрослыми средствами ФК и спорта (ПК-8 (индикаторы – 1, 2,3);
– использовать при проведении досуговых мероприятий педагогически обоснованные формы, методы, способы и приемы организации деятельности и общения обучающихся с учетом их возраста, состояния здоровья и индивидуальных особенностей (ПК-8 (индикаторы – 1, 2,3);
– проводить мероприятия для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и с их участием (ПК-8 (индикаторы – 1, 2,3).

Владеть:
– приемами декомпозиции цели, используя вариативные трактовки задач, конкретизирующих различные пути достижения поставленной цели (УК-2 (индикаторы – 1, 2,3,4).

4. Объём и содержание дисциплины

Объём дисциплины составляет 3 зачётных единицы (81 час.)
Контактная работа 25,75 час.
Самостоятельная работа 28,25 час.
Практическая подготовка 55,5 час.

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	4 сем.	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Лекции	12	55,25
Практические занятия	13,5	
Зачёт	0,25	-
Всего	25,75	55,25

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и объемом учебных занятий

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа обучающегося	
				Лаб.	Пр.		

1.	Здоровье как медицинская, психолого-педагогическая и социальная категория	4	1,5	-	1,5	7	Практико-ориентированные задания
2.	Образ жизни – ведущий фактор формирования здоровья	4	1,5	-	1,5	7	Практико-ориентированные задания
3.	Психолого-педагогические основы формирования ЗОЖ	4	1,5	-	1,5	7	Практико-ориентированные задания
4.	Основы гигиенического воспитания и обучения	4	1,5	-	3	10	Текущий контроль №1
5.	Профилактика «школьной патологии»	4	1,5	-	1,5	7	Практико-ориентированные задания
6.	Готовность педагогов к образованию области здоровья	4	3	-	3	10,25	Практико-ориентированные задания
7.	Условия и факторы реализации здоровьесберегающих технологий в образовании	4	1,5	-	1,5	7	Текущий контроль №2
ИТОГО			12	13,5		55,25	Зачёт

4.2. Развернутое описание содержания учебного материала по разделам (темам)

Тема 1. Здоровье как медицинская, психолого-педагогическая и социальная категория

Содержание понятия "здоровье", основные компоненты здоровья (по определению ВОЗ). Здоровье как условие достижения личностного и профессионального "акме". Болезнь. Основные периоды болезни, третье состояние. Понятие о профилактике, рекреации, реабилитации. Уровни здоровья: индивидуальное, общественное, глобальное. Здоровье как предмет медицины, педагогики, психологии. Понятие о факторах здоровья и факторах риска. Понятие об образе жизни. Роль образа жизни в формировании здоровья. Современное состояние образа населения России Особенности образа жизни студентов педагогического вуза. Влияние окружающей среды, материально-бытовых, семейных, учебных и производственных факторов на здоровье человека. Образовательная среда и здоровье. Межведомственная интеграция в охране здоровья. Роль учителя. Основные виды профилактики: первичная, вторичная, третичная. Медико-демографические показатели здоровья. Динамика демографических показателей населения России. Понятие о физическом развитии. Основные тенденции в физическом развитии: акселерация, ретардация, децелерация.

Тема 2. Образ жизни – ведущий фактор формирования здоровья

Образ жизни, стиль жизни, уровень жизни, качество жизни, условия жизни. Понятие о рациональном питании. Правила составления пищевого рациона. Последствия недостаточного и избыточного питания: гипотрофия и ожирение. Биоритмические основы режима дня, их особенности в различные возрастные периоды, требования к режиму дня

студента. Проблемы образа жизни педагогов. Основные формы и нормы физической активности. Профилактика гиподинамии и гипердинамии. Понятие о стрессе и его фазах. Экзаменационный и информационный стресс. Профилактика в условиях вуза. Понятие о вредных привычках и профилактике аутопатогенного поведения. Курение. Кофеинизм. Пьянство, алкоголизм. Наркомания и токсикомания. Лекарственная зависимость. Группа нехимических зависимостей (азартные игры, компьютер, переедание, трудоголизм). Профилактика последствий случайных половых связей: заболеваний, передающихся половым путем и нежелательной беременности. Требования к личной гигиене детей и подростков.

Тема 3. Психолого-педагогические основы формирования ЗОЖ

Воспитание направленности и мотивации на ЗОЖ. Здоровьесберегающие технологии. Сущность здоровьесберегающего принципа в образовании: -включение в систему ценностных ориентаций педагогического процесса здоровья его субъектов;-формулирование требований к содержанию образования с учетом необходимости формирования целостных знаний о здоровье и ЗОЖ; использование форм и методов организации учебного процесса, обеспечивающих выполнение целей здоровьесберегающего педагогического процесса; использование в качестве основных показателей результативности педагогического процесса параметров здоровья обучаемых и обучающих; поиск решений педагогических задач, не требующих здоровьезатратных решений; включение в структуру аутопсихологической составляющей профессионально – педагогической компетентности эмоциональной компоненты.

Тема 4. Основы гигиенического воспитания и обучения

Основные формы и методы гигиенического воспитания и обучения: печатные, устные, изобразительные, смешанные. Урок как форма гигиенического воспитания и обучения. Основные принципы гигиенического воспитания и обучения: научность, актуальность, дифференцированный характер, практическая направленность, оптимистический характер, высокий методический уровень, принцип информационного опережения и информационной безопасности, доступность.

Тема 5. Профилактика «школьной патологии»

Профилактика близорукости, сколиоза. Профилактика школьного травматизма в условиях образовательных учреждений. Понятие о здоровьесберегающей среде и здоровьесберегающем образовании.

Тема 6. Готовность педагогов к образованию области здоровья

Содержание готовности педагогов к здоровьесберегающей работе. Типичные препятствия в основных составляющих готовности педагогов к здоровьесберегающей работе: ценностно – мотивационные; креативные; когнитивные; мобилизационно – деятельностные; коммуникативные; индивидные.

Тема 7. Условия и факторы реализации здоровьесберегающих технологий в образовании

Условия реализации здоровьесберегающих технологий в реабилитации: общественно-политические, нормативно-правовые, материально-технические, кадровые, организационно-

педагогические, санитарно-гигиенические, медико-профилактические,. Факторы реализации здоровьесберегающих технологий в реабилитации: воспитательные, психолого-педагогические, методические, физкультурно- оздоровительные.

5. Образовательные технологии, в том числе перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В процессе изучения дисциплины предусматривается использование следующих образовательных технологий, методов обучения и инновационных форм учебных занятий: технологии проблемного обучения, технологий развития критического мышления, технологии коллективного способа обучения, рейтинговой технологии, интерактивных занятий.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: мультимедиа технологии, технологии визуализаци, облачные технологии.

Для подготовки докладов, выполнения индивидуальных заданий студенты используют электронный каталог библиотеки, электронные ресурсы электронных библиотечных систем «Университетская книга» (Режим доступа: www.biblioclub.ru), Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт».

При этом используются разнообразные технические устройства и программное обеспечение, информационные и коммуникационные технологии.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине осуществляется в форме выполнения практико-ориентированных заданий по темам.

Доступ к методическим материалам осуществляется через сайт Шуйского филиала ИвГУ. Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приводится в приложении 1 к настоящей программе.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

Для текущего контроля успеваемости используются такие виды работ, как контрольная работа, практико-ориентированные задания, тесты, кейс-задачи.

На зачете по дисциплине «Здоровьесберегающие технологии в образовании» контролируемые знания, умения и владения, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, проверяются разноуровневыми заданиями: тест-задание (пороговый уровень), контрольная работа (базовый уровень) и кейс-задача (повышенный уровень).

На зачете используется письменная форма проведения зачета, а также рейтинговая (накопительная) система оценивания результатов обучения. Максимальное количество баллов, которое возможно получить на зачете – 30 баллов.

Тестирование проводится на зачёте в течение 40 минут. Каждый вариант тест-билета содержит 40 заданий в тестовой форме.

Критерии оценки:

Каждое правильно выполненное задание оценивается 0,5 балла, максимальное количество баллов – 20.

Если по отдельной теме студент набирает количество баллов ниже зачётного, то тема считается неосвоенной и баллы в рейтинг не прибавляются.

Контрольная работа выполняется письменно на зачёте. Задание проверяется и оценивается на зачёте.

Критерии оценки:

Задание оценивается в 5 баллов. При оценивании учитываются следующие критерии:

Критерии формирования оценки	Шкала оценивания
1. Точность разработки самостоятельного задания. 2. Логичность и системность построения самостоятельного задания . 3. Владение терминологическим аппаратом. 4. Умение привести примеры, иллюстрирующие теоретические положения. 5. Грамотно, аккуратно выполнена практическая часть.	5 баллов
1. Информация с фактической стороны представлена верно. 2. Работа выстроена системно, в логической последовательности. 3. Термины используются корректно, и их значение объясняется студентом. 4. Приводятся примеры на теоретические положения. 5. Грамотно, аккуратно выполнена практическая часть самостоятельной работы, но с небольшими отклонениями.	4 балла
1. Информация с фактической стороны представлена верно. 2. Допущены нарушения принципа системности в построении работы. 3. Допущена неточная трактовка некоторых терминов. 4. Имеются затруднения с нахождением примеров подтверждения теоретического положения. 5. Грамотно, но неаккуратно выполнена практическая часть самостоятельной работы.	3-2 балла
1. Информация с фактической стороны представлена не совсем верно. 2. Работа выстроена с нарушением логической последовательности. 3. Студент некорректно трактует базовые термины. 4. Студент не может привести примеры, иллюстрирующие теоретические положения. 5. Не выполнена практическая часть контрольной работы.	1-0 балл

Кейс-задачи выполняются студентом письменно на зачете.

Критерии оценки:

Задание оценивается в 5 баллов. При оценивании учитываются следующие критерии:

Критерии формирования оценки	Шкала оценивания
1. изложение материала логично, грамотно, без ошибок; 2. свободное владение профессиональной терминологией; 3. умение высказывать и обосновать свои суждения; 4. студент дает четкий, полный, правильный ответ на теоретические вопросы; 5. студент организует связь теории с практикой.	5 баллов
1. студент грамотно излагает материал; ориентируется в материале, владеет профессиональной терминологией, осознанно применяет теоретические знания для решения кейса, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности; 2. ответ правильный, полный, с незначительными неточностями или недостаточно полный.	4 балла
1. студент излагает материал неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении знаний для решения кейса, не может доказательно обосновать свои суждения; 2. обнаруживается недостаточно глубокое понимание изученного материала	3-2 балла
1. отсутствуют необходимые теоретические знания; допущены ошибки в определении понятий, искажен их смысл, не решен кейс; 2. в ответе студента проявляется незнание основного материала учебной программы, допускаются грубые ошибки в изложении, не может применять знания для решения кейса.	1-0 балл

Оценка результатов освоения дисциплины при рейтинговой системе оценивания формируется по 100 – балльной шкале из результатов текущего контроля успеваемости и результатов, полученных на зачете. Оценка на зачете выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины «Здоровьесберегающие технологии в образовании» при рейтинговой системе оценивания

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
зачтено	зачтено	зачтено	не зачтено
85-100 баллов	71-84 балла	61-70 баллов	60 и менее баллов

Фонд оценочных средств по дисциплине «Здоровьесберегающие технологии в образовании» в полном объёме представлен в Приложении 2 к рабочей программе.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Учебная и учебно-методическая литература:

– основная литература:

1. Здоровый образ жизни : учебное пособие / В. А. Пискунов, М. Р. Максиняева, Л. П. Тупицына, и др.. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2012. – 86 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363869. – ISBN 978-5-7042-2355-9. – Текст : электронный.
2. Митяева, А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии : учебное пособие для студентов вузов / А. М. Митяева. - 2-е изд. ; стер. - Москва : Академия, 2010. - 192 с.
3. Цибульникова, В.Е. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании / В.Е. Цибульникова, Е.А. Леванова ; под общ. ред. Е.А. Левановой. – Москва : МПГУ, 2017. – 148 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471794 . – Текст : электронный.

– дополнительная литература:

1. Айдаркин, Е. К. Возрастные основы здоровья и здоровьесберегающие образовательные технологии : учебное пособие / Е. К. Айдаркин, Л. Н. Иваницкая. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2008. – 176 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240909. – ISBN 978-5-9275-0413-8. – Текст : электронный.
2. Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие : учебное пособие для вузов / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. - Москва : Академия, 2007. - 256 с.
3. Воронова, Е. А. Здоровый образ жизни в современной школе : программы, мероприятия, игры / Е. А. Воронова. - 2-е изд. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2008. - 256 с.
4. Гигиена : учебник / под общ. ред. Г. И. Румянцева. - 2-е изд. ; перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2009. - 608 с.
5. Митяева, А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии : учебное пособие для вузов / А. М. Митяева. - Москва : Академия, 2008. - 192 с.
6. Орехова, Т. Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования / Т. Ф. Орехова. – 4-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2021. – 354 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=83457. – ISBN 978-5-9765-1211-5. – Текст : электронный.
7. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / Т. В. Карасева [и др.]. - Шуя : Изд-во Шуйского филиала ФГБОУ ВПО "ИвГУ", 2014. - 124 с.
8. Секач, М. Ф. Психология здоровья : учебное пособие / М. Ф. Секач ; Московский открытый социальный университет. - 2-е изд. - Москва : Академический Проект : Гаудеамус, 2005. - 192 с.
9. Усаков, В. И. Студенту о здоровье и физическом воспитании : учебное пособие / В. И. Усаков. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. – 105 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=441285. – ISBN 978-5-4475-7955-5. – DOI 10.23681/441285. – Текст : электронный.

Интернет-ресурсы:

1. http://www.aonb.ru/ Полнотекстовые электронные библиотеки. Путеводитель по ресурсам Интернет. Предлагает ссылки на сайты, которые содержат полнотекстовые версии печатных изданий.
2. http://elibrary.rsl.ru/ Российская Государственная библиотека. Электронная библиотека – универсальное собрание.
3. http://lib.walla.ru/ Публичная электронная библиотека.
4. http://studentam.net/ Электронная библиотека учебников

Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:
ЭБС «Университетская библиотека онлайн»;
Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт»
Словари и энциклопедии на Академике. - https://dic.academic.ru/.

Программное обеспечение:

В процессе изучения дисциплины используются офисные пакеты Microsoft Office, Open Office, программа для просмотра и чтения файлов PDF Adobe Acrobat Reader DC, программа для воспроизведения флэш-анимации в браузерах Adobe Flash Player, вэб-обозреватели Google Chrome, Opera, Антивирус Касперского, 1С университет.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
3. Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
4. Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.
5. Учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа, обеспечивающие тематические иллюстрации: электронные презентации, видеоматериалы.

Основная профессиональная образовательная программа
Физическая культура; Дополнительное образование (спортивная подготовка)
по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)

Автор рабочей программы дисциплины: Е.В. Перевозчикова, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент.

Программа рассмотрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры

«20» февраля 2023 г., протокол №6

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ А.И. Замогильнов
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ А.И. Замогильнов
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ А.И. Замогильнов
(подпись)

Приложение 1

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Тема 1. Здоровье как медицинская, психолого-педагогическая и социальная категория

Составьте планы ответов по следующим вопросам:

1. Проанализируйте определение "здоровье" разных авторов и ВОЗ.
2. Проанализируйте нормативную базу охраны здоровья в образовательных учреждениях.
3. Составьте схему межведомственной интеграции по вопросам реализации здоровьесберегающих образовательных технологий.
4. Дайте характеристику понятия «здоровье», основных компонентов и уровней здоровья.
5. Проанализируйте медико-демографические показатели здоровья населения России.
6. Дайте характеристику понятия болезнь, причин возникновения, периодов болезней.

Тема 2. Образ жизни – ведущий фактор формирования здоровья

Составьте планы ответов по следующим вопросам:

1. Проанализируйте определение "здоровый образ жизни" разных авторов.
2. Обоснуйте степень влияния на здоровье различных групп факторов.
3. Дайте характеристику компонентов здорового образа жизни.
4. Обоснуйте влияние стресса на здоровье человека.

Тема 3. Психолого-педагогические основы формирования ЗОЖ

Составьте планы ответов по следующим вопросам:

1. Разработайте рекламу с целью развития мотивации детей младшего школьного возраста к чтению книг о здоровье.
2. Разработайте план-конспект информационно-просветительной работы и организации досуга для школьников.
3. Роль семьи в формировании здорового образа жизни детей.
4. Психологический климат в классе, как критерий эффективности здоровьесберегающего образовательного процесса

Тема 4. Основы гигиенического воспитания и обучения

Составьте планы ответов по следующим вопросам:

1. Проанализируйте методы гигиенического воспитания и обучения в различных формах здоровьесберегающей образовательной деятельности.
2. Дыхательная гимнастика для детей.
3. Гигиена поз и движений.
4. Гигиена учебно-воспитательного процесса.

5. Разработайте режим дня школьника.

Тема 5. Профилактика «школьной патологии»

Составьте планы ответов по следующим вопросам:

1. Механизмы действия физических упражнений при профилактике экзаменационного стресса.
2. Роль физических упражнений в профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата.
3. Роль физических упражнений в профилактике утомления и повышении работоспособности школьника.
4. Гимнастика для глаз как средство профилактики нарушений зрения.

Тема 6. Готовность педагогов к образованию области здоровья

Составьте планы ответов по следующим вопросам:

1. Дайте определение и характеристику культуры здоровья.
2. Дайте определение и характеристику здоровьесберегающих образовательных технологий.
3. Дайте характеристику компетенций педагога в области здоровьесберегающей деятельности.

Тема 7. Условия и факторы реализации здоровьесберегающих технологий в образовании

Составьте планы ответов по следующим вопросам:

1. Взаимосвязь принципов здоровьесберегающих образовательных технологий.

2. Дайте характеристику условий реализации здоровьесберегающих образовательных технологий.

3. Дайте характеристику факторов, влияющих на эффективность здоровьесберегающих образовательных технологий.

4. Разработайте тематический план реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном учреждении.

По заданиям оформляется реферат.

Требования к реферату

Объем – 10-15 страниц.

Источники: использовать в реферате не менее трёх источников (ссылки на эти источники обязательны!).

Структура реферата

1. Титульный лист
2. Содержание

3. Введение
4. Основная часть
   4.1…..
   4.2…..
   5. Заключение
   6. Список литературы

Темы рефератов для самостоятельной работы студентов

1. Классификация и характеристика здоровьесберегающих образовательных технологий.
2. Понятие о здоровье, болезни и "третьем состоянии". Здоровьесберегающие технологии в условиях образовательных учреждений.
3. Виды профилактики. Организация профилактических мероприятий в образовательных учреждениях.
4. Основные группы факторов, формирующих здоровье школьника.
5. Основные методы оценки индивидуального здоровья школьника.
6. Структура образа жизни школьника.
7. Требования к рациональному питанию школьника.
8. Требования к режиму дня, физической активности школьника.
9. Основные принципы самомассажа.
10. Ракаливание .Основные принципы закаливания школьника.
11. Гигиена сна и профилактика нарушений сна школьника.
12. Требования к личной гигиене школьника.
13. Понятие «стресс», виды и стадии стресса.
14. Профилактика экзаменационного стресса.
15. Профилактика вредных привычек у школьников.
16. Профилактика основных форм "школьной патологии".
17. Профилактика ИППП.
18. Психолого-педагогические основы здоровьесберегающих технологий.
19. Методы и формы пропаганды ЗОЖ в образовательных учреждениях.
20. Основные направления формирования ЗОЖ в учреждениях образования.
21. Гигиена поз и движений здорового школьника.

Вопросы для самостоятельной подготовки к выполнению заданий текущего и промежуточного контроля

1. Здоровье, науки его изучающие.
2. Понятие о болезни и "третьем состоянии". Реабилитация и рекреация в условиях образовательных учреждений.
3. Виды профилактики. Организация профилактических мероприятий в образовательных учреждениях.
4. Основные группы факторов, формирующих здоровье.
5. Основные методы оценки индивидуального здоровья.
6. Структура здорового образа жизни.
7. Критерии психического здоровья.
8. Психолого-педагогические основы ЗОЖ.

9. Основные формы и методы гигиенического воспитания и обучения.
10. Методы и формы пропаганды ЗОЖ в образовательных учреждениях.
11. Профилактика стрессов.
12. Профилактика вредных привычек.
13. Профилактика основных форм "школьной патологии".
14. Понятие о психолого-педагогических факторах риска.
15. Условия реализации здоровьесберегающих технологий в образовании.
16. Факторы реализации здоровьесберегающих технологий в образовании.
17. Основные направления формирования ЗОЖ в учреждениях образования.
18. Особенности организации и методики психолого-педагогических исследований в области здоровья.