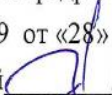
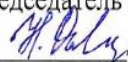


МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

Утверждено:  
на заседании кафедры  
протокол № 9 от «28» мая 2019 г.  
Зав.кафедрой  /А.С. Гаязов

Согласовано:  
Председатель УМК факультета  
 /Н.В. Асафьева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Дисциплина Здоровьесберегающие технологии в системе образования  
часть, формируемая участниками образовательных отношений

**Программа магистратуры**

Направление подготовки  
44.04.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки  
Управление системами образования

квалификация  
магистр

Составитель  
доцент, канд. пед. наук

 / Кузнецова И.В./

Для приема: 2019 г.

Уфа 2019 г.

Составитель: доцент, кандидат педагогических наук Кузнецова И.В.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры протокол № 9 от «28» мая 2019 г.

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры \_\_\_\_\_, протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Ф.И.О/

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры \_\_\_\_\_, протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Ф.И.О/

## Список документов и материалов

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы
3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)
4. Фонд оценочных средств по дисциплине
  - 4.1. Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине
  - 4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
  - 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины
  - 5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины, включая профессиональные базы данных и информационные справочные системы
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций**

В результате освоения образовательной программы обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

Категория (группа) компетенций	Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
	ПК — 1 Способен организовывать педагогический процесс в образовательной организации и деятельность субъектов образования, образовательных сообществ	<i>ПК — 1.1.</i> <i>Знать</i> способы создания условий для организации педагогического процесса в образовательной организации и деятельности субъектов образования, образовательных сообществ	Знает: способы создания условий для организации педагогического процесса в образовательной организации и деятельности субъектов образования, образовательных сообществ
	Умеет: организовывать педагогический процесс в образовательной организации и деятельность субъектов образования, образовательных сообществ	<i>ПК — 1.2.</i> <i>Уметь</i> организовывать педагогический процесс в образовательной организации и деятельность субъектов образования, образовательных сообществ	Умеет организовывать педагогический процесс в образовательной организации и деятельность субъектов образования, образовательных сообществ
	Владет: способами организации педагогического процесса в образовательной организации и организации деятельности субъектов образования, образовательных сообществ	<i>ПК — 1.2.</i> <i>Владеть</i> <i>навыками</i> организации педагогического процесса в образовательной организации и деятельность субъектов образования, образовательных сообществ	уметь организовывать педагогический процесс в образовательной организации и деятельность субъектов образования, образовательных сообществ

## 2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Здоровьесберегающие технологии в системе образования» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплина изучается на 2-3 курсах в 4-5 семестрах.

Цели изучения дисциплины «Здоровьесберегающие технологии в системе образования»: формирование знаний для оценки и анализа гигиенических, медицинских и социальных условий организации учебно-воспитательного процесса, а также формирование умений для организации обучения и воспитания с использованием технологий здоровьесберегающей педагогики.

### 1. Содержание рабочей программы бъем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)

Содержание рабочей программы представлено в Приложении № 1.

## 2. Фонд оценочных средств по дисциплине

### 4.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Код и формулировка компетенции ПК — 1

Способен организовывать педагогический процесс в образовательной организации и деятельность субъектов образования, образовательных сообществ

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения	
		Не зачтено	Зачтено
ПК — 1.1. <i>Знать</i> способы создания условий для организации педагогического процесса в образовательной организации и деятельности субъектов образования, образовательных сообществ	Знает: способы создания условий для организации педагогического процесса в образовательной организации и деятельности субъектов образования, образовательных сообществ	Отсутствие знаний или неполные представления о способах создания условий для организации педагогического процесса в образовательной организации и деятельности субъектов образования, образовательных сообществ	Сформированные знания о способах создания условий для организации педагогического процесса в образовательной организации и деятельности субъектов образования, образовательных сообществ

<p><i>ПК — 1.2.</i></p> <p><i>Уметь</i> организовывать педагогический процесс в образовательной организации и деятельность субъектов образования, образовательных сообществ</p>	<p>Умеет: организовывать педагогический процесс в образовательной организации и деятельность субъектов образования, образовательных сообществ</p>	<p>Отсутствие умений или не систематические умения организовывать педагогический процесс в образовательной организации и деятельность субъектов образования, образовательных сообществ</p>	<p>Успешное умения организовывать педагогический процесс в образовательной организации и деятельность субъектов образования, образовательных сообществ</p>
<p><i>ПК — 1.2.</i></p> <p><i>Владеть</i> навыками организации педагогического процесса в образовательной организации и деятельность субъектов образования, образовательных сообществ</p>	<p>Владет: способами организации педагогического процесса в образовательной организации и организации деятельности субъектов образования, образовательных сообществ</p>	<p>Не полное владение способами организации педагогического процесса в образовательной организации и деятельности субъектов образования, образовательных сообществ</p>	<p>Успешное владение способами организации педагогического процесса в образовательной организации и организации деятельности субъектов образования, образовательных сообществ</p>

Критерии оценивания:

«Зачтено» ставится, если обучающийся выполнил задание в полном объеме с соблюдением, предъявляемых требований; продемонстрировал аргументированные полные ответы на дополнительные вопросы.

«Не зачтено» ставится, если обучающийся не выполнил задание и (или) задание выполнено не в полном объеме, не соответствует предъявляемым требованиям; ответы на дополнительные вопросы не аргументированы или отсутствуют, допустил значительные грубые ошибки, препятствующие усвоению последующего программного материала.

**4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине.**

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Оценочные средства
<p><i>ПК — 1.1.</i></p> <p><i>Знать</i> способы создания условий для организации педагогического процесса в образовательной организации и деятельности субъектов образования, образовательных сообществ</p>	<p>Знает: способы создания условий для организации педагогического процесса в образовательной организации и деятельности субъектов образования, образовательных сообществ</p>	<p>Собеседование доклад контрольная работа тест</p>

<p><i>ПК — 1.2.</i></p> <p><i>Уметь</i> организовывать педагогический процесс в образовательной организации и деятельность субъектов образования, образовательных сообществ</p>	<p>Умеет: организовывать педагогический процесс в образовательной организации и деятельность субъектов образования, образовательных сообществ</p>	<p>Собеседование доклад тест</p>
<p><i>ПК — 1.2.</i></p> <p><i>Владеть навыками</i> организации педагогического процесса в образовательной организации и деятельность субъектов образования, образовательных сообществ</p>	<p>Владеет: способами организации педагогического процесса в образовательной организации и организации деятельности субъектов образования, образовательных сообществ</p>	<p>Собеседование доклад-презентация контрольная работа тест</p>

Доклад-презентация - продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы.

### Методика оценивания доклада

Критерии оценивания презентаций складываются из требований к их созданию.

Название критерия	Оцениваемые параметры
Тема презентации	Соответствие темы программе учебного предмета, раздела
Дидактические и методические цели и задачи презентации	-Соответствие целей поставленной теме - Достижение поставленных целей и задач
Выделение основных идей презентации	-Соответствие целям и задачам -Содержание умозаключений -Вызывают ли интерес у аудитории
Содержание	-Достоверная информация об исторических справках и текущих событиях -Все заключения подтверждены достоверными источниками -Язык изложения материала понятен аудитории -Актуальность, точность и полезность содержания
Подбор информации для создания проекта – презентации	-Графические иллюстрации для презентации - Статистика -Диаграммы и графики - Экспертные оценки - Ресурсы Интернет - Примеры - Сравнения - Цитаты и т.д.
Подача материала проекта – презентации	Хронология Приоритет Тематическая последовательность Структура по принципу «проблема-решение»

Логика и переходы во время проекта – презентации	От вступления к основной части От одной основной идеи (части) к другой От одного слайда к другому Гиперссылки
Заключение	Яркое высказывание - переход к заключению Повторение основных целей и задач выступления Выводы Подведение итогов Короткое и запоминающееся высказывание в конце
Дизайн презентации	Шрифт (читаемость) Корректно ли выбран цвет (фона, шрифта, заголовков) Элементы анимации
Техническая часть	Грамматика Подходящий словарь Наличие ошибок правописания и опечаток

Если доклад сводится к краткому сообщению (10 минут), может сопровождаться презентацией (10-15 слайдов) и не может дать полного представления о проведенной работе, то необходимо оценивать ответы на вопросы и, если есть, отчет/пояснительную записку.

### **Критерии оценки доклада-презентации**

Оценка **«отлично»** ставится, если обучающийся раскрыл заявленную тему, проявил креативность и владение программным продуктом на хорошем уровне, также ответил на дополнительные вопросы.

Оценка **«хорошо»** ставится, если обучающийся раскрыл заявленную тему, продемонстрировал владение программным продуктом, но при этом не все ответы правильны, содержатся незначительные ошибки.

Оценка **«удовлетворительно»** ставится, если обучающийся раскрыл тему, но содержатся значительные ошибки, однако все вышперечисленное не препятствует усвоению последующего программного материала.

Оценка **«неудовлетворительно»** ставится, если обучающийся не раскрыл тему доклада-презентации и (или) не предоставил доклада-презентации, что препятствует усвоению последующего программного материала.

Практическое задание- это задания, с помощью которых у студентов формируются и развиваются правильные практические действия.

### **Тематика практических заданий**

Роль и взаимодействие медицинских и педагогических работников в организации противоэпидемического режима и проведении противоэпидемических мероприятий в образовательных учреждениях.

1. Федеральный Закон «О вакцинопрофилактике». Календарь профилактических прививок.
2. Школьные стрессы и дидактогении. Гигиенические условия профилактики дидактогенных неврозов.
3. Методики предупреждения раннего утомления и повышения умственной работоспособности.
4. Профилактика гиподинамии в учебном процессе.
5. Психолого-педагогическое обеспечение здоровьесберегающей образовательной среды. Психологическая служба образования.
6. Профилактика употребления психоактивных веществ в образовательных учреждениях. Наркологические посты.



Общие требования к выполнению и оформлению практических работ

Ход работы:

- изучить теоретический материал;
- выполнить задания;
- описать ход выполнения заданий;
- ответить на контрольные вопросы.

Выполнение практических занятий должно быть оформлено в тетради для практических работ, и включать в себя:

- номер и тему занятия;
- заполненные таблицы;
- схемы и структуры;
- необходимые выводы;
- краткие ответы на контрольные вопросы.

### **критерии оценивания практического задания**

Оценка «отлично»

выставляется, если студент имеет глубокие знания материала по теме практической работы, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий используемых в работе, смог ответить на все уточняющие и дополнительные вопросы. Студент демонстрирует знания теоретического и практического материала по теме практической работы, определяет взаимосвязи между показателями задачи, даёт правильный алгоритм решения, определяет междисциплинарные связи по условию задания.

Оценка «хорошо»

выставляется, если студент показал знание учебного материала, усвоил основную литературу, смог ответить почти полно на все заданные дополнительные и уточняющие вопросы. Студент демонстрирует знания теоретического и практического материала по теме практической работы, допуская незначительные неточности при решении задач, имея неполное понимание междисциплинарных связей при правильном выборе алгоритма решения задания.

Оценка «удовлетворительно»

выставляется, если студент в целом освоил материал практической работы, ответил не на все уточняющие и дополнительные вопросы. Студент затрудняется с правильной оценкой предложенной задачи, даёт неполный ответ, требующий наводящих вопросов преподавателя, выбор алгоритма решения задачи возможен при наводящих вопросах преподавателя.

Оценка «неудовлетворительно»

выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практической работы, который полностью не раскрыл содержание вопросов, не смог ответить на уточняющие и дополнительные вопросы. Студент даёт неверную оценку ситуации, неправильно выбирает алгоритм действий.

### **Вопросы для семинаров**

**Тема. Физиолого-гигиенические основы сохранения здоровья**

**Вопросы для обсуждения:**

1. Назовите основные закономерности роста и развития.
2. Какие критические периоды в пренатальном и постнатальном онтогенезе вы знаете?
3. Перечислите уровни интеграции в организме.
4. Что такое «возрастная периодизация»?

5. Почему уделяется большое внимание физическому развитию подростков и молодёжи?

6. Какие вы знаете методы оценки антропометрических показателей физического развития? Назовите преимущества и недостатки отдельных методов.

**Задание. Составить словарь терминов по данной теме.**

**Задание. Оценка уровня и гармоничности физического развития школьников** с использованием метода стандартов, или сигмальных отклонений, метода оценки по шкале регрессии, центильного метода, а также студентов — методом индексов. Рекомендации к проведению задания: выполняется на практическом занятии. Студентам раздаются карточки с указанием фактических антропометрических показателей трёх учащихся (рост, вес, окружность грудной клетки). Необходимо провести расчёты, нарисовать три профиля физического развития в виде графиков и сделать выводы об уровне и гармоничности физического развития каждого школьника, что имеет важное прогностическое значение, учитывая, что физическое развитие является важнейшим показателем здоровья растущего организма. Кроме того, студенты проводят самооценку физического развития, предварительно измерив друг у друга показатели роста и веса.

**Тема. Пути формирования здоровья школьников**

**Вопросы для обсуждения:**

Какова динамика состояния здоровья школьников за время обучения?

Перечислите наиболее значимые связанные со школой факторы ухудшения нервно-психического здоровья учащихся.

Для чего проводится оценка уровня и гармоничного физического развития детей и подростков?

Какие здоровьесберегающие технологии могут быть осуществлены в школах

Назовите основные принципы рационального питания школьников.

Какова роль учителя в поддержании оптимального состояния внешнесредовых факторов класса?

Что необходимо учитывать при составлении расписания уроков?

Какова динамика работоспособности учащихся на уроке, в течение учебного дня, учебной недели и т. д.?

**Задание. Составить словарь терминов по данной теме.**

**Задание. Физиолого-гигиеническая оценка питания учащихся и студентов.**

Рекомендации по выполнению задания: выполняется в основном на практическом занятии, однако некоторые расчёты могут быть проведены во внеаудиторной самостоятельной работе. Студенты осуществляют самооценку питания. С этой целью необходимо выполнить два этапа анализа:

1. Провести расчёт калорийности своего суточного пищевого рациона (КПР).

2. Сделать расчёт своих суточных затрат энергии (СЗЭ).

После выполнения их оценить, соблюдаются ли принципы рациональной организации питания: сбалансированность и качественная полноценность.

**Задание. Гигиеническая оценка условий обучения.**

Рекомендации по выполнению задания: после ознакомления с гигиеническими требованиями к внешнесредовым факторам класса студентам предлагается выполнить следующие виды работы:

1. Сделать расчёт необходимой кратности проветривания с учётом возраста школьника и объёма учебного помещения.

2. Провести экспресс-оценку естественного и искусственного освещения.

3. Определить эргономические показатели рабочего места учащегося, в частности параметры парты (высота стола, высота и глубина сиденья, дистанция спинки, дистанция сиденья, дифференция), имеющие большое значение для предупреждения нарушений осанки подростка. Выполняется данное задание в основном на практическом занятии,

однако почти все приведенные показатели могут быть определены и в домашних условиях (дополнительно).

**Задание. Физиолого-гигиеническая оценка организации учебного процесса.**

Рекомендации по выполнению задания: после ознакомления с гигиеническими требованиями к школьному режиму и расписанию уроков в классе студентам раздаются карточки с заведомо неправильно составленным расписанием уроков и предлагается:

а) дать критический анализ указанного расписания;

б) составить новое, правильное, расписание уроков для этого класса с учётом учебного плана и динамики работоспособности учащихся. Выполняется данное задание на практическом занятии.

**Тема. Технологии сбережения физического здоровья детей**

Как различаются подходы к определению понятия физического здоровья? С чем это связано?

Каковы основные задачи и приоритетные направления сбережения физического здоровья детей в современном социуме?

В чем заключается неблагоприятное влияние социальных факторов на физическое здоровье детей?

С какими достижениями науки связано появление новых, инновационных технологий сбережения физического здоровья детей?

Какова роль международных программ укрепления физического здоровья детей?

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

**Вопросы для обсуждения**

1. Какой ребенок может считаться психически и психологически здоровым?

2. Как влияет снижение психического здоровья ребенка на процесс дальнейшего его развития?

3. Какова роль взрослого в сохранении психического здоровья ребенка?

4. Что такое школьный невроз? Как предупредить возникновение неврозоподобных состояний у детей?

5. Какова роль психологической службы в сохранении психического здоровья детей?

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

**Вопросы для обсуждения:**

Как различаются подходы к определению понятия здоровый образ жизни? Какова структура этого понятия?

Раскройте наполняемость и взаимосвязь когнитивного, эмоционально-оценочного и поведенческого компонентов, входящих в здоровый образ жизни.

В чем вы видите проблемы формирования здорового образа жизни и культуры здоровья у детей на разных возрастных этапах?

Каковы принципы формирования здорового образа жизни?

**Задание. Разработка игры для детей на тему здорового образа жизни.**

Придумайте идею для компьютерной игры, которая позволит вашим родным малышам понять, зачем человеку нужно заботиться о своем здоровье. Опишите эту идею в пределах 1–2 печатных листов. Представьте содержание одной из страничек придуманной вами игры.

**Задание. Электронная презентация одной из технологий формирования здорового образа жизни.**

**Задание. Творческие задания.**

1. Сформулируйте конкретные задачи и составьте план семинара для родителей на тему «Формирование здорового образа жизни ребенка в семье».

2. Предложите тематику социальных проектов, направленных на здоровьесбережение детей, формирование у них основ ЗОЖ.

3. Сочините сказку, стихотворение для детей на тему ЗОЖ.

4. Составьте кейс (картотеку) пословиц и поговорок на тему ЗОЖ, подготовьте к ним иллюстрации.

**Задание. Анализ социальных технологий приобщения детей к здоровому образу жизни.**

Оцените региональную политику в области сбережения здоровья детей. В чем ее достоинства и недостатки?

Какие региональные программы и проекты с вашей точки зрения наиболее значимы и результативны?

В регионе планируется в качестве одного из ведущих средств приобщения населения к здоровому образу жизни использовать рекламу. Какой должна быть эффективная реклама?

Разработайте содержание рекламы, побуждающей всех членов семьи заботиться о здоровом образе жизни.

Разработайте проект муниципальной программы по укреплению здоровья дошкольников.

**Задание. Провести исследование и оценку функционального состояния своего организма.**

Диагностические процедуры могут проводиться как в формате аудиторном, так и внеаудиторном строго по описанию. Рекомендуем использовать следующие методики:

**1. Ортостатическая проба.** В положении лежа (после 3–5 мин лежания) подсчитывается пульс за несколько 10-секундных отрезков. Средний результат умножается на 6. Затем испытуемый встает, и в положении стоя у него подсчитывается пульс за первые 10 секунд. Полученный результат также умножается на 6 и сравнивается с предыдущим. Нормальным считается учащение пульса при переходе из положения лежа в положение стоя на 18–27% от исходной величины. У хорошо тренированных людей изменения ЧСС небольшие.

### **2. Проба с приседаниями или подскоками**

1. Сосчитайте количество пульсовых ударов в минуту (X1).

2. Сделайте в течение 30 с. 20 приседаний или 60 небольших, на 5–6 см, подскоков.

Снова сосчитайте пульс (X2).

3. Рассчитайте коэффициент тренированности K по формуле:  $E = (X2 - X1) : X1 * 100$

4. Сделайте вывод о тренированности вашей сердечно-сосудистой системы

Уровень тренированности:

25 и менее Отличная

26–50 Хорошая

51–75 Удовлетворительная

76 и более Плохая

100 и более чрезмерная детренированность, очень высокая возбудимость сердца и наличие заболеваний

### **3. Проба с приседаниями**

1. Сосчитайте количество пульсовых ударов в минуту.

2. Проведите пробу с приседаниями аналогично пункту 2.

3. Определите время, в течение которого пульс вернется в исходное состояние (t).

4. Сделайте вывод о тренированности вашей сердечно-сосудистой системы

59 секунд и менее Высокая

60–89 Выше среднего

90–119 Средняя

120–179 Ниже среднего

180 и более Низкая

**4. Проба Руфье**— у испытуемого в положении лежа (не менее 5 мин) подсчитывается ЧСС за 15 с (P1), затем в течение 45 с он выполняет 30 приседаний. После

окончания работы в положении лежа измеряется пульс за первые и последние 15 с первой минуты восстановления (P2 и P3). Индекс пробы Руфье:  $(4 \times (P1 + P2 + P3) - 200)/10$ .  
Шкала оценок:

Атлетическое сердце — 0 и менее.

Сердце среднего человека:

очень хорошее — 0,1–5,0;

хорошее — 5,1–10,0.

Сердце при недостаточности:

средней степени — 10,1–15,0;

значительной степени — 15,1–20.

**5. Гарвардский степ-тест** Определение физической работоспособности методом степ-эргометрии.

1. Подберите высоту ступеньки и длительность нагрузки по таблице

Возраст	Пол	Высота ступеньки (см)	Длительность нагрузки (мин)
До 8 лет	-	35	2
8-12	-	35	3
12-18	юноши	45	4
	девушки	40	4
Взрослые	Муж	50	5
	жен	43	5

2. С левой ноги по счету (1,2 — подъем, 3,4 — спуск) нашагивайте на ступеньку с частотой 30 раз в минуту (1 раз в 2 секунды) в соответствии с расчетом по таблице.

3. Сидя измерьте количество пульсовых ударов за первые 30 с: на 2-й минуте после нагрузки — P1, на 3-й минуте после нагрузки — P2, на 4-й минуте после нагрузки — P3.

4. Рассчитайте индекс степ-теста ИСТ по формуле:  $ИСТ = 100 \times T/2 \times (P1 + P2 + 32)$ .

5. Определите физическую работоспособность

Не менее 90 Отлично

80–89 Хорошо

65–79 Средняя

56–64 Ниже среднего

Менее 55 Плохая

**6. Исследование ЖЕЛ и ее составляющих** Жизненная емкость легких — объем воздуха, который можно максимально выдохнуть после максимального вдоха. Для определения ЖЕЛ испытуемый в положении стоя надевает носовой зажим на крылья носа, затем делает максимальный вдох, берет мундштук дыхательного шланга в рот и производит максимальный выдох в водяной спирометр. Это повторяется трижды. Каждый раз фиксируется результат. По окончании исследования необходимо вынуть резиновую пробку из цилиндра спирометра для того, чтобы внутренний цилиндр возвратился в исходное положение. Из трех измерений в качестве ЖЕЛ выбирается большая величина.

Что понимается под категорией «индивидуальное здоровье»?

Какие факторы являются определяющими в здоровье индивидуума?

Каковы факторы здорового/нездорового образа жизни?

В чем вы видите проблемы формирования здорового образа жизни и культуры здоровья молодежи на современном этапе развития общества?

Что относится к факторам риска неинфекционных заболеваний?

Что такое иммунитет и его роль в обеспечении индивидуального здоровья?

Что понимается под уровнем (количеством) здоровья?

Какие методы оценки уровня (количества) здоровья используются в настоящее время?

Как составляется личный «Паспорт здоровья»?

Почему необходимо культурному человеку уметь оценивать и контролировать свое здоровье?

Как оценить адаптационные способности организма и устойчивость к стрессовым состояниям?

Что такое стресс сегодня и какие способы освобождения от стресса существуют?

Какие критерии физической формы характеризуют отличное здоровье?

Как влияет культура на индивидуальное здоровье в современном обществе?

### **Критерии оценки работы студентов на практическом занятии**

Оценка **«отлично»** ставится, если обучающийся выполнил задание в полном объеме с соблюдением, предъявляемых требований; продемонстрировал аргументированные полные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка **«хорошо»** ставится, если обучающийся выполнил задание в полном объеме с соблюдением, предъявляемых требований; при этом ответы на дополнительные вопросы недостаточно аргументированы, допустил отдельные ошибки, исправленные после указания преподавателя на них.

Оценка **«удовлетворительно»** ставится, если обучающийся выполнил задание не в полном объеме, предъявляемые требования соблюдены частично; ответы на дополнительные вопросы недостаточно аргументированы или отсутствуют, допустил значительные ошибки, исправленные после указания преподавателя на них; однако все вышеперечисленное не препятствует усвоению последующего программного материала.

Оценка **«неудовлетворительно»** ставится, если обучающийся не выполнил задание и (или) задание выполнено не в полном объеме, не соответствует предъявляемым требованиям; ответы на дополнительные вопросы не аргументированы или отсутствуют, допустил значительные грубые ошибки, препятствующие усвоению последующего программного материала.

Выполнение всех вышеперечисленных заданий на оценки «3» удовлетворительно и выше, является допуском к зачету

### **Перечень вопросов к зачету**

1. Законодательные и нормативно-правовые акты РФ в области обеспечения здоровьесберегающей и безопасной образовательной среды. Их основные положения.
2. Понятия «образовательная среда» «образовательное пространство», «субъекты Потенциальные внутренние и внешние угрозы субъектам обеспечения безопасности в образовательных учреждениях.
3. Правовые основы охраны здоровья учащихся и воспитанников образовательных учреждений.
4. Факторы риска здоровью учащихся, воспитанников образовательных учреждений.
5. Организация медицинского обеспечения, профилактических осмотров и диспансеризации учащихся и воспитанников образовательных учреждений.
6. Виды лечебно-профилактической помощи оказываемые школьникам в условиях образовательного учреждения.
7. Организация оздоровления обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья в условиях школы.
8. Центры содействия укреплению здоровья учащихся и воспитанников образовательных учреждений: структура, состав, задачи.
9. Роль администрации, педагогов, воспитателей в организации здоровьесберегающей образовательной среды.
10. Принципы здоровьесберегающей педагогики

11. Здоровьесберегающие образовательные технологии. Основные виды, их содержание и взаимосвязь.
12. Инновационные педагогические технологии здоровьесбережения.
13. Основные положения Федерального закона «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».
14. Понятие о гигиене детей и подростков.
15. Санитарно-гигиенические требования к зданиям образовательных учреждений.
16. Санитарно-гигиенические требования к содержанию образовательных учреждений.
17. Санитарно-гигиенические требования к школьным помещениям.
18. Гигиенические требования к обеспечению безопасного труда учащихся в учебном процессе.
19. Санитарно-гигиенические требования и возрастные особенности организации учебного процесса в образовательных учреждениях.
20. Санитарно-гигиенические требования к организации проведения трудового обучения в образовательных учреждениях.
21. Понятие «школьные болезни». Их краткая характеристика.
22. Гигиенические условия профилактики «школьных болезней».
23. Понятие об охране труда и технике безопасности в образовательных учреждениях.
24. Организационные меры профилактики несчастных случаев и травматизма в образовательных учреждениях.
25. Санитарно-гигиенические требования к организации питания детей в школе.
26. Современное состояние инфекционной заболеваемости детского населения. Содержание мер общественной и индивидуальной профилактики инфекционных заболеваний.

#### **Критерии оценки зачета:**

«Зачтено», если ответ содержит знание и владение основным материалом дисциплины, понятийным аппаратом, умение определить место той или иной темы в общем порядке изучения тем по дисциплине; точное определение круга основных вопросов по теме, умение изложить суть содержания каждого вопроса.

«Не зачтено», если ответ содержит незнание основных понятий, грубые категориальные ошибки, неумение ясно изложить суть основных вопросов, образовательная программа дисциплины не освоена в требуемом объеме.

### **3. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

#### **5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

##### **Основная литература:**

1. Айдаркин, Е.К. Возрастные основы здоровья и здоровьесберегающие образовательные технологии : учебное пособие / Е.К. Айдаркин, Л.Н. Иваницкая ; Федеральное агентство по образованию Российской Федерации, Федеральное государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Южный федеральный университет", Биологический факультет. - Ростов : Издательство Южного федерального университета, 2008. - 176 с. - библиогр. с: С. 171-175 . - ISBN 978-5-9275-0413-8 ; То же

[Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240909>

2. Цибульникова, В.Е. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании : учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов / В.Е. Цибульникова, Е.А. Леванова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Факультет педагогики и психологии ; учредитель Московский педагогический государственный университет ; под общ. ред. Е.А. Левановой. - Москва : МПГУ, 2017. - 148 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4263-0490-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471794>

### Дополнительная литература:

3. Бажук, О.В. Педагогическая профилактика профессионального здоровья студентов на основе ресурсного подхода : монография / О.В. Бажук. - Москва : Флинта, 2015. - 115 с. : табл., схем. - Библиогр.: с. 86-99. - ISBN 978-5-9765-2191-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272510>
4. Коломийцев, Н. Личностно-ориентированные технологии в образовании как фактор безопасного развития личности : монография / Н. Коломийцев, Н. Поддубная ; министерство образования и науки российской федерации, федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Череповецкий государственный университет», институт педагогики и психологии ; науч. ред. В.В. Хромов. - Череповец : Издательство ЧГУ, 2014. - 292 с. : ил.,табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-85341-604-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=434807>
5. Ланда, Б.Х. Мониторинг в управлении здоровьесбережением учащихся образовательных учреждений: обучающие методика и технология : учебное пособие / Б.Х. Ланда ; Институт экономики, управления и права (г. Казань). - Казань : Познание, 2014. - 66 с. : табл., схем. - (Готов к труду и обороне). - Библиогр. в кн.. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364174>
6. Морозов, В.О. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе школы (теоретико-практические аспекты) [Электронный ресурс] : монография — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2015. — 188 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/72664>.  
Орехова, Т.Ф. Организация здоровьесберегающего образования в современной школе : монография / Т.Ф. Орехова. - 3-е изд., стер. - Москва : Флинта, 2016. - 356 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9765-1210-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482703>

## 5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины, включая профессиональные базы данных и информационные справочные системы

### Интернет-ресурсы:

1. Институт коррекционной педагогики РАО // <http://ikprao.ru/>
2. Он-лайн словари, энциклопедии // <http://dic.academic.ru/>
3. Библиотека по дефектологии, логопедии и др. // <http://www.comlib.ru/>
4. журнал «Дефектология» (электронная версия) <http://www.oval.ru/enc/22852.html/>



5. Нормативно-правовое обеспечение специальной помощи лицам с отклонениями в развитии // <http://www.rospsy.ru/node/449/>
6. Электронный каталог книг по педагогике, психологии, дефектологии // [www.pedlib.ru/](http://www.pedlib.ru/)
7. Министерство образования и науки Российской Федерации // [www.edi.ru](http://www.edi.ru)
8. Детский сайт Президента России // [www.president.kremlen.ru](http://www.president.kremlen.ru)
9. Российский портал открытого образования // [www.openet.ru](http://www.openet.ru)
10. Информационный образовательный портал «Гуманитарные науки» [www.auditorium.ru](http://www.auditorium.ru)
11. Федеральный портал «Российское образование» // <http://www.edu.ru>
12. Российский общеобразовательный портал // <http://www.school.edu.ru>
13. Педагогический энциклопедический словарь // <http://dictionary.fio.ru>

**программное обеспечение:**

1. Windows 8 Russian. Windows Professional 8 Russian Upgrade. Договор № 104 от 17.06.2013 г. Лицензии бессрочные
2. Microsoft Office Standard 2013 Russian. Договор № 114 от 12.11.2014 г. Лицензии бессрочные

**6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

<i>Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий</i>	<i>Вид занятий</i>	<i>Наименование оборудования, программного обеспечения</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
<b>Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа:</b> аудитория № 226 (главный корпус, аудитория № 345 (главный корпус)	<i>Лекции</i>	<b>Аудитория 226</b> Учебная мебель, учебно-наглядные пособия, экран ручной ViewscreenLotus, ноутбук LenovoG58, проектор OptomaX305ST Программное обеспечение: Microsoft Windows (договор №104 от 17.06.2013);MicrosoftOffice (договор №114 от 12.11.2014) <b>Аудитория 345</b> Учебная мебель, учебно-наглядные пособия, рабочие места для учащихся, персональные компьютеры в комплекте №1 IRUComp 510, экран настенный Программное обеспечение: Microsoft Windows (договор №104 от 17.06.2013);MicrosoftOffice (договор №114 от 12.11.2014)
<b>2. Учебные аудитории для занятий семинарского типа:</b> аудитория № 524 физико-математический корпус, аудитория № 520 физико-математический корпус	<i>Практические занятия</i>	<b>Аудитория 524</b> Учебная мебель, доска аудиторная 1. Коммутатор HP V1905-24 Switch 24*10/100+2*10/100/1000 (210134000000287) 2. Персональный компьютер в комплекте HP AiO 20"CQ 100 eu (2101048555) в количестве 28 шт 3. Экран ScreeMedia Golgview 274*206 NW 4:3 (210134000000285) 4. Универсальное потолочное крепление ScreeMedia для проектора, регулировка высоты (210136000000308) 5. Шкаф TLK TWP-065442-G-GY (410136000000078)

		<p>6. Патч-корд (1296)</p> <p>7. Доска аудиторная ДА32</p> <p><b>Аудитория № 520</b>  Учебная мебель, доска аудиторная</p> <p>1. Монитор LG 19 L1942S SF 1280 x 1024,5ms,8000:1,black (3,4 кг,VGA,19"(48,3см)5мс (1101045000)  в количестве 12 шт</p> <p>2. Системный блок HP Pavilion Slimline S3500FAMD Athlon64 X2 5400+/2.8GHz,4Gb,500Gb (1101045019)  в количестве 12 шт</p> <p>3. Доска аудиторная ДА36</p> <p>Программное обеспечение:  Microsoft Windows (договор №104 от 17.06.2013); Microsoft Office (договор №114 от 12.11.2014)</p>
<p><b>3. Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций:</b>  аудитория № 339 (главный корпус)</p>	<p>групповые и индивидуальные консультации</p>	<p><b>Аудитория № 339 (главный корпус)</b>  Учебная мебель, учебно-наглядные пособия, доска классная, доска магнитно-маркерная поворотная (напольная), ДП-12(б)  Мобильный класс Aquarius AquaCartClass 16 ноутбуков  Программное обеспечение:  Microsoft Windows (договор №104 от 17.06.2013); Microsoft Office (договор №114 от 12.11.2014)</p>
<p><b>4. Учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации:</b>  аудитория № 339 (главный корпус)</p>	<p>контроль</p>	<p><b>Аудитория № 339 (главный корпус)</b>  Учебная мебель, учебно-наглядные пособия, доска классная, доска магнитно-маркерная поворотная (напольная), ДП-12(б)  Мобильный класс Aquarius AquaCartClass 16 ноутбуков  Программное обеспечение:  Microsoft Windows (договор №104 от 17.06.2013); Microsoft Office (договор №114 от 12.11.2014)</p>
<p>5. Помещения для самостоятельной работы: читальный зал, библиотека</p>	<p>Самостоятельная работа</p>	<p>Читальный зал  Учебная мебель, учебно-наглядные пособия, принтер Kyocera M130 – 1 шт., сканер Epson V33 – 1 шт.,  моноблок Compaq Intel Atom, 20.0", 2 GB,  Моноблок IRu 502, 21.5", Intel Pentium, 4 GB, огнетушитель – 1 шт.,  подставка автосенсорная на сканер – 1 шт.  Библиотека  Учебная мебель, учебно-наглядные пособия, огнетушитель – 1 шт.</p>
<p><b>6. Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования:</b>  аудитория № 305 (главный корпус)</p>	<p>хранение и профилактическое обслуживание учебного оборудования</p>	<p><b>Аудитория № 305</b>  Стол, стул, шкаф-стеллаж, мобильное мультимедийное оборудование – проектор, ноутбук, экран переносной</p>



№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	<p><b>Тема 1 Научно-прикладные основы процесса моделирования здоровьесберегающей среды в системе специального образования как необходимым атрибутом повышения качества жизни детей</b></p> <p>Понятие здоровье, здоровый образ жизни. Роль государства и общественный движений в формировании здорового образа жизни детей с ОВЗ. Условия и факторы, влияющие на сохранение здоровья детей. Валеология как наука о здоровье, её становление и развитие Специальное образование и здоровье детей с ОВЗ</p>	3	2		5,8	1-6	Работа литературой, составление доклада-презентации, подготовка ответов на устные вопросы практического задания	доклад-презентация, практическое задание семинарские занятия
2.	<p><b>Тема 2 Использование современных здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс обучающихся по адаптированной программе для детей с ОВЗ</b></p> <p>Методы здоровьесберегающих технологий, применяемые в обучении детей спец. коррекционных классов вспомогательной школы (8 вида) Соответствие целей и задач современным принципам обучения в спец. коррекционных классах вспомогательной школы 8 вида Принципы здоровьесберегающей педагогики Методы здоровьесберегающих технологий (Стретчинг, Ритмопластика, Динамические паузы, Релаксация, Технологии эстетической направленности, и.т.д.) Виды современных здоровьесберегающих технологий в процессе обучения умственно-отсталых детей Диагностика для определения уровня развития умственно-отсталых детей и обобщение опыта работы при использовании здоровьесберегающих</p>	2	8		6	1-6	Работа литературой, составление доклада-презентации, подготовка ответов на устные вопросы практического задания	доклад-презентация, практическое задание семинарские занятия

	технологий в обучении							
3.	<p><b>Тема 3</b>  <b>Здоровьесберегающие технологии в системе коррекционно-развивающей работы с лицами с ОВЗ</b></p> <p>Использование содержания учебных предметов в процессе формирования ценностей здоровья у детей с ОВЗ. Развитие физического здоровья на занятиях ЛФК. Технология паспортизации здоровья детей с ОВЗ. Охранительные режимы в специальных образовательных учреждениях как здоровьесберегающие технологии. Технологии сохранения и стимулирования здоровья (логоритмика, динамические паузы. Пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика и др.). Технологии обучения здоровому образу жизни (самомассаж, оздоровительные праздники, проектная деятельность, игротерапия и др.). Коррекционные технологии (психогимнастика, арттерапия, природотерапия, иппотерапия и др.).</p>	2	8		6	1-6	Работа с литературой, составление доклада-презентации, подготовка ответов на устные вопросы практического задания	доклад-презентация, практическое задание семинарские занятия
4.	<p><b>Тема 4 Методическое сопровождение деятельности педагога по реализации здоровьесберегающих технологий с обучающимися с ОВЗ в общеобразовательном учреждении</b> Методическое сопровождение деятельности педагога по реализации здоровьесберегающих образовательных технологий Мониторинг и экспертиза результатов здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения. Школы здоровья</p>	3	8		6	1-6	Работа с литературой, составление доклада-презентации, подготовка ответов на устные вопросы практического задания	доклад-презентация, практическое задание семинарские занятия
	<b>Всего часов: 72</b>	10	34		23,8			