

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«АКАДЕМИЯ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ИННОВАЦИЙ»**

**Рабочая программа учебной дисциплины**

**Психология здоровья личности и здоровьесберегающие технологии**

Код и направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

## **1. НАИМЕНОВАНИЕ И ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Учебная дисциплина «Психология здоровья личности и здоровьесберегающие технологии» изучается обучающимися, осваивающими образовательную программу «Начальное образование» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 22.02.2018 № 121 (ФГОС ВО 3++).

Основная цель изучения учебной дисциплины состоит в том, чтобы дать обучающимся систематизированные знания по актуальным методологическим, теоретическим, методическим проблемам здоровья и здорового образа жизни, сформировать у них целостные представления о здоровьесберегающей деятельности и технологиях здоровьесбережения школьников; профессиональные умения и навыки осуществления здоровьесберегающей деятельности в процессе обучения и профессиональной деятельности.

Изучение учебной дисциплины направлено на подготовку обучающихся к осуществлению профессиональной деятельности в соответствии с профессиональным стандартом «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. N 544н (с изм. от 25 декабря 2014 года), выполнению обобщенной трудовой функции «Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования» (код А), выполнению трудовых функций: «Общепедагогическая функция. Обучение» (код А/01.6). «Воспитательная деятельность» (код А/02.6). «Развивающая деятельность» (код А/03.6).

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Учебная дисциплина Психология здоровья личности и здоровьесберегающие технологии относится к обязательной части учебного плана и изучается на 4 курсе.

### **2.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:**

Изучению данной учебной дисциплины предшествует освоение следующих учебных дисциплин: "Жизненная навигация", "Психология развития и возрастная психология", История педагогики и образования".

Параллельно с изучением дисциплины "Здоровье личности и здоровьесберегающие технологии" изучаются дисциплины: "Компетентное родительство", "Педагогическая диагностика и коррекция обучающихся".

### **2.2. Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**

Результаты освоения дисциплины «Психология здоровья личности и здоровьесберегающие технологии» являются базой для прохождения обучающимися производственной практики: преддипломная практика.

Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств обеспечивается чтением лекций, проведением семинарских занятий с применением активных методов обучения, содержание которых разработано на основе результатов научных исследований, проводимых Академией, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей.

## **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

В результате освоения дисциплины обучающийся по программе бакалавриата должен овладеть:

**- Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни (УК-6)**

### Планируемые результаты обучения по дисциплине

| Формируемая компетенция  | Планируемые результаты обучения   | Код результата обучения |
|--|---|-------------------------|
| Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни (УК-6) | <b><u>Знать:</u></b>  |                         |
|  | сущность здоровья   | УК-6-31                 |
|  | уровни здоровья   | УК-6-32                 |
|  | теоретические основы здоровьесбережения   | УК-6-33                 |
|  | социально-педагогические аспекты здоровьесбережения в школе   | УК-6-34                 |
|  | теоретические основы организации психологического просвещения педагогов и родителей по вопросам здоровьесбережения        | УК-6-35                 |
|  | приемы и способы определения здоровья школьников, технологии и методы здоровьесбережения                                  | УК-6-36                 |
|  | <b><u>Уметь:</u></b>  |                         |
|  | характеризовать сущность и специфику компонентов здоровья   | УК-6-У1                 |
|  | характеризовать сущность и специфику механизма психической саморегуляции  | УК-6-У2                 |
|  | характеризовать сущность и специфику теоретических основ здоровьесбережения   | УК-6-У3                 |
|  | характеризовать социально-педагогические аспекты здоровьесбережения в школе   | УК-6-У4                 |
|  | характеризовать возможности организации психологического просвещения педагогов и родителей по вопросам здоровьесбережения | УК-6-У5                 |
|  | анализировать и обобщать приемы и способы определения здоровья школьников, технологии и методы здоровьесбережения         | УК-6-У6                 |
|  | <b><u>Владеть:</u></b>  |                         |
|  | способами изучения влияния внутренних факторов на здоровье человека   | УК-6-В1                 |
|  | методикой изучения образа жизни   | УК-6-В2                 |
|  | навыками изучения теоретических основ здоровьесбережения  | УК-6-В3                 |
|  | способами анализа и критической оценки социально-педагогических аспектов здоровьесбережения в школе                       | УК-6-В4                 |
|  | приемами организации психологического просвещения педагогов и родителей по вопросам                                       | УК-6-В5                 |
|  | приемами и способами определения здоровья школьников и методами здоровьесбережения  | УК-6-В6                 |

### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы (108 часа).

| № | Семестр | Общая трудоёмкость | В том числе контактная работа с преподавателем | Контроль | Сам. работа |  |
|---|---------|--------------------|--|----------|-------------|--|
|---|---------|--------------------|--|----------|-------------|--|

|   |   |        |         |       |    |     |     |     |  |    |                    |
|---|---|--------|---------|-------|----|-----|-----|-----|--|----|--------------------|
|   |   | В з.е. | В часах | всего | Л  | Сем | КоР | З   |  |    | Форма промежуточно |
| 1 | 7 | 3      | 108     | 46    | 24 | 20  | 1,7 | 0,3 |  | 62 | Зачет              |

### Распределение учебного времени по темам и видам учебных занятий очная форма обучения

| №  | Наименование разделов, тем учебных занятий   | Всего часов | Контактная работа с преподавателем |   |     |     |     | Сам. раб. | Формируемые результаты обучения |
|--|--|-------------|------------------------------------|---|-----|-----|-----|-----------|---------------------------------|
|  |  |             | Всего                              | Л | Сем | КоР | З   |           |                                 |
| Психология здоровья и здоровьесберегающие технологии |  |             |                                    |   |     |     |     |           |                                 |
| 1.   | Здоровье человека. Психология здоровья   | 14          | 6                                  | 4 | 2   |     |     | 8         | УК-6-31, УК-6-У1, УК-6-В1       |
| 2.   | Теоретические аспекты здоровьесбережения   | 14          | 6                                  | 4 | 2   |     |     | 8         | УК-6-33, УК-6-У3, УК-6-В3       |
| 3.   | Здоровьесберегающее образовательное пространство школы                                 | 16          | 8                                  | 4 | 4   |     |     | 8         | УК-6-34, УК-6-У4, УК-6-В4       |
| 4.   | Здоровьесберегающие основы использования педагогических технологий                     | 16          | 8                                  | 4 | 4   |     |     | 8         | УК-6-35, УК-6-У4, УК-6-В4       |
| 5.   | Комплексная система оценки здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений | 18          | 8                                  | 4 | 4   |     |     | 10        | УК-6-36, УК-6-У6, УК-6-В6       |
| 6.   | Современные подходы к проблеме сохранения здоровья подрастающего поколения             | 14          | 4                                  | 2 | 2   |     |     | 10        | УК-6-35, УК-6-У2, УК-6-У5       |
| 7.   | Практики внедрения, использования здоровьесберегающих технологий                       | 12          | 4                                  | 2 | 2   |     |     | 8         | УК-6-36, УК-6-У6, УК-6-В6       |
| Промежуточная аттестация                             |  |             |                                    |   |     |     |     |           |                                 |
| 8.   | Промежуточная аттестация (зачет)   | 4           | 2                                  |   |     | 1,7 | 0,3 | 2         |                                 |

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ)

### Тема 1. Здоровье человека. Психология здоровья

Основные понятия психологии здоровья. Задачи психологии здоровья. Методы исследования психологии здоровья. Здоровый образ жизни и его компоненты. Понятие о здоровье, болезни, состоянии предболезни. Проблема нормы и аномалии. Здоровый образ жизни и его обеспечение. Организм как совокупность систем и функций, связей со средой. Адаптивно-защитные механизмы организма. Понятие «образ жизни». Основные факторы, определяющие образ жизни человека: уровень материальной культуры человека и его образованность; материальные условия; половые, возрастные и конституциональные особенности человека; состояние здоровья; характер экологической среды обитания; особенности трудовой деятельности (профессии); особенности семейных отношений и семейного воспитания; привычки человека;

возможности удовлетворения биологических и социальных потребностей. Понятие: уровень жизни, качество жизни, стиль жизни, здоровый образ жизни. Конституция человека: рефлексивная, генотипическая, фенотипическая, иммунная, нейронная, психологическая, лимфогематологическая, гармонально-половая, энерго- акупунктурная. Принципы здорового образа жизни. Личная гигиена и здоровье. Двигательная активность и здоровье. Кодекс здоровья. Культура здоровья.

## Тема 2. Теоретические аспекты здоровьесбережения

Исторические предпосылки возникновения. Состояние здоровья современных школьников. Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. Школьные факторы риска. Сущность культуры здоровья. Основные принципы и закономерности здоровьесбережения. Проблемы осуществления здоровьесберегающей деятельности в школе. Здоровьесберегающее образовательное пространство школы. Санитарно-гигиеническое состояние образовательного учреждения. Гигиенические условия в классе. Учебная нагрузка на учащихся. Двигательная активность учащихся.

## Тема 3. Здоровьесберегающее образовательное пространство школы

Санитарно-гигиеническое состояние образовательного учреждения. Гигиенические условия в классе. Учебная нагрузка на учащихся. Двигательная активность учащихся

## Тема 4. Здоровьесберегающие основы использования педагогических технологий

Сущность понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии». Принципы использования технологий здоровьесбережения. Систематика и взаимосвязь здоровьесберегающих технологий используемых в работе образовательных учреждений. Задачи учителя по реализации здоровьесберегающих технологий. Реализация индивидуального подхода в учебно-воспитательном процессе здоровьесохранного характера. Здоровьесберегающая направленность педагогических приемов и методов. Факторы воздействия учителя на психологическое состояние школьников. Педагогические ресурсы здоровьесберегающих технологий. Руководящие принципы использования технологий здоровьесбережения. Организация здоровьесберегающего режима учебно- воспитательного процесса в школе

Здоровьесберегающая деятельность в образовательном учреждении. Методология и методические подходы к анализу здоровьесберегающей деятельности. Формы и методы здоровьесберегающей деятельности, используемой в образовательных учреждениях. Организация системной комплексной работы по сохранению и укреплению здоровья школьников в образовательных учреждениях.

## Тема 5. Комплексная система оценки здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений

Комплексная система оценки здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Общие принципы оценки здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Критерии оценки здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Использование системы индикаторов при оценке здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений.

## Тема 6. Современные подходы к проблеме сохранения здоровья подрастающего

Понятие «здоровье». Понятие «образ жизни». Основные факторы, определяющие образ жизни человека. Понятие: уровень жизни, качество жизни, стиль жизни, здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни и его компоненты. Оздоровительные доктрины. Кодекс здоровья. Культура здоровья. Возрастные особенности развития детей.

## Тема 7. Практики внедрения, использования здоровьесберегающих технологий

Реализация индивидуального подхода в учебно-воспитательном процессе здоровьесохранного характера. Здоровьесберегающая направленность педагогических приемов и методов. Педагогические ресурсы здоровьесберегающих технологий.

## Тема 8. Промежуточная аттестация (зачет)

Вопросы для подготовки к зачету

1. Понятие здоровья
2. Уровни здоровья
3. Критерии здоровья
4. Психологические аспекты здоровья
5. Здоровый образ жизни
6. Факторы здорового образа жизни
7. Двигательная активность и здоровье
8. Личная гигиена и здоровье
9. Адаптивно-защитные механизмы организма
10. Конституция человека.
11. Исторические предпосылки возникновения.
12. Состояние здоровья современных школьников.
13. Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.
14. Школьные факторы риска.
15. Сущность культуры здоровья.
16. Санитарно-гигиеническое состояние образовательного учреждения.
17. Гигиенические условия в классе.
18. Учебная нагрузка на учащихся.
19. Двигательная активность учащихся
20. Критерии оценки здоровья школьников
21. Группы здоровья
22. Факторы воздействия учителя на психологическое состояние школьников.
23. Педагогические ресурсы здоровьесберегающих технологий.
24. Комплексная система оценки здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений.
25. Реализация индивидуального подхода в учебно-воспитательном процессе здоровьесохранного характера.
26. Здоровьесберегающая направленность педагогических приемов и методов.
27. Педагогические ресурсы здоровьесберегающих технологий
28. Просвещение по вопросам здоровья
29. Задачи учителя по реализации здоровьесберегающих технологий
30. Здоровьесберегающая деятельность в образовательном учреждении
31. Принципы использования технологий здоровьесбережения.
32. Реализация индивидуального подхода в учебно-воспитательном процессе здоровьесохранного характера.
33. Здоровьесберегающая направленность педагогических приемов и методов.
34. Факторы воздействия учителя на психологическое состояние школьников.
35. Организация здоровьесберегающего режима учебно-воспитательного процесса в школе.
36. Двигательная активность и психофизиологическое состояние школьника. Конфликты в педагогическом процессе и технологии их разрешения
37. Игровые технологии. Влияние игровых технологий на состояние здоровья.
38. Анализ современных методов обучения и воспитания в школе с позиций их воздействия на здоровье учащихся.
39. Новации в образовании и их воздействие на здоровье школьников.
40. Методология и методические подходы к анализу здоровьесберегающей деятельности.

### **Планы семинарских занятий**

Тема 1. Здоровье человека. Психология здоровья.

Время - 2 час.

Основные вопросы:

1. Основные понятия психологии здоровья.
2. Понятие о здоровье, болезни, состоянии предболезни.
3. Основные факторы, определяющие образ жизни человека.
4. Организм как совокупность систем и функций, связей со средой. Адаптивно-защитные механизмы организма.

## 5. Основные факторы, определяющие образ жизни человека.

### Тема 2. Теоретические аспекты здоровьесбережения.

Время - 2 час.

Основные вопросы:

1. Исторические предпосылки возникновения здоровьесбережения.
2. Состояние здоровья современных школьников.
3. Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. Школьные факторы риска.
4. Основные принципы и закономерности здоровьесбережения.

### Тема 3. Здоровьесберегающее образовательное пространство школы.

Время - 4 час.

Основные вопросы:

1. Санитарно-гигиеническое состояние образовательного учреждения.
2. Гигиенические условия в классе.
3. Учебная нагрузка на учащихся.
4. Двигательная активность учащихся

### Тема 4. Здоровьесберегающие основы использования педагогических технологий.

Время - 4 час.

Основные вопросы:

1. Сущность понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии».
2. Принципы использования технологий здоровьесбережения.
3. Задачи учителя по реализации здоровьесберегающих технологий.
4. Реализация индивидуального подхода в учебно-воспитательном процессе здоровьесохранного характера.
5. Руководящие принципы использования технологий здоровьесбережения.
6. Организация здоровьесберегающего режима учебно- воспитательного процесса в школе

### Тема 5. Комплексная система оценки здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений.

Время - 4 час.

Основные вопросы:

1. Комплексная система оценки здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений.
2. Общие принципы оценки здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений.
3. Критерии оценки здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений.
4. Использование системы индикаторов при оценке здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений.

### Тема 6. Современные подходы к проблеме сохранения здоровья подрастающего поколения.

Время - 2 час.

Основные вопросы:

1. Основные факторы, определяющие образ жизни человека.
2. Понятие: уровень жизни, качество жизни, стиль жизни, здоровый образ жизни.
3. Здоровый образ жизни и его компоненты.
4. Оздоровительные доктрины.
5. Кодекс здоровья. Культура здоровья. Возрастные особенности развития детей

Тема 7. Практики внедрения, использования здоровьесберегающих технологий.

Время - 2 час.

Основные вопросы:

1. Реализация индивидуального подхода в учебно-воспитательном процессе здоровьесохранного характера.
2. Здоровьесберегающая направленность педагогических приемов и методов.
3. Педагогические ресурсы здоровьесберегающих технологий.

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **6.1.1. Основные категории учебной дисциплины для самостоятельного изучения:**

Адаптация - совокупность приспособительных реакций живого организма к изменяющимся условиям существования, выработанного в процессе длительного эволюционного развития (филогенеза) и способных преобразовываться, совершенствоваться на протяжении и индивидуального развития (онтогенеза).

Адаптивность человека – это уровень способности человека осуществлять адаптационные перестройки и приспосабливаться к изменяющимся условиям и характеру деятельности.

Адаптогены – вещества растительного и животного происхождения, обладающие антистрессорным действием, повышающие устойчивость организма к стрессу, увеличивающие все функциональные резервы, отдаляющие фазу наступления утомления и укорачивающие восстановительный период.

Активный отдых – деятельность, предупреждающая утомление, отличающаяся от основной (предыдущей) деятельности тем, что вызывает возбуждение в другом нервном центре, снимая первоначальную напряжённость труда.

Аутогенная тренировка – психотерапевтический метод воздействия, основанный на самовнушении и саморегуляции, при котором человек путём длительных и сложных упражнений обучается релаксации и может влиять на нервно-психические, ССС, обмен веществ.

Аэробика – система упражнений, призванная укрепить здоровье человека.

Валеологическая деятельность личности — умение активизировать личностные, потенциально присутствующие, данные природой возможности. Валеологическая деятельность направлена на структурирование образа «Я», на культурные варианты общечеловеческого опыта, связанного с самопознанием, с необходимостью валеологического образования, формированием культуры здоровья.

Валеологическое обучение — процесс формирования знаний о закономерностях становления, сохранения и развития здоровья человека, овладения умениями сохранения и совершенствования личного здоровья, оценки формирующих его факторов, усвоения знаний о здоровом образе жизни и умении его построения, освоения методов и средств ведения здоровьесберегающей деятельности.

Валеологическое воспитание — процесс формирования ценностно ориентированных установок на здоровье и здоровый образ жизни, построенных как неотъемлемая часть жизненных ценностей и общекультурного мировоззрения человека.

Валеологическое образование — реализация валеологического принципа — узнавание индивидуальных «Я» особенностей, проявляющихся в феномене «быть гармоничной личностью», в саморефлексии, позитивном мышлении относительно своих индивидуальных психологических, интеллектуальных и физических возможностей, это человек-процесс, саморефлексирующий индивидуальную философию здоровья. Валеологическое образование должно создавать условия, реализующиеся в учебно-воспитательном процессе общеобразовательной школы, способствующие заинтересованному отношению личности к проблемам, связанным со взаимоотношением человека с собственным организмом, управлением своими ощущениями и внутренними состояниями, мыслями и размышлениями о понимании важности сохранения здоровья и соблюдения основных принципов ЗОЖ в своей жизни, что способствует развитию валеологической образованности личности.



Валеологическая образованность — процесс создания информационной среды, которая обеспечивает подростку возможность познания своих физических, физиологических, психологических, социальных, нравственных, интеллектуальных особенностей, создает условия для свободного творческого поиска путей решения проблем, связанных с пониманием сущности здоровья и здорового образа жизни.

Валеограмотность базируется на определенном отношении человека к присвоению системы валеологических знаний и включает в себя комплекс соответствующих представлений, понятий, суждений и умений, касающихся его ЗОЖ и взаимоотношений с самим собой и окружающей средой.

Валеологическая сознательность выражает личностное отношение человека к здоровому образу жизни, отражает уверенность человека в необходимости и возможности вести здоровый и валеологический образ жизни и проявляется в стремлении, готовности и способности следовать ему в повседневной жизни.

Валеологическое поведение — активное действие человека, требующее большой затраты энергии, волевого напряжения душевных сил, знаний, умений, оно может быть разнообразно по формам своего проявления и зависит от его валеоидеала. Валеологическое поведение предполагает бережное отношение к своему здоровью, проявление валеологической активности, т.е. деятельности, направленной на оздоровление организма и ведение ЗОЖ, развитие саморегуляции организма, раскрытие оздоровительных возможностей человека. Поведение состоит из поступков и действий, поэтому в структуру валеоповедения как его компонента входят валеологические поступки и привычки, в которых раскрывается отношение личности к своему здоровью и ЗОЖ.

Группа здоровья — условный термин, используемый для ориентировочной оценки здоровья детей и подростков.

Демографическая статистика — совокупность статистических данных о численности, плотности, составе населения и его движении.

Депрессия — аффективное состояние, характеризующаяся отрицательным эмоциональным фоном, изменением мотивационной сферы, когнитивных представлений и общей пассивностью поведения.

Диагностика здоровья — раздел валеологии, комплекс диагностических мероприятий, направленных на исследование и количественную оценку здоровья.

Динамический стереотип — относительно устойчивая, целостная система условнорефлекторных связей, выработанная в результате деятельности в процессе онтогенеза и выступающая в качестве физиологической основы навыка.

Долгожитель — человек, достигший возраста 90 и более лет.

Заболеваемость — распространённость болезней среди населения и его отдельных групп.

Здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия.

Здоровье — состояние динамического равновесия организма с окружающей средой и социальной средой.

Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) — системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников на основе качественной характеристики педагогических технологий по критерию их позитивного воздействия на здоровье учащихся и педагогов.

Здоровьесберегающая педагогика (ЗП) — педагогическая система, основанная на разумном приоритете ценности здоровья, которую необходимо воспитать у учащихся и реализовать в учебно-воспитательном процессе; это образовательная система, провозглашающая приоритет культуры здоровья и технологически обеспечивающая его реализацию в организации обучения, в учебно-воспитательной работе и содержании учебных программ для педагогов, учащихся и их родителей; это область медико-психолого-педагогических знаний о построении образовательного процесса и содержании учебно-воспитательных программ с учетом интересов здоровья учащихся и педагогов.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — комплекс оздоровительных мероприятий, форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, который проявляется в двигательной активности, закалывающих процедурах, соблюдении режимов питания, сна, труда и отдыха, отказе от вредных привычек, умении управлять собой, своими эмоциями и своим здоровьем.

Индекс здоровья — а) индивидуальный — количество дней без болезней, отнесённое к общему количеству дней в году;

б) показатель коллективного здоровья – число не болевших, отнесённое к общей численности исследуемого контингента.

Индивидуальное здоровье - это показатели, характеризующие здоровье каждого человека в отдельности.

Карта оценки состояния здоровья – индивидуальный документ, отражающий качество и количественную характеристику здоровья.

Качество жизни – степень уверенности отдельных людей или группы людей в том, что их потребности удовлетворяются, а необходимые для достижения счастья и самореализации возможности предоставляются.

Квалиметрия здоровья – измерение качества здоровья.

Количество здоровья – сумма «резервных мощностей» основных функциональных систем организма.

Компоненты здорового образа жизни – естественные и искусственные факторы внешней и внутренней среды, условия жизни и деятельности и сама деятельность, способные в комплексе обеспечить формирование, сохранение и укрепление здоровья.

Концептуальная модель здорового образа жизни - совокупность представлений человека о целях и задачах здравотворческой деятельности состояниях объекта управления (предмета деятельности, внешней среды и способах воздействия на них.

Коэффициент резерва –максимальный уровень функции, соотнесённый с её нормальным уровнем покоя.

Культура здоровья (КЗ), или валеологическая культура, — индивидуальное и социальное качество человека, отражающее характер заинтересованного личного отношения к здоровому образу жизни и окружающей среде и проявляющееся в процессе индивидуального участия в духовно-практической деятельности по познанию, освоению, преобразованию и сохранению собственного здоровья как личного энергокапитала успешной жизнедеятельности. При этом здоровье является динамичным и вместе с тем устойчивым состоянием растущего организма к патологическим и экстремальным воздействиям, что достигается благодаря формированию целостного комплекса функциональных (органических) систем индивида, обеспечивающих ему оптимальный приспособительный эффект к окружающей среде.

Культура здоровья включает: культуру физическую (управление движениями), культуру физиологическую (управление процессами в теле), культуру психологическую (управление своими ощущениями и внутренними состояниями), культуру социальную (управление сферой общения, осознание своего «Я» в обществе), культуру интеллектуальную (управление мыслью и размышлениями), культуру нравственную (управление своими действиями и поступками).

Логотерапия — психотерапевтическая система, разработанная В. Франклом на основе ряда положений экзистенциальной философии. Объекты ее применения — так называемые ноогенные неврозы, состояния экзистенциальной фрустрации и экзистенциального вакуума, переживания утраты смысла жизни. Цель логотерапии — оказание помощи пациенту в обретении или раскрытии собственного уникального жизненного смысла и достижении осмысленности существования.

Медитация – интенсивное, проникающее вглубь размышление, погружение умом в предмет, идею и т.д., которое достигается путём сосредоточенности на одном объекте, и устранение всех факторов, рассеивающих внимание, как внешних, так и внутренних. Медитация – приём психической тренировки, принимающей различные формы в зависимости от культурно-исторического окружения.

Мониторинг здоровья – длительное наблюдение за состоянием ряда жизненно важных функций организма путём регистрации показателей этих функций.

Образ жизни - индивидуальные особенности жизнедеятельности.

Общественное здоровье - это здоровье всего населения государства, региона, области, города. Оно характеризуется совокупностью индивидуальных характеристик здоровья населения, выраженных в виде статистических и демографических показателей.

Педагогика здоровья — наука о воспитании и обучении человека здоровому образу жизни, развитии потребности следовать ему в повседневной жизни, саморазвитии его знаний, умений и способностей к самооздоровлению на различных уровнях (индивидуальный уровень, семейный уровень, учебного или трудового коллектива, государственный уровень).

Преморбидное состояние – совокупность особенностей личности, врождённых и приобретённых, биологических и психологических факторов, предшествующих психическому заболеванию.

Психическое заболевание – расстройство, ведущее к глубоким изменениям личности.

Психоз – психическое заболевание с нарушением понимания действительности.

Психокоррекция – это система мероприятий, направленных на исправление недостатков психологии или поведения человека с помощью специальных средств психологического воздействия.

Психотерапия – комплексное лечебное вербальное и невербальное воздействие на эмоции, суждения, самосознание человека при многих психических, нервных и психосоматических заболеваниях.

Психотропное средство – лекарственное средство, влияющее на психику и психические функции.

Реадаптация – приспособление больного к условиям внешней среды, восстановление приспособляемости.

Реактивный – возникающий в ответ на внешний стресс.

Ремиссия – промежуток между приступами болезни, когда нет психопатологической симптоматики или сохраняются остаточные проявления, но больной является трудоспособным.

Стресс – это неспецифическая реакция организма на воздействие среды.

Толерантность – отсутствие или ослабление реагирования на какой-либо неблагоприятный фактор в результате снижения чувствительности к его воздействию.

Факторы риска – агенты, которые сами не в состоянии вызвать болезнь, но способствуют ее формированию и клиническому проявлению.

#### 6.1.2. Задания для повторения и углубления приобретаемых знаний.

| №  | Код результата обучения | Задания  |
|----|-------------------------|--|
| 1  | УК-6-31                 | Охарактеризуйте сущность, содержание проблемы здоровья в контексте российской культуры. Раскройте сущность содержания кодекса здоровья.  |
| 2  | УК-6-31                 | Охарактеризуйте содержание психологии здоровья как научного направления с учетом этапов становления. Раскройте сущность моделей здоровья.  |
| 3  | УК-6-32                 | Используя материалы, рекомендованной литературы, дополнительные источники, справочные материалы подготовьте научный доклад по теме: «Признаки психического здоровья». Охарактеризуйте признаки душевного здоровья. |
| 4  | УК-6-32                 | Используя материалы, рекомендованной литературы, дополнительные источники, справочные материалы подготовьте научный доклад по теме: «Признаки социального здоровья».   |
| 5  | УК-6-33                 | Раскройте исторические предпосылки возникновения здоровьесбережения.   |
| 6  | УК-6-33                 | Используя различные источники информации (специализированные научные журналы, интернет) подготовьте обзор по теме «Современное состояние здоровья».  |
| 7  | УК-6-34                 | Охарактеризуйте здоровьесберегающее образовательное пространство.  |
| 8  | УК-6-34                 | Раскройте организацию здоровьесберегающего режима учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях.  |
| 9  | УК-6-35                 | Раскройте теоретические основы организации психологического просвещения педагогов по вопросам здоровьесбережения.  |
| 10 | УК-6-35                 | Раскройте теоретические основы организации психологического просвещения родителей по вопросам здоровьесбережения.  |
| 11 | УК-6-36                 | Раскройте суть определения здоровья школьников.  |
| 12 | УК-6-36                 | Раскройте суть здоровьесберегающих технологий.   |

### 6.2. Задания, направленные на формирование профессиональных умений.

| №  | Код результата обучения | Задания  |
|----|-------------------------|--|
| 13 | УК-6-У1                 | Самостоятельно разработайте модель здоровья человека в разных культурах.   |
| 14 | УК-6-У1                 | Разработайте схему анализа компонентов здоровья и обсудите ее с однокурсниками.  |
| 15 | УК-6-У2                 | Охарактеризуйте сущность и специфику механизма психической саморегуляции школьника в период адаптации к школе.   |
| 16 | УК-6-У2                 | Охарактеризуйте сущность и специфику механизма психической саморегуляции школьника в норме. Какие трудности психической саморегуляции и в какие периоды школьного обучения могут возникнуть? |
| 17 | УК-6-У3                 | Составьте схему критериев физического, психического и социального здоровья на основе анализа литературы.   |
| 18 | УК-6-У3                 | Охарактеризуйте сущность и специфику теоретических основ здоровьесбережения.   |
| 19 | УК-6-У4                 | Определите социально-педагогические аспекты здоровьесбережения в школе.  |
| 20 | УК-6-У4                 | Подготовьте перечень предложений по здоровьесбережению в школе.  |
| 21 | УК-6-У5                 | Определите условия организации психологического просвещения педагогов и родителей по вопросам здоровьесбережения.  |
| 22 | УК-6-У5                 | Определите круг мероприятий психологического просвещения педагогов и родителей по вопросам здоровьесбережения.   |
| 23 | УК-6-У6                 | На основе анализа литературы проанализируйте приемы и способы определения здоровья школьников.   |
| 24 | УК-6-У6                 | На основе анализа литературы проанализируйте технологии и методы здоровьесбережения.   |

### 6.3. Задания, направленные на формирование профессиональных навыков, владений.

| №  | Код результата обучения | Задания  |
|----|-------------------------|--|
| 25 | УК-6-В1                 | Составьте программу исследования влияния внутренних факторов на здоровье человека.   |
| 26 | УК-6-В1                 | Проанализируйте программу исследования влияния внутренних факторов на здоровье человека по результатам публикаций статей в научных и профессиональных журналах.  |
| 27 | УК-6-В2                 | Разработайте алгоритм изучения образа жизни.   |
| 28 | УК-6-В2                 | Продемонстрируйте владение методикой изучения образа жизни.  |
| 29 | УК-6-В3                 | Разработайте аннотированный список литературы, раскрывающей теоретические основы здоровьесбережения.   |
| 30 | УК-6-В3                 | Подготовьте реферат об одной из технологий здоровьесбережения.   |
| 31 | УК-6-В4                 | На основе документации сайта образовательного учреждения проанализируйте состояние работы в области здоровьесбережения.  |
| 32 | УК-6-В4                 | Дайте критическую оценку социально-педагогических аспектов здоровьесбережения в школе, в которой вы проходили обучение.  |
| 33 | УК-6-В5                 | Разработайте «родительское собрание» по вопросам здоровья детей.   |
| 34 | УК-6-В5                 | Разработайте текст выступления на педагогическом совете по вопросам здоровьесбережения.  |
| 35 | УК-6-В6                 | Составить программу технологии сбережения психического здоровья детей в семье и в различных образовательных организациях. Предложите профилактические и коррекционные технологии и проведите оценку их эффективности на различных этапах развития ребенка. |
| 36 | УК-6-В6                 | Разработайте проект здоровьесберегающей деятельности обучающихся на основе методов педагогики здоровья.  |

## 7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

7.1. Средства оценивания в ходе текущего контроля:

устные и письменные опросы, решение задач, проверка выполненных заданий и упражнений (п.6.1-6.3)

краткие письменные опросы входе аудиторных занятий на знание категорий учебной дисциплины

задания и упражнения рекомендованные для самостоятельной работы

7.2. ФОС для текущего контроля:

| №  | Код результата обучения | ФОС текущего контроля   |
|----|-------------------------|---|
| 1  | УК-6-31                 | Выполнение задания 1-2  |
| 2  | УК-6-31                 | 1.Охарактеризуйте содержание психологии здоровья как научного направления с учетом этапов становления. Раскройте сущность моделей здоровья.<br>2.Охарактеризуйте сущность, содержание проблемы здоровья в контексте российской культуры. Раскройте сущность содержания кодекса здоровья.  |
| 3  | УК-6-32                 | Выполнение задания 3-4  |
| 4  | УК-6-32                 | 3.Используя материалы, рекомендованный литературы, дополнительные источники, справочные материалы подготовьте научный доклад по теме: « Признаки социального здоровья».<br>4.Используя материалы, рекомендованный литературы, дополнительные источники, справочные материалы подготовьте научный доклад по теме: « Признаки психического здоровья».<br>Охарактеризуйте признаки душевного здоровья. |
| 5  | УК-6-33                 | Выполнение задания 5-6  |
| 6  | УК-6-33                 | 5.Используя различные источники информации (специализированные научные журналы, интернет) подготовьте обзор по теме «Современное состояние здоровья».<br>6.Раскройте исторические предпосылки возникновения здоровьесбережения.   |
| 7  | УК-6-34                 | Выполнение задания 7-8  |
| 8  | УК-6-34                 | 7.Раскройте организацию здоровьесберегающего режима учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях.<br>8.Охарактеризуйте здоровьесберегающее образовательное пространство.  |
| 9  | УК-6-35                 | Выполнение задания 9-10   |
| 10 | УК-6-35                 | 9.Раскройте теоретические основы организации психологического просвещения родителей по вопросам здоровьесбережения.<br>10.Раскройте теоретические основы организации психологического просвещения педагогов по вопросам здоровьесбережения.   |
| 11 | УК-6-36                 | Выполнение задания 11-12  |
| 12 | УК-6-36                 | 11.Раскройте суть здоровьесберегающих технологий.<br>12.Раскройте суть определения здоровья школьников.   |
| 13 | УК-6-У1                 | Выполнение задания 13-14  |
| 14 | УК-6-У1                 | 13.Разработайте схему анализа компонентов здоровья и обсудите ее с однокурсниками.<br>14.Самостоятельно разработайте модель здоровья человека в разных культура.  |
| 15 | УК-6-У2                 | Выполнение задания 15-16  |

|    |         |   |
|----|---------|---|
| 16 | УК-6-У2 | 15.Охарактеризуйте сущность и специфику механизма психической саморегуляции школьника в норме. Какие трудности психической саморегуляции и в какие периоды школьного обучения могут возникать?<br>16.Охарактеризуйте сущность и специфику механизма психической саморегуляции школьника в период адаптации к школе.   |
| 17 | УК-6-У3 | Выполнение задания 17-18  |
| 18 | УК-6-У3 | 17.Охарактеризуйте сущность и специфику теоретических основ здоровьесбережения.<br>18.Составьте схему критериев физического, психического и социального здоровья на основе анализа литературы.  |
| 19 | УК-6-У4 | Выполнение задания 19-20  |
| 20 | УК-6-У4 | 19.Подготовьте перечень предложений по здоровьесбережению в школе.<br>20.Определите социально-педагогические аспекты здоровьесбережения в школе.  |
| 21 | УК-6-У5 | Выполнение задания 21-22  |
| 22 | УК-6-У5 | 21.Определите круг мероприятий психологического просвещения педагогов и родителей по вопросам здоровьесбережения.<br>22.Определите условия организации психологического просвещения педагогов и родителей по вопросам здоровьесбережения.   |
| 23 | УК-6-У6 | Выполнение задания 23-24  |
| 24 | УК-6-У6 | 23.На основе анализа литературы проанализируйте технологии и методы здоровьесбережения.<br>24.На основе анализа литературы проанализируйте приемы и способы определения здоровья школьников.  |
| 25 | УК-6-В1 | Выполнение задания 25-26  |
| 26 | УК-6-В1 | 25.Проанализируйте программу исследования влияния внутренних факторов на здоровье человека по результатам публикаций статей в научных и профессиональных журналах.<br>26.Составьте программу исследования влияния внутренних факторов на здоровье человека.   |
| 27 | УК-6-В2 | Выполнение задания 27-28  |
| 28 | УК-6-В2 | 27.Продемонстрируйте владение методикой изучения образа жизни.<br>28.Разработайте алгоритм изучения образа жизни.   |
| 29 | УК-6-В3 | Выполнение задания 29-30  |
| 30 | УК-6-В3 | 29.Подготовьте реферат об одной из технологий здоровьесбережения.<br>30.Разработайте аннотированный список литературы, раскрывающей теоретические основы здоровьесбережения.  |
| 31 | УК-6-В4 | Выполнение задания 31-32  |
| 32 | УК-6-В4 | 31.Дайте критическую оценку социально-педагогических аспектов здоровьесбережения в школе, в которой вы проходили обучение.<br>32.На основе документации сайта образовательного учреждения проанализируйте состояние работы в области здоровьесбережения   |
| 33 | УК-6-В5 | Выполнение задания 33-34  |
| 34 | УК-6-В5 | 33.Разработайте текст выступления на педагогическом совете по вопросам здоровьесбережения.<br>34.Разработайте «родительское собрание» по вопросам здоровья детей.   |
| 35 | УК-6-В6 | Выполнение задания 35-36  |
| 36 | УК-6-В6 | 35.Разработайте проект здоровьесберегающей деятельности обучающихся на основе методов педагогики здоровья.<br>36.Составить программу технологии сбережения психического здоровья детей в семье и в различных образовательных организациях. Предложите профилактические и коррекционные технологии и проведите оценку их эффективности на различных этапах развития ребенка. |

### 7.3 ФОС для промежуточной аттестации:

Задания для оценки знаний.

| №  | Код результата обучения | Задания   |
|----|-------------------------|---|
| 1  | УК-6-31                 | Вопросы к зачету 1-5  |
| 2  | УК-6-31                 | 1. Понятие здоровья<br>2. Уровни здоровья<br>3. Критерии здоровья<br>4. Психологические аспекты здоровья<br>5. Здоровый образ жизни   |
| 3  | УК-6-32                 | Вопросы к зачету 6-10   |
| 4  | УК-6-32                 | 6. Факторы здорового образа жизни<br>7. Двигательная активность и здоровье<br>8. Личная гигиена и здоровье<br>9. Адаптивно-защитные механизмы организма<br>10. Конституция человека.  |
| 5  | УК-6-33                 | Вопросы к зачету 11-15  |
| 6  | УК-6-33                 | 11. Исторические предпосылки возникновения.<br>12. Состояние здоровья современных школьников.<br>13. Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.<br>14. Школьные факторы риска.<br>15. Сущность культуры здоровья.  |
| 7  | УК-6-34                 | Вопросы к зачету 16-19  |
| 8  | УК-6-34                 | 16. Санитарно-гигиеническое состояние образовательного учреждения.<br>17. Гигиенические условия в классе.<br>18. Учебная нагрузка на учащихся.<br>19. Двигательная активность учащихся  |
| 9  | УК-6-35                 | Вопросы к зачету 20-30  |
| 10 | УК-6-35                 | 20. Критерии оценки здоровья школьников<br>21. Группы здоровья<br>22. Факторы воздействия учителя на психологическое состояние школьников.<br>23. Педагогические ресурсы здоровьесберегающих технологий.<br>24. Комплексная система оценки здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений.<br>25. Реализация индивидуального подхода в учебно-воспитательном процессе здоровьесохранного характера.<br>26. Здоровьесберегающая направленность педагогических приемов и методов.<br>27. Педагогические ресурсы здоровьесберегающих технологий<br>28. Просвещение по вопросам здоровья<br>29. Задачи учителя по реализации здоровьесберегающих технологий<br>30. Здоровьесберегающая деятельность в образовательном учреждении |
| 11 | УК-6-36                 | Вопросы к зачету 31-40  |

|    |         |   |
|----|---------|---|
| 12 | УК-6-36 | <p>31. Принципы использования технологий здоровьесбережения.</p> <p>32. Реализация индивидуального подхода в учебно-воспитательном процессе здоровьесохранного характера.</p> <p>33. Здоровьесберегающая направленность педагогических приемов и методов.</p> <p>34. Факторы воздействия учителя на психологическое состояние школьников.</p> <p>35. Организация здоровьесберегающего режима учебно-воспитательного процесса в школе.</p> <p>36. Двигательная активность и психофизиологическое состояние школьника. Конфликты в педагогическом процессе и технологии их разрешения</p> <p>37. Игровые технологии. Влияние игровых технологий на состояние здоровья.</p> <p>38. Анализ современных методов обучения и воспитания в школе с позиций их воздействия на здоровье учащихся.</p> <p>39. Новации в образовании и их воздействие на здоровье школьников.</p> <p>40. Методология и методические подходы к анализу здоровьесберегающей деятельности.</p> |
|----|---------|---|

Задания для оценки умений.

| №  | Код результата обучения | Задания  |
|----|-------------------------|--|
| 1  | УК-6-У1                 | В качестве фондов оценочных средств для оценки умений обучающегося используется задание 13, рекомендованное для выполнения в часы самостоятельной работы |
| 2  | УК-6-У1                 | В качестве фондов оценочных средств для оценки умений обучающегося используется задание 14, рекомендованное для выполнения в часы самостоятельной работы |
| 3  | УК-6-У2                 | В качестве фондов оценочных средств для оценки умений обучающегося используется задание 15, рекомендованное для выполнения в часы самостоятельной работы |
| 4  | УК-6-У2                 | В качестве фондов оценочных средств для оценки умений обучающегося используется задание 16, рекомендованное для выполнения в часы самостоятельной работы |
| 5  | УК-6-У3                 | В качестве фондов оценочных средств для оценки умений обучающегося используются задания 17, рекомендованное для выполнения в часы самостоятельной работы |
| 6  | УК-6-У3                 | В качестве фондов оценочных средств для оценки умений обучающегося используются задания 18, рекомендованное для выполнения в часы самостоятельной работы |
| 7  | УК-6-У4                 | В качестве фондов оценочных средств для оценки умений обучающегося используется задание 19, рекомендованное для выполнения в часы самостоятельной работы |
| 8  | УК-6-У4                 | В качестве фондов оценочных средств для оценки умений обучающегося используется задание 20, рекомендованное для выполнения в часы самостоятельной работы |
| 9  | УК-6-У5                 | В качестве фондов оценочных средств для оценки умений обучающегося используется задание 21, рекомендованное для выполнения в часы самостоятельной работы |
| 10 | УК-6-У5                 | В качестве фондов оценочных средств для оценки умений обучающегося используется задание 22, рекомендованное для выполнения в часы самостоятельной работы |
| 11 | УК-6-У6                 | В качестве фондов оценочных средств для оценки умений обучающегося используется задание 23, рекомендованное для выполнения в часы самостоятельной работы |



|    |         |  |
|----|---------|--|
| 12 | УК-6-У6 | В качестве фондов оценочных средств для оценки умений обучающегося используется задание 24, рекомендованное для выполнения в часы самостоятельной работы |
|----|---------|--|

Задания, направленные на формирование профессиональных навыков, владений.

| №  | Код результата обучения | Задания   |
|----|-------------------------|---|
| 1  | УК-6-В1                 | В качестве фондов оценочных средств для оценки навыков, владений, опыта деятельности обучающегося используется задание 25, рекомендованное для выполнения в часы самостоятельной работы |
| 2  | УК-6-В1                 | В качестве фондов оценочных средств для оценки навыков, владений, опыта деятельности обучающегося используется задание 26, рекомендованное для выполнения в часы самостоятельной работы |
| 3  | УК-6-В2                 | В качестве фондов оценочных средств для оценки навыков, владений, опыта деятельности обучающегося используется задание 27, рекомендованное для выполнения в часы самостоятельной работы |
| 4  | УК-6-В2                 | В качестве фондов оценочных средств для оценки навыков, владений, опыта деятельности обучающегося используется задание 28, рекомендованное для выполнения в часы самостоятельной работы |
| 5  | УК-6-В3                 | В качестве фондов оценочных средств для оценки навыков, владений, опыта деятельности обучающегося используется задание 29, рекомендованное для выполнения в часы самостоятельной работы |
| 6  | УК-6-В3                 | В качестве фондов оценочных средств для оценки навыков, владений, опыта деятельности обучающегося используется задания 30, рекомендованное для выполнения в часы самостоятельной работы |
| 7  | УК-6-В4                 | В качестве фондов оценочных средств для оценки навыков, владений, опыта деятельности обучающегося используется задание 31, рекомендованное для выполнения в часы самостоятельной работы |
| 8  | УК-6-В4                 | В качестве фондов оценочных средств для оценки навыков, владений, опыта деятельности обучающегося используется задание 32, рекомендованное для выполнения в часы самостоятельной работы |
| 9  | УК-6-В5                 | В качестве фондов оценочных средств для оценки навыков, владений, опыта деятельности обучающегося используется задание 33, рекомендованное для выполнения в часы самостоятельной работы |
| 10 | УК-6-В5                 | В качестве фондов оценочных средств для оценки навыков, владений, опыта деятельности обучающегося используется задание 34, рекомендованное для выполнения в часы самостоятельной работы |
| 11 | УК-6-В6                 | В качестве фондов оценочных средств для оценки навыков, владений, опыта деятельности обучающегося используется задание 35, рекомендованное для выполнения в часы самостоятельной работы |
| 12 | УК-6-В6                 | В качестве фондов оценочных средств для оценки навыков, владений, опыта деятельности обучающегося используется задание 36, рекомендованное для выполнения в часы самостоятельной работы |

## 8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

а) основная литература:

1. Здоровьесберегающие технологии в системе профессионального образования : практикум / составители Л. В. Белова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 95 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/69041.html>

2. Психология здоровья : практикум / составители Е. В. Титаренко. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2018. — 99 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/83204.html>

3. Цибульникова, В. Е. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании : учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов / В. Е. Цибульникова, Е. А. Леванова ; под редакцией Е. А. Леванова. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2017. — 148 с. — ISBN 978-5-4263-0490-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75815.html>

б) дополнительная литература:

1. Пахальян, В. Э. Развитие и психологическое здоровье личности в дошкольном и школьном возрасте : учебное пособие / В. Э. Пахальян. — 2-е изд. — Саратов : Вузовское образование, 2018. — 180 с. — ISBN 978-5-4487-0278-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/76804.html>

2. Белова, Л. В. Здоровьесберегающие технологии в системе профессионального образования : учебное пособие / Л. В. Белова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2015. — 93 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/63084.html>

3. Секач, М. Ф. Психология здоровья : учебное пособие для высшей школы / М. Ф. Секач. — М. : Академический Проект, 2015. — 192 с. — ISBN 978-5-8291-0339-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/36750.html>

## **9. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТОВ ЛИЦЕНЗИОННОГО И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМОГО ПРИ ИЗУЧЕНИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

При изучении учебной дисциплины (в том числе в интерактивной форме) предполагается применение современных информационных технологий. Комплект программного обеспечения для их использования включает в себя: пакеты офисного программного обеспечения Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint), или свободно распространяемое программное обеспечение OpenOffice; веб-браузер (Google Chrome, Mozilla, Microsoft Edge др.); электронные библиотечные системы IPR Smart и ЮРАЙТ; систему размещения в сети «Интернет» и проверки на наличие заимствований курсовых, научных и выпускных квалификационных работ «Антиплагиат.ВУЗ».

Для доступа к учебному плану и результатам освоения дисциплины, формирования Портфолио обучающегося используется Личный кабинет студента. Для обеспечения доступа обучающихся во внеучебное время к электронным образовательным ресурсам учебной дисциплины, а также для студентов, обучающихся с применением дистанционных образовательных технологий, используется портал электронного обучения на базе СДО Moodle.

## **10. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

<http://www.medoved.ru/> Сайт содержит научные статьи, монографии по различным отраслям медицины, списки медицинских учреждений.

<http://www.medline.ru> Биомедицинский журнал, где представлены материалы исследований по актуальным вопросам, медицины, биологии и фармакологии. Крупнейшая библиографическая база статей по медицинским наукам, созданная Национальной медицинской библиотекой США (U.S. National Library of Medicine, NLM).

<http://www.psyinfo.ru/> Служба практической психологии образования России.

## **11. ОБУЧЕНИЕ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Изучение учебной дисциплины обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2015 г. № 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи» (с изменениями и дополнениями), Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости образовательного процесса, утвержденными Министерством образования и науки РФ 08.04.2014г. № АК-44/05вн.

Лица с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды обеспечиваются электронными образовательными ресурсами, адаптированными к состоянию их здоровья.

Предоставление специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, подбор и разработка учебных материалов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья производится преподавателями с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей обучающихся и специфики приема-передачи учебной информации на основании просьбы, выраженной в письменной форме.

С обучающимися по индивидуальному плану или индивидуальному графику проводятся индивидуальные занятия и консультации.

## **12. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Для проведения лекций используется лекционная аудитория, оборудованная экраном, компьютером и проектором, позволяющим осуществлять демонстрацию презентаций.

Для проведения семинарских занятий используется учебная аудитория, оборудованная компьютером, проектором.

Занятия с инвалидами по зрению, слуху, с нарушениями опорно-двигательного аппарата проводятся в специально оборудованных аудиториях по их просьбе, выраженной в письменной форме.