

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
"Амурский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной и научной  
работе

                    Лейфа                     А.В. Лейфа

3 мая 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ»

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы – Психология и социальная педагогика

Квалификация выпускника – Бакалавр

Год набора – 2024

Форма обучения – Очная

Курс     1     Семестр     1    

Зачет 1 сем

Общая трудоемкость дисциплины 72.0 (академ. час), 2.00 (з.е)

Составитель О.В. Юречко, доцент, канд. пед. наук

Факультет социальных наук

Кафедра психологии и педагогики

Рабочая программа составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта ВО для направления подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.18 № 122

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры психологии и педагогики

01.04.2024 г. , протокол № 8

Заведующий кафедрой Лейфа А.В. Лейфа

СОГЛАСОВАНО

Учебно-методическое управление

Чалкина Н.А. Чалкина

3 мая 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Выпускающая кафедра

Лейфа А.В. Лейфа

3 мая 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Научная библиотека

Петрович О.В. Петрович

3 мая 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Центр цифровой трансформации и  
технического обеспечения

Тодосейчук А.А. Тодосейчук

3 мая 2024 г.

## **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Цель дисциплины:**

Формирование у студентов компетенций, способствующих обеспечению здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях, установлению норм и правил здоровьесбережения и безопасной жизнедеятельности. В процессе изучения дисциплины теоретические знания и практические навыки реализуются в оценке построения здоровьесберегающей работы в образовательных учреждениях. Рассматривается здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения; рациональная организация образовательного процесса; организация физкультурно- оздоровительной работы; просветительско- воспитательная работа с учащимися; организация системы просветительской и методической работы с педагогами, специалистами и родителями; медицинская профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья. Знания о здоровьесберегающей деятельности необходимы в дальнейшей профессиональной деятельности.

### **Задачи дисциплины:**

В результате изучения дисциплины решается определенный круг задач, реализацию которых, направлена на то, что студент должен знать:

- организационные и социально- педагогические аспекты здоровьесбережения в образовательных учреждениях;
- приемы и способы определения здоровья школьников, технологии и методы здоровьесбережения;
- медико-гигиенические аспекты здорового образа и стиля жизни;
- причины и факторы, способствующие возникновению заболеваний и уметь проводить их профилактику;
- мотивы и мотивацию к поддержанию здоровья и ведению здорового образа жизни;
- факторы среды, формирующие здоровье человека и компоненты здорового образа жизни;
- основные причины и условия возникновения негативного социального поведения (наркомании, алкоголизма, табакокурения, компьютерной, экранной, игровой зависимостей), способов и приемов воспитания здоровьесберегающей жизнедеятельности и основы проведения работы по профилактике вредных привычек и факторах, разрушающих здоровье;
- уметь создавать педагогические условия, способствующие здоровьесбережению в образовательном учреждении, повышать качество обучения, не причиняя вреда здоровью учащихся;
- создавать оптимальные условия учебного процесса с учетом физических, возрастных, психологических и личностных особенностей учащихся, способствующих сохранению и укреплению здоровья школьников;
- личным положительным примером пропагандировать среди школьников здоровый образ жизни, отказавшись от вредных привычек;
- уметь приобретать новые знания, используя современные информационные образовательные технологии.

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

Дисциплина «Здоровьесбережение в образовательных учреждениях» входит в обязательную часть ОП «Психолого- педагогическое образование». Изучение курса базируется на знаниях, полученных в общеобразовательной школе. Знания по дисциплине «Здоровьесбережение в образовательных учреждениях» служат теоретической и практической основой для освоения ряда дисциплин базовой и вариативной частей образовательной программы, таких как «Профилактика зависимости от психоактивных веществ детей и подростков», "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту".

### 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

#### 3.1. Универсальные компетенции и индикаторы их достижения

Категория (группа) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД – 1ук-7 Знает: основы здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии. ИД - 2УК-7 Умеет: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. ИД - 3УК-7 Владеет: поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.

### 4. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2.00 зачетных единицы, 72.0 академических часов.

1 – № п/п

2 – Тема (раздел) дисциплины, курсовая работа (проект), промежуточная аттестация

3 – Семестр

4 – Виды контактной работы и трудоемкость (в академических часах)

4.1 – Л (Лекции)

4.2 – Лекции в виде практической подготовки

4.3 – ПЗ (Практические занятия)

4.4 – Практические занятия в виде практической подготовки

4.5 – ЛР (Лабораторные работы)

4.6 – Лабораторные работы в виде практической подготовки

4.7 – ИКР (Иная контактная работа)

4.8 – КТО (Контроль теоретического обучения)

4.9 – КЭ (Контроль на экзамене)

5 – Контроль (в академических часах)

6 – Самостоятельная работа (в академических часах)

## 7 – Формы текущего контроля успеваемости

1	2	3	4									5	6	7
			4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	4.6	4.7	4.8	4.9			
1	Влияние образовательной среды на здоровье учащихся общеобразовательных учреждений	1	2		2								4	Устный ответ, практическая работа
2	Здоровый образ жизни как интегративное научное направление	1	2		2								4	Устный ответ, реферат
3	Образ жизни школьников, как социально-педагогическая проблема. Сущность и признаки отклоняющегося поведения подростков	1	2										4	Устный ответ, письменная работа
4	Здоровьесберегающая деятельность в образовательном учреждении	1	2		2								4	Устный ответ, письменная работа
5	Комплексная система оценки здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений	1	2		2								6	Устный ответ, практическая работа
6	Педагогические технологии формирования, сохранения и укрепления здоровья учащихся	1	2		2								4	Устный ответ, презентация
7	Адаптация к учебному процессу школьников.	1	2		2								4	Устный ответ, письменная работа
8	Воспитательная система образовательного учреждения со здоровьесберегающим компонентом	1	2		2								4	Устный ответ, письменная работа

9	Профессиональное здоровье психолога-педагога	1	2		2							3.8	Устный ответ, письменная работа
10	Зачет	1							0.2				зачет
	Итого		18.0		16.0		0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	37.8	

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Лекции

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
1	Влияние образовательной среды на здоровье учащихся общеобразовательных учреждений	Состояние здоровья современных школьников. Школьные факторы риска и их влияние на здоровье школьников. Биоритмы и их влияние на учебную работоспособность школьников. Физиологическое и психологическое обоснование влияния экзамена как стрессового фактора
2	Здоровый образ жизни как интегративное научное направление	Предмет и задачи здорового образа жизни. Определение «Здоровье», сущность, компоненты, уровни. Состояние здоровья школьников России и Амурской области. Основные задачи ЗОЖ. Место ЗОЖ среди других наук. Здоровый образ жизни: понятие и структура.
3	Образ жизни школьников, как социально-педагогическая проблема. Сущность и признаки отклоняющегося поведения подростков	Социально-педагогические особенности современного образа жизни школьников. Сущность и признаки отклоняющегося поведения подростков. Влияние вредных привычек на состояние здоровья школьников: курение, алкоголизм, наркотизация и др.
4	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
5	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.
6	Педагогические технологии формирования, сохранения и укрепления здоровья учащихся	Профилактическая работа в школе. Коррекционная работа и комплексная реабилитация учащихся. Повышение оздоровительной направленности физического воспитания школьников. Обучение здоровью в школе.
7	Адаптация к учебному	Адаптация к учебному процессу учащихся

	процессу школьников.	начальной школы. Адаптация к учебному процессу учащихся основной и старшей школы.
8	Воспитательная система образовательного учреждения со здоровьесберегающим компонентом	Концепция воспитательной системы ОУ со здоровьесберегающим компонентом. Проектируемое состояние воспитательной системы со здоровьесберегающим компонентом. Механизмы функционирования воспитательной системы со здоровьесберегающим компонентом. Этапы построения воспитательной системы со здоровьесберегающим компонентом. Критерии и показатели воспитательной системы со здоровьесберегающим компонентом
9	Профессиональное здоровье психолога-педагога	Состояние здоровья психолога- педагога и факторы на него влияющие. Формы, методы и средства сохранения и укрепления здоровья социального педагога.

## 5.2. Практические занятия

Наименование темы	Содержание темы
Влияние образовательной среды на здоровье учащихся общеобразовательных учреждений	Состояние здоровья современных школьников. Школьные факторы риска и их влияние на здоровье школьников. Биоритмы и их влияние на учебную работоспособность школьников. Физиологическое и психологическое обоснование влияния экзамена как стрессового фактора.
Здоровый образ жизни как интегративное научное направление	Предмет и задачи здорового образа жизни. Основные задачи ЗОЖ. Место ЗОЖ среди других наук. Здоровый образ жизни: понятие и структура.
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
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.
Педагогические технологии формирования, сохранения и укрепления здоровья учащихся	Профилактическая работа в школе. Коррекционная работа и комплексная реабилитация учащихся. Повышение оздоровительной направленности физического воспитания школьников. Обучение здоровью в школе

Адаптация к учебному процессу школьников	Адаптация к учебному процессу учащихся начальной школы. Адаптация к учебному процессу учащихся основной и старшей школы.
Воспитательная система образовательного учреждения со здоровьесберегающим компонентом	Концепция воспитательной системы ОУ со здоровьесберегающим компонентом. Проектируемое состояние воспитательной системы со здоровьесберегающим компонентом. Механизмы функционирования воспитательной системы со здоровьесберегающим компонентом. Этапы построения воспитательной системы со здоровьесберегающим компонентом. Критерии и показатели воспитательной системы со здоровьесберегающим компонентом.
Профессиональное здоровье психолога-педагога	Состояние здоровья социального педагога и факторы на него влияющие. Формы, методы и средства сохранения и укрепления здоровья социального педагога.

## 6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)	Трудоемкость в академических часах
1	Влияние образовательной среды на здоровье учащихся общеобразовательных учреждений	Составление опорных конспектов. Подбор литературы по теме	4
2	Здоровый образ жизни как интегративное научное направление	Составление опорного конспекта. Подготовка презентации	4
3	Образ жизни школьников, как социально-педагогическая проблема. Сущность и признаки отклоняющегося поведения подростков	Подготовка к занятию. Изучение основной и дополнительной литературы по теме. Составление терминологического словаря	4
4	Здоровьесберегающая деятельность в образовательном учреждении	Составление опорных конспектов. Подготовка рефератов	4
5	Комплексная система оценки здоровьесберегающей деятельности	Подготовка к занятию. Работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка докладов	6



	образовательных учреждений		
6	Педагогические технологии формирования, сохранения и укрепления здоровья учащихся	Подбор литературы по теме. Подготовка к круглому столу, сообщению	4
7	Адаптация к учебному процессу школьников.	Подготовка к занятию. Работа с основной литературой по теме. Составление опорного конспекта	4
8	Воспитательная система образовательного учреждения со здоровьесберегающим компонентом	Подготовка докладов. Составление опорных конспектов. Подготовка доклада.	4
9	Профессиональное здоровье психолога-педагога	Конспект. Самодиагностика	3.8

## 7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При освоении дисциплины используются различные сочетания видов контактной работы с методами и формами активизации познавательной деятельности студентов для достижения запланированных результатов обучения и формирования компетенций.

На лекционных и практических занятиях используются активные и интерактивные формы проведения занятий (проблемная лекция, анализ конкретных ситуаций, задачный метод, групповая работа).

При работе используется диалоговая форма ведения лекций с постановкой и решением проблемных задач, обсуждением дискуссионных моментов и т.д.

При проведении практических занятий создаются условия для максимально самостоятельного выполнения заданий. Поэтому при проведении практического занятия преподавателю рекомендуется:

1. Провести экспресс-опрос (устно или в тестовой форме) по теоретическому материалу, необходимому для выполнения работы (с оценкой).
2. Проверить правильность выполнения заданий, подготовленных студентом дома (с оценкой).

Любое практическое занятие включает самостоятельную проработку теоретического материала и изучение методики решения практических задач. Некоторые задачи содержат элементы научных исследований, которые могут потребовать углубленной самостоятельной проработки теоретического материала.

При организации внеаудиторной самостоятельной работы по данной дисциплине преподавателю рекомендуется использовать следующие ее формы: конспектирование темы по вопросам; выполнение индивидуального домашнего задания; выполнение практических заданий для самостоятельной проработки студентами; самостоятельное изучение темы; подготовка докладов; подготовка раздаточного материала; выполнение тренировочных упражнений; выполнение реконструктивной самостоятельной работы; выполнение творческой самостоятельной работы; подготовка к индивидуальному собеседованию.

## 8. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Критерии оценивания устного ответа на зачете

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если:

- 1) вопросы раскрыты, изложены логично, без существенных ошибок;
- 2) показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами;
- 3) продемонстрировано усвоение ранее изученных вопросов, сформированность компетенций, устойчивость используемых умений и навыков. Допускаются незначительные ошибки.

Оценка «не зачтено» выставляется, если:

- 1) не раскрыто основное содержание учебного материала;
- 2) обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;
- 3) допущены ошибки в определении понятий, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов;
- 4) не сформированы компетенции, умения и навыки.

Критерии оценки тестовых заданий

За правильный ответ на вопросы заданий части А испытуемый получает 1 балл, заданий части В - 2 балла, заданий части С – 5 баллов.

Перевод тестовых баллов в четырех балльную шкалу оценок осуществляется по следующей шкале.

Неудовлетворительно	до 60% баллов за тест
Удовлетворительно	от 61% до 74% баллов за тест
Хорошо	от 75% до 84% баллов за тест
Отлично	более 85% баллов за тест

Примерные контрольные тесты и задания по курсу «Здоровьесбережение в образовательных учреждениях»

Инструкция для студента

Тест содержит 25 заданий, из них 15 заданий – часть А, 5 заданий часть В, 5 заданий – часть С, на его выполнение отводится 90 минут. Если заданий не удастся выполнить сразу, перейдите к следующему. Если останется время, вернитесь к пропущенным заданиям. Верно выполненные задания части А оцениваются в 1 балл, части В – 2 балла, части С – 5 баллов за каждый вопрос.

Часть А

1. Здоровье - это:  
а - отсутствие болезней и удовлетворительная субъективная оценка здоровья б - положительная субъективная оценка здоровья  
в - состояние полного физического, психического и социального благополучия
2. Здоровый образ не предполагает:  
а - физически активный образ жизни б - интеллектуальный образ жизни в - эмоционально- насыщенный г - нравственно- порядочный д - психологически- напряженный
3. Факторы, определяющие здоровье человека: а - наследственность  
б - образ жизни в - экология г - здравоохранение д - все выше перечисленное
4. Наибольшее значение для здоровья имеют: а - наследственность  
б - образ жизни в - экология г - здравоохранение
5. Факторы, имеющие наименьшее значение в формировании здоровья: а - наследственность  
б - образ жизни в - экология г - здравоохранение
6. Основными факторами риска для здоровья являются: а - нерациональное питание  
б - малоподвижный образ жизни в - психическое перенапряжение г - вредные привычки
7. Основными компонентами здоровья являются: а – физический б - психический в

- социальный

8. Курение не является фактором риска развития следующих заболеваний: а - ожирение  
б - сердечно-сосудистых в - органов дыхания г - органов пищеварения д - онкологических
9. Основные факторы, способствующие возникновению ожирения: а - неумеренное потребление углеводов  
б - увеличение калорийности пищи в - малоподвижный образ жизни г - нерациональное питание
10. Для оценки физического развития могут использоваться данные: а - рост б - масса тела в - ЖЕЛ г - ОГК д - ОГ е - все выше перечисленное
11. Первичная профилактика - это:  
а - предупреждение возникновения заболевания б - предупреждение обострения заболевания в - лечение осложнений
12. Физические перенапряжения могут вызвать заболевания вследствие: а - малой нагрузки на нервно-мышечный аппарат  
б - выполнение быстрых повторяющихся движений в - длительность перерыва для отдыха г - условия труда
13. Задача профилактических осмотров - это выявление: а - хронических заболеваний  
б - факторов риска в - занимающихся спортом
14. Профилактика каких нарушений проводится в детском возрасте: а - осанки  
б - плоскостопия в - близорукости г - все перечисленное
15. Вторичная профилактика - это:  
а - предупреждение возникновения заболевания б - предупреждение обострения заболевания в - лечение осложнений

#### Часть Б

1. Опишите сущность здоровьесберегающего подхода \_\_\_\_\_
2. Что лежит в теоретической основе здорового образа жизни?  
а) теория здоровья; б) теория физической культуры; в) концепция жизнедеятельности человека
3. Что не является теоретической основой оздоровительной физической культуры? а) теория функциональных систем; б) теория о висцеро-моторных и моторно-висцеральных отношениях с. теория управления и организации физической культуры; в) теория Н.А. Бернштейна об управлении движением
4. Теория обучения здоровья весьма актуальна в связи ...  
а) с проблемами здоровья школьников; б) с проблемами психического состояния школьников; в) с формированием целенаправленных знаний и умений по ведению здорового образа жизни
5. Здоровье это ...  
а) утверждение о полном физическом, психическом и социальном благополучии человека, а не только отсутствие болезней; б) утверждение о красоте, радости, почти никаких болезней, иммунитет; в) утверждение о естественном состоянии организма

#### Часть С

1. Напишите в чем основная сущность здоровьесбережения \_\_\_\_\_
2. Перечислите основные компоненты здоровьесберегающей деятельности \_\_\_\_\_
3. Напишите, что может быть объектом здоровьесберегающей деятельности в образовательном учреждении?  
\_\_\_\_\_
4. Напишите основные этапы работы здоровьесбережения \_\_\_\_\_
5. Перечислите факторы школьной среды, влияющие на учащихся \_\_\_\_\_

## Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Раскрыть сущность здоровья, здорового образа жизни, здоровьесбережения.
2. Цель и задачи здоровьесбережения.
3. Структурные компоненты здоровья.
4. Роль факторов школьной среды в изменении здоровья школьников.
5. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
6. Функциональные системы организма.
7. Природные и социально-экологические факторы, влияющие на организм.
8. Утомление и восстановление при умственной и физической деятельности.
9. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятные воздействия на организм.
10. Понятие здоровья. Функциональный подход в определении здоровья. Факторы, влияющие на состояние здоровья.
11. Понятие здорового образа жизни и его составляющих.
12. Режим труда и отдыха как составляющая ЗОЖ.
13. Режим и организация сна как составляющая ЗОЖ.
14. Режим питания как составляющая ЗОЖ.
15. Организация двигательной активности как составляющая ЗОЖ.
16. Профилактика и отказ от вредных привычек как составляющая ЗОЖ.
17. Изменения, происходящие в организме во время интеллектуальной деятельности, физиологическая стоимость умственного труда.
18. Средства физической активности в регулировании умственной работоспособности.
19. Принципы здоровьесберегающей деятельности.
20. Раскройте основы методики самомассажа.
21. Раскройте методику корригирующей гимнастики для глаз.
22. Каковы задачи подготовительной, основной и заключительной частей физкультурно-кондиционных занятий?
23. Перечислите и охарактеризуйте способы оценки и исправления осанки.
24. Значение, оценка и коррекция типа телосложения.
25. Назовите и раскройте методы количественной и качественной оценки показателей здоровья.
26. Что такое функциональное состояние организма? Назовите и раскройте методы его определения.
27. Раскройте структуру учебно-тренировочного занятия.

## Примерные темы рефератов по дисциплине «Здоровьесбережение в образовательных учреждениях»

1. Правила личной гигиены. Режим дня, сна и отдыха.
2. Вред курения, употребления спиртных напитков и наркотиков для физкультурников.
3. Значение систематических занятий физическими упражнениями для здоровья.
4. Общая физическая подготовка и её значение.
5. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки.
6. Врачебный контроль и сущность самоконтроля во время занятий физической активностью.
7. Общее понятие о системах кровообращения и дыхания во время покоя и на занятиях.
8. Значение физической активности для укрепления здоровья.
9. Механизмы функционирования воспитательной системы со здоровьесберегающим компонентом.
10. Этапы построения воспитательной системы со здоровьесберегающим

компонентом.

11. Критерии и показатели воспитательной системы со здоровьесберегающим компонентом.
12. Программа воспитательной деятельности в образовательном учреждении со здоровьесберегающим компонентом.
13. Циклограмма на 1 учебный год.
14. Организация самовоспитания и саморазвития учащихся.
15. Организация самостоятельной работы учащихся по сохранению и укреплению здоровья.
16. Использование детской инициативы в оздоровительной деятельности.
17. Состояние здоровья социального педагога и факторы на него влияющие.
18. Формы, методы и средства сохранения и укрепления здоровья социального педагога.

Вопросы к зачету по дисциплине «Здоровьесбережение в образовательных учреждениях»

1. Состояние здоровья современных школьников.
2. Школьные факторы риска и их влияние на здоровье школьников.
3. Биоритмы и их влияние на учебную работоспособность школьников.
4. Физиологическое и психологическое обоснование влияния экзамена как стрессового фактора.
5. Определение «Здоровье», сущность, компоненты, уровни.
6. Состояние здоровья школьников России и Амурской области.
7. Социально-педагогические особенности современного образа жизни школьников: курение, алкоголизм, наркотизация и др.
8. Влияние вредных привычек на состояние здоровья школьников.
9. Предмет и задачи здорового образа жизни.
10. Место ЗОЖ среди других наук.
11. Здоровый образ жизни: понятие и структура.
12. Методология и методические подходы к анализу здоровьесберегающей деятельности.
13. Формы и методы здоровьесберегающей деятельности, используемой в образовательных учреждениях.
14. Организация системной комплексной работы по сохранению и укреплению здоровья школьников в образовательных учреждениях.
15. Общие принципы оценки здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений.
16. Критерии оценки здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений.
17. Использование системы индикаторов при оценке здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений.
18. Профилактическая работа в школе.
19. Коррекционная работа и комплексная реабилитация учащихся.
20. Повышение оздоровительной направленности физического воспитания школьников.
21. Обучение здоровью в школе.
22. Адаптация к учебному процессу учащихся начальной школы.
23. Адаптация к учебному процессу учащихся основной и старшей школы.
24. Валеологическая деятельность: сущность, компоненты. Образ жизни детей девиантного поведения.
25. Основные направления валеологической деятельности социального педагога.
26. Деятельность педагогического коллектива в формировании здорового образа жизни школьников.
27. Концепция воспитательной системы ОУ со здоровьесберегающим компонентом.

28. Проектируемое состояние воспитательной системы со здоровьесберегающим компонентом.
29. Механизмы функционирования воспитательной системы со здоровьесберегающим компонентом.
30. Этапы построения воспитательной системы со здоровьесберегающим компонентом.
31. Критерии и показатели воспитательной системы со здоровьесберегающим компонентом.
32. Программа воспитательной деятельности в образовательном учреждении со здоровьесберегающим компонентом.
33. Циклограмма на 1 учебный год.
34. Организация самовоспитания и саморазвития учащихся.
35. Организация самостоятельной работы учащихся по сохранению и укреплению здоровья.
36. Использование детской инициативы в оздоровительной деятельности.
37. Состояние здоровья социального педагога и факторы на него влияющие.
38. Формы, методы и средства сохранения и укрепления здоровья социального педагога.

## **9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **а) литература**

1. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 282 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07354-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538128> (дата обращения: 05.04.2024).
2. Тихомирова, Л. Ф. Здоровьесберегающая педагогика : учебник для вузов / Л. Ф. Тихомирова, Т. В. Макеева. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 251 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06930-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540968> (дата обращения: 05.04.2024).
3. Здоровьесберегающие технологии в образовательной среде технического вуза: (опыт МГТУ им. Н. Э. Баумана) : монография / Г. И. Семикин, Г. А. Мысина, А. С. Миронов [и др.]; под редакцией Г. А. Мысиной. — Тула : Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н. Толстого, 2020. — 168 с. — ISBN 978-5-6043746-9-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/107695.html> (дата обращения: 05.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
4. Комплексная оценка здоровья участников образовательного процесса : учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, А. В. Лебедев, Н. И. Айзман, В. Б. Рубанович ; под общей редакцией Р. И. Айзмана. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 207 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12545-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543180> (дата обращения: 05.04.2024).
5. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539496> (дата обращения: 05.04.2024).
6. Цибулькинова, В. Е. Технологии здоровьесбережения в образовании : учебно-методический комплекс дисциплины / В. Е. Цибулькинова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2016. — 48 с. — ISBN 978-5-4263-0407-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. —

URL: [https:// www.iprbookshop.ru/72519.html](https://www.iprbookshop.ru/72519.html) (дата обращения: 05.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

5. Лечебная педагогика в дошкольной дефектологии : учебник и практикум для вузов / Н. В. Микляева [и др.]; под редакцией Н. В. Микляевой. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 521 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12334-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: [https:// urait.ru/bcode/542974](https://urait.ru/bcode/542974) (дата обращения: 05.04.2024)

б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

№	Наименование	Описание
1	Автоматизированная информационная библиотечная система «ИРБИС 64»	Лицензия коммерческая по договору №945 от 28 ноября 2011 года.
2	Операционная система Linux	GNU-лицензия (GNU General Public License)
3	Электронная библиотечная система «IPRbooks» <a href="http://www.iprbookshop.ru">www.iprbookshop.ru</a>	В ЭБС предоставлен доступ к изданиям по всем основным направлениям знаний (естественным, техническим, медицинским, общественным и гуманитарным наукам). ЭБС предназначена для использования в процессе обучения в высшей школе, как студентами и преподавателями, так и специалистами
4	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	Российский информационно- аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования

в) профессиональные базы данных и информационные справочные системы

#### **10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Занятия по дисциплине проводятся в специальных помещениях представляющих собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, а также текущего контроля и промежуточной аттестации.

Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации для большой аудитории. Все помещения, в которых проводятся занятия, соответствуют действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно- библиотечным системам и к электронной информационно-образовательной среде университета.

Перечень материально- технического обеспечения включает лекционные аудитории (оборудованные видеопроекционным оборудованием для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном и имеющие выход в сеть в Интернет), помещения для проведения практических занятий (оборудованные учебной мебелью), библиотеку (имеющую рабочие места для студентов, оснащенные компьютерами с доступом к базам данных и сети Интернет), компьютерные классы. Учебный процесс обеспечен необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в помещениях, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно- образовательную среду университета».

## ПРИЛОЖЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

В соответствии с учебным планом для заочной формы обучения предусмотрено

Зачет	1 сем,	0.2 акад. часа
Лекции	4.0	(акад. часа)
Практические занятия	6.0	(акад. часа)
Лабораторные работы	0.0	(акад. часа)
ИКР	0.0	(акад. часа)
Самостоятельная работа	61.8	(акад. часа)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 72.0 (акад. часа), 2.00 (з.е.)

### СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Тема (раздел) дисциплины, курсовая работа (проект), промежуточная аттестация	С е м е с т р	Виды контактной работы и трудоемкость (в академических часах)						Контроль (в академических часах)	Самостоятельная работа (в академических часах)	Формы текущего контроля успеваемости
			Л	ПЗ	ЛР	ИКР	КТО	КЭ			
6	Педагогические технологии формирования, сохранения и укрепления здоровья учащихся	1	1	2						14	Устный ответ, презентация
7	Адаптация к учебному процессу школьников.	1	1							10	Устный ответ, письменная работа
7	Адаптация к учебному процессу школьников.	1	1	2						14	Устный ответ, письменная работа
9	Профессиональное здоровье психолога-педагога	1	1	2						23.8	Устный ответ, письменная работа
15	зачет	1					0.2				зачет
Итого			4.0	6.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	61.8	

### САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)	Трудоемкость в академических часах
1	Педагогические технологии формирования, сохранения и укрепления здоровья учащихся	Подбор литературы по теме. Подготовка к круглому столу, сообщению	14



2	Адаптация к учебному процессу школьников.	Подготовка к занятию. Работа с основной литературой по теме. Составление опорного конспекта	10
3	Адаптация к учебному процессу школьников.	Подготовка к занятию. Работа с основной литературой по теме. Составление опорного конспекта	14
4	Профессиональное здоровье психолога-педагога	Конспект. Самодиагностика	23.8