

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
им. В.П. Астафьева»  
**Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина**

**Кафедра-разработчик**

**КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВ И  
БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Рабочая программа дисциплины

## **Здоровьесберегающие образовательные ТЕХНОЛОГИИ**

**Направление подготовки:**  
44.03.05 «Педагогическое образование»

**Профиль:** «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»

**Квалификация:** Академический бакалавриат

КРАСНОЯРСК 2016

Рабочая программа дисциплины «Здоровьесберегающие образовательные технологии»  
составлен старшим преподавателем кафедры ТиМ МБО и БЖ Трусей И.В. 

РПД обсуждена на заседании кафедры ТиМ МБО и БЖ 25.09.2016

Заведующая кафедрой  Колпакова Т.В.

РПД одобрена на научно-методическом совете института 16.07.2016

Председатель НМС  Бордуков М.И.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дисциплина «Здоровьесберегающие образовательные технологии» входит в базовую вариативную часть и является обязательной дисциплиной для подготовки бакалавров «Педагогического направления» профиля «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности». В связи с этим, в структуре основной образовательной программы она занимает одно из ведущих мест среди дисциплин, обеспечивающих качество подготовки выпускников.

Рабочая программа по дисциплине «Здоровьесберегающие образовательные технологии» составлен в соответствии с разработанным и утвержденным в КГПУ им. В.П. Астафьева стандартом РПД. Программа включает: технологическую карту, Фонда оценочных средств по дисциплине, и карту рейтинга и карту литературного обеспечения.

Технологическая карта рейтинга определяет количество баллов и формы работы в дисциплинарных модулях.

Карта литературного обеспечения включает перечень основной и дополнительной литературы. В нашем случае и обязательная, и дополнительная литература, связанная со спецификой дисциплины. Помимо этого содержится информация о количестве учебников в библиотеке КГПУ им. В.П. Астафьева.

### **Цели освоения дисциплины**

В последнее десятилетие отмечаются негативные тенденции в динамике показателей состояния здоровья детей дошкольного возраста. В связи с этим воспитание и обучение ребенка должны рассматриваться во взаимосвязи с точки зрения реализации здоровьесберегающих технологий обучения, формирования у дошкольников устойчивой работоспособности и предупреждения утомления в процессе обучения.

Организация жизнедеятельности ребенка в дошкольном образовательном учреждении предусматривает не только реализацию педагогической работы, но и осуществление целенаправленной деятельности, обеспечивающей условия для сохранения и укрепления здоровья дошкольников.

Цель дисциплины содействие формированию у бакалавров общекультурных и профессиональных компетенций в области проектирования применения здоровьесберегающих технологий в различных социальных сферах (путем формирования культуры здоровья, создания оптимальных условий обучения, использования физических упражнений, а также современных психологических средств воздействия на личность).

Задачи изучения дисциплины:

- Ознакомить студентов с основами здоровьесберегающих технологий в социальной сфере.
- Создать представление о технологиях, методах и приемах здоровьесбережения в образовании.
- Сформировать умения и навыки применять полученные теоретические знания в практике профессиональной деятельности.
- Способствовать самопознанию, саморазвитию и саморегуляции будущих бакалавров.

В конце курса - презентация приобретённых знаний и навыков в теоретической и практической работе – защита проекта по здоровьесбережению детей.

В результате изучения дисциплины студенты должны:

#### **а) знать:**

- основные научные направления, концепции, источники знания в области здоровьесберегающих технологий;
- основные понятия и категории здоровьесберегающих технологий;
- инновационные здоровьесберегающие технологии в области образования;
- теоретические подходы к сущности понятий: здоровье, болезнь, здоровый образ жизни;
- факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье (в том числе и профессиональное);

- методы формирования, укрепления и сохранения собственного здоровья и здоровья детей;
- методы пропаганды знаний в вопросах здоровьесбережения среди широких слоев населения;
- методик проведения консультационных и профилактических мероприятий в области здоровьесбережения;
- методы аналитической, прогностической и мониторинговой работы в области здоровьесбережения;

***б) уметь:***

- оперировать основными теоретическими знаниями в области здоровьесберегающих технологий в образовательной среде;
- применять здоровьесберегающие технологии на уроках ОБЖ и физической культуры;
- выбирать адекватные теории и технологии для решения научных проблем здоровьесбережения;
- выявлять факторы, отрицательно влияющие на здоровье и способность сопоставлять уровень здоровья с их влиянием на организм;
- активизировать внешние и внутренние ресурсы для сохранения своего здоровья и здоровья детей и подростков;
- применять нормативно-правовые акты по охране здоровья в практической деятельности;
- разрабатывать и применять на практике методы и технологии формирования, укрепления и сохранения собственного здоровья и здоровья детей;
- применять методы формирования мотивационных основ здорового образа жизни у детей и их родителей;
- организовывать индивидуальную и коллективную работу по здоровьесбережению детей;
- организовывать свой образ жизни с позиций здоровьесбережения;

***б) владеть:***

- актуальными здоровьесберегающими средствами, методами, технологиями профессиональной деятельности в сфере образования;
- вести здоровый образ жизни;
- методами самодиагностики, саморазвития, самосовершенствования своего образа жизни и здоровья;
- методами сохранения профессионального здоровья;
- методами совладания со стрессами (аутотренинг, релаксация).

В результате подготовки бакалавров педагогического направления профиля «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности» по дисциплине «Здоровьесберегающие образовательные технологии» предполагается формирование общекультурных и профессиональных компетенций.

Технология обучения по данной дисциплине включает в себя прослушивание студентами курса лекций, работу на семинарских занятиях, выполнение заданий по самостоятельной работе. Дисциплина реализуется на 7 курсе в объеме 72 часов.

Технологическая карта обучения дисциплине «Здоровьесберегающие образовательные технологии»  
«Педагогическое направление», бакалавр, 44.03.05 профиль «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности»  
Очная форма обучения

Модули. Наименование разделов и тем	Всего часов (з.е.)	Аудиторных часов				Внеаудиторных часов	Содержание внеаудиторной работы	Формы и методы контроля
		всего	лекций	практ. занятия	лаборат. работ			
<b>Модуль №1.</b> Основы науки о здоровье	<b>2</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>36</b>	Выполнение домашних заданий, подготовка к контрольным тестам.	<p>Ответы на семинарских занятиях.</p> <p>Контрольное тестирование.</p>
<b>Темы:</b> 1. Факторы формирующие и разрушающие здоровье. 2. Факторы риска нарушения здоровья в школьной среде	<b>8</b>		2	2				
<b>Модуль № 2</b>		<b>28</b>						
1. Здоровьесберегающие технологии в образовании.			2	2				
2. Медико-гигиенические здоровьесберегающие технологии.			2	2				
3. Физкультурно-оздоровительные технологии.			2	2				

4. Экологические здоровьесберегающие технологии.			2	2				
5. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности.			2	2				
6. Здоровьесберегающие образовательные технологии.			2	2				
7. Валеологический мониторинг образовательного процесса.			2	2				
<b>Форма итогового контроля</b>								<b>зачет</b>
<b>Всего:</b>	<b>72 (2,0)</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>36</b>		

## Содержание дисциплины

Цели и задачи дисциплины «Здоровьесберегающие образовательные технологии» (ЗОТ).

Основы науки о здоровье. Здоровье и факторы, его определяющие. Трехкомпонентная структура здоровья. Болезнь и третье состояние. Инфекционные и соматические заболевания. Факторы риска возникновения заболеваний.

Факторы риска нарушения здоровья в школьной среде. Взаимосвязь здоровья и адаптации. Дезадаптационные состояния и «школьные болезни».

Здоровьесберегающие технологии в образовании: определение, классификация. Основные направления здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения.

Медико-гигиенические здоровьесберегающие технологии. Гигиена и как условия здоровьесберегающей жизнедеятельности. Санитарно-педагогические требования к образовательным учреждениям.

Физкультурно-оздоровительные технологии.

Экологические здоровьесберегающие технологии. Значимость экологических технологий в условиях ухудшения экологической ситуации в регионах и на планете в целом.

Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности. Роль предмета ОБЖ в сохранении и укреплении здоровья участников образовательного процесса.

Здоровьесберегающие образовательные технологии. Здоровьесберегающая педагогическая деятельность: принципы сущность, ценностные ориентации. Валеологическая компетентность и культура здоровья в профессиональной педагогической деятельности.

Валеологический мониторинг образовательного процесса. Проектирование и организация здоровьесберегающей образовательной среды.

Основные направления и содержание здоровьесберегающей деятельности в разные возрастные периоды.

Профессиональное здоровье педагога и прогнозирование развития стратегии здоровья в условиях модернизации образования.

## **Методические рекомендации по практическим занятиям**

Практические занятия являются неотъемлемой частью учебного процесса, самостоятельная подготовка студентов к ним обязательна. Данный вид учебной деятельности следует рассматривать, по крайней мере, с двух позиций:

- 1) как закрепление прослушанного на лекции и изученного самостоятельно материала;
- 2) как предварительную оценку знаний студентов.

Второе особенно важно для активизации работы студентов в период чтения им лекций и самостоятельной работы. Как правило, студента, отвечающего на практических занятиях, преподаватель выделяет, что помогает студенту при итоговом учете знаний.

Подготовка к практическим занятиям требует определенной последовательности. Прежде всего, следует подобрать литературу для работы, определить обязательную и вспомогательную, оставить план освоения указанных вопросов. Возьмите свой конспект, сверьте, все ли указанные в занятии вопросы отражены в нем. Изучите тему по учебникам и пособиям, дополните после этого свои конспекты недостающим материалом. Составьте краткий конспект по каждому вопросу. Накануне семинара просмотрите его, если затрудняетесь ответить на какие-либо вопросы, повторите их полностью. При углубленном изучении материала могут возникнуть вопросы, ответы на которые вы не найдете в имеющейся литературе. Запишите их. Если в ходе занятия не получите на них ответ, задайте эти вопросы преподавателю на консультации.

## **Методические рекомендации по выполнению рефератов**

Реферат – это самостоятельное научное исследование, в определенной области дисциплины. Он должна показать умение автора систематизировать и анализировать материал, логично и последовательно планировать и раскрывать суть планируемого материала. Реферат является результатом творческой деятельности студента, показывающей его умение работать с литературой, пользоваться новейшими данными науки. Тематика рефератов определяется основными разделами учебной программы по истории физической культуры и спорта и согласовывается с преподавателем.

Работа над рефератом должна начинаться с отбора и анализа литературных данных по выбранной теме. Затем – их анализ и оформление реферата.

Содержание курсовой работы должно отвечать высокому научно-методическому уровню и быть изложено соответствующим терминологическим языком.

Реферат выполняется в сроки, установленные преподавателем.

*Порядок совместной работы студента и преподавателя по написанию реферата:*

1. Принятие решения студентом о подготовке реферата по избранной теме.
2. Консультация с преподавателем. Уточнение тематики, выяснение нюансов работы по теме, получение первого задания.
3. Самостоятельная работа и консультации с преподавателем.
4. Оформление работы.
5. Проверка работы преподавателем.
6. Защита реферата.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА РЕЙТИНГА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины/курса	Направление подготовки и уровень образования (бакалавриат, магистратура)	Цикл дисциплины в учебном плане	Количество зачетных единиц
Здоровьесберегающие образовательные технологии	бакалавриат		2
Смежные дисциплины по учебному плану			
Предшествующие: Основы ЗОЖ и гигиена, Современные образовательные технологии			
Последующие:			

ВХОДНОЙ МОДУЛЬ (проверка «остаточных» знаний по ранее изученным смежным дисциплинам)			
	Форма работы*	Количество баллов 5 %	
		min	max
	Тестирование	<b>0</b>	<b>5</b>
<b>Итого</b>		<b>0</b>	<b>5</b>

БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ № 1			
	Форма работы*	Количество баллов 30 %	
		min	max
Текущая работа	Групповая работа (проект)		<b>3</b>
	Обзор периодики		<b>2</b>
	Индивидуальное домашнее задание		<b>5</b>
	Письменная работа (аудиторная)		<b>5</b>
Промежуточный рейтинг-контроль	Тестирование	<b>3</b>	<b>5</b>
<b>Итого</b>		<b>10</b>	<b>20</b>

БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ № 2			
	Форма работы*	Количество баллов 40 %	
		min	max
Текущая работа	Групповая работа на ЛПЗ		<b>3</b>
	Доклад (все)		<b>5</b>
	Письменная работа (все)		<b>5</b>
	Обзор журналов по теме		<b>2</b>
	Индивидуальное домашнее задание		<b>3</b>

	(сравнительный анализ и т.п.)		
	Обзор сборников научных статей		2
Промежуточный рейтинг-контроль	Тестирование	10	10
Итого		20	30

Итоговый модуль			
Содержание	Форма работы*	Количество баллов 25 %	
		min	max
	Тестирование	15	25
Итого		10	15

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ			
Базовый модуль/ Тема	Форма работы*	Количество баллов	
		min	max
БМ №1 Тема № 2	Составление библиографии по теме		
	Тестирование		
БМ № 2 Тема № 4	.....		
	.....		
Итого		0	10
Общее количество баллов по дисциплине (по итогам изучения всех модулей, без учета дополнительного модуля)		min	max
		60	100

#### Соответствие баллов и академической оценки

Общее количество набранных баллов	Академическая оценка
60	3 (удовлетворительно)
61-89	4 (хорошо)
90-100	5 (отлично)

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования

**«Красноярский государственный педагогический университет им. В.П.  
Астафьева»**

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина  
Кафедра медико-биологических основ и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДЕНО  
на заседании кафедры

Протокол № \_\_\_\_\_  
От «\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 г.

Зав. каф. ТиМ МБО и БЖ  
\_\_\_\_\_ Т.В. Колпакова

ОДОБРЕНО  
на заседании научно-

методического совета ИФКСиЗ  
Протокол № \_\_\_\_\_

От «\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 г.  
Председатель \_\_\_\_\_

М.И. Бордуков

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ Для проведения  
текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

44.03.05 направление подготовки «Педагогическое образование», профили  
«Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности»

Квалификация «академический бакалавриат», (степень)  
бакалавр по направлению «Педагогическое образование»

Составитель: \_\_\_\_\_ Трусей И.В., ст. преподаватель

Красноярск, 2016

## 1. Назначение фонда оценочных средств

1.1 **Целью** создания ФОС дисциплины «Здоровьесберегающие образовательные технологии» является установления соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям основной профессиональной образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

1.2 ФОС по дисциплине «Здоровьесберегающие образовательные технологии» решает **задачи**:

- управление и контроль за процессом формирования компетенций бакалавров, определенных ФГОС ВО по направлению подготовки «Педагогическое образование»;
- обеспечение соответствия результатов обучения задачам профессиональной педагогической деятельности через совершенствование форм и технологий обучения в образовательном процессе института.

1.3 ФОС разработан на основании **нормативных документов**:

- Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями образования) (уровень бакалавриата).
- Образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование по профилям физическая культура и безопасность жизнедеятельности, уровень бакалавриата.
- Положения о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» и его филиалах.
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- приказ Минтруда России № 544н от 18 октября 2013 г. «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)».

## 2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе изучения дисциплины

**2.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины «Здоровьесберегающие образовательные технологии»:**

- готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся (ОПК-6);
- готовностью реализовывать образовательные программы по предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов (ПК-1).

**2.2. Этапы формирования и оценивания компетенций**

Компетенция	Этап формирования компетенции	Дисциплины, практики участвующие в формировании компетенции	Типы контроля	Оценочное средство/КИМы	
				Номер	Форма
ОК-6 – готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся.	Ориентировочный	Валеология и гигиена, Гигиена физического воспитания и спорта, Педагогика	Текущий контроль	1	Устный опрос
	Когнитивный	Валеология и гигиена, Гигиена физического воспитания и спорта, Педагогика, Современные образовательные технологии, Возрастная анатомия, физиология и гигиена	Текущий контроль	2	Устный опрос, письменная работа
	Праксиологический	Валеология и гигиена, Гигиена физического воспитания и спорта, Педагогика, Современные образовательные технологии, Возрастная анатомия, физиология и гигиена	Промежуточная аттестация	3	Защита реферата, зачет
	Рефлексивно-оценочный	Валеология и гигиена, Гигиена физического воспитания и	Промежуточная аттестация	4	Защита реферата, зачет

		спорта, Педагогика, Современные образовательные			
--	--	--	--	--	--

		технологии, Возрастная анатомия, физиология и гигиена			
ПК-1 – готовность реализовывать образовательные программы по предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов.	Ориентировочный	Валеология и гигиена, Гигиена физического воспитания и спорта, Педагогика	Текущий контроль	1	Устный опрос
	Когнитивный	Валеология и гигиена, Гигиена физического воспитания и спорта, Педагогика, Современные образовательные технологии, Возрастная анатомия, физиология и гигиена	Текущий контроль	2	Устный опрос, письменная работа
	Практиологический	Валеология и гигиена, Гигиена физического воспитания и спорта, Педагогика, Современные образовательные технологии, Возрастная анатомия, физиология и гигиена	Промежуточная аттестация	3	Защита реферата, зачет
	Рефлексивно-оценочный	Валеология и гигиена, Гигиена физического воспитания и спорта, Педагогика, Современные образовательные технологии, Возрастная анатомия, физиология и гигиена	Промежуточная аттестация	4	Защита реферата, зачет

– **Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации**

- Фонды оценочных средств включают: вопросы к зачету.
- Оценочные средства

3.2.1. Критерии оценивания по оценочному средству **1** – **вопросы к зачету**, разработчик И. В. Трусей.

Формируемые компетенции	Высокий уровень сформированности компетенций	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций
	(87-100 баллов) отлично/зачтено	(73-86 баллов) хорошо/зачтено	(60-72 баллов) удовлетворительно/зачтено
ОК-6 – готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся.	Обучающийся на высоком уровне готов к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся.	Обучающийся на среднем уровне готов к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся.	Обучающийся на удовлетворительном уровне готов к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся.
ПК-1 – готовность реализовывать образовательные программы по предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов.	Обучающийся на высоком уровне готов использовать знания по дисциплине для реализации образовательной программы по ОБЖ в соответствии с позицией здоровьесберегающего образования.	Обучающийся на среднем уровне готов использовать знания по дисциплине для реализации образовательной программы по ОБЖ в соответствии с позицией здоровьесберегающего образования.	Обучающийся на удовлетворительном уровне готов использовать знания по дисциплине для реализации образовательной программы по ОБЖ в соответствии с позицией здоровьесберегающего образования.

\*Менее 60 баллов компетенция не сформирована.

**4. Фонды оценочных средств для текущего контроля успеваемости**

- Фонд оценочных средств включают: устный опрос, тесты, реферат.  
Разработчик И. В. Трусей.

4.2.1. Критерии оценивания по оценочному средству **1** – **устный опрос**.

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Знает теоретическое содержание разделов предмета	2
Четко, последовательно излагает учебный материал	1
Отвечает на заданные вопросы	1
<b>Максимальный балл</b>	<b>4</b>

4.2.2. Критерии оценивания по оценочному средству **2** – **письменная работа**.

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Правильных ответов 90-100%	5
Правильных ответов 70-89%	4

Правильных ответов 60-69%	3
Правильных ответов менее 60%	1-2
Максимальный балл	5

#### 4.2.3. Критерии оценивания по оценочному средству **3 – реферат.**

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Правильное оформление реферата в соответствии с темой, качество информационных источников	1
Защита реферата <ul style="list-style-type: none"> <li>● полнота раскрытия материала в соответствии с темой</li> <li>● научность и новизна</li> <li>● логика изложения</li> </ul>	3
Оформление презентации (наглядность, информативность, удобство восприятия)	2
Осознанные ответы на заданные вопросы	1
Максимальный балл	7

#### 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение фонда оценочных средств (литература; методические указания, рекомендации, программное обеспечение и другие материалы, использованные для разработки ФОС).

- Литература:
  - Шкерина Л.В. Измерение и оценивание уровня сформированности профессиональных компетенций студентов – будущих учителей математики: учебное пособие; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. Красноярск, 2014. – 136 с.

#### 6. Оценочные средства (контрольно-измерительные материалы) для промежуточной аттестации

##### 6.1. Вопросы к зачету

1. Понятия: педагогическая технология, здоровьесберегающие технологии.
2. Основы науки о здоровье. Трехкомпонентная структура здоровья.
3. Здоровье и факторы, его определяющие.
4. Определение болезни. Периоды развития болезни. Третье состояние.

5. Инфекционные и соматические заболевания. Факторы риска возникновения заболеваний.
6. Здоровый образ жизни (ЗОЖ). Составляющие ЗОЖ. Мотивация школьников к ведению ЗОЖ.
7. Факторы риска нарушения здоровья в школьной среде.
8. Адаптация учащихся к условиям учебного процесса. Взаимосвязь здоровья и адаптации.
9. Дезадаптационные состояния школьников и «школьные болезни».
10. Диагностика физического здоровья ребенка. Мониторинг здоровья участников образовательного процесса.
11. Умственная работоспособность и фазы развития умственной работоспособности.
12. Классификация здоровьесберегающих образовательных технологий, краткая характеристика.
13. Основные направления здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения.
14. Медико-гигиенические здоровьесберегающие технологии.
15. Санитарно-эпидемиологические требования к организации учебного процесса.
16. Физкультурно-оздоровительные технологии.
17. Оптимальный двигательный режим школьников.
18. Представление о гипокинезии, гиподинамии; распространенность. Виды гипокинезии: физиологическая, привычно-бытовая, профессиональная, клиническая, школьная, климатогеографическая.
19. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности.
20. Роль предмета ОБЖ в сохранении и укреплении здоровья участников образовательного процесса.
21. Экологические здоровьесберегающие технологии. Значимость экологических технологий в условиях ухудшения экологической ситуации в регионах и на планете в целом.
22. Здоровьесберегающие образовательные (педагогические) технология. Определение, классификация.
23. Организация урока с позиции здоровьесбережения школьника.
24. Закаливание. Краткий анализ систем закаливания.
25. Системы питания для оздоровления школьников.
26. Понятия «алкогольная болезнь», «алкоголизм». Этапы формирования болезненной потребности в алкоголе.
27. Влияние табакокурения на организм ребенка, подростка и взрослого человека.
28. Роль пассивного курения в формировании патологии у лиц, имеющих постоянный контакт с курильщиками.
29. Понятие «наркотики», «наркомания», «токсикомания». Биологические, физиологические, психологические механизмы действия наркотических веществ.

30. Наркотическое состояние, психическая и физическая зависимость. Симптомы физической зависимости.
31. Здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения.
32. Здоровьесберегающие технологии в системе высшего образования.

**6.2. Основные определения к зачету:** здоровье, болезнь, третье состояние, школьные факторы риска, гомеостаз, гиподинамия, гипокинезия, адаптация, дезадаптация, умственная работоспособность, кривая работоспособности, гигиенические нормативы, технология, здоровьесберегающие технологии, санитарные нормы, здоровьесберегающее образование.

## 7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости

### 7.1. Письменная работа.

1. Здоровье – это \_\_\_\_\_
2. Болезнь – это \_\_\_\_\_
3. Запишите примеры основных факторов влияющих на здоровье.

**Факторы здоровья** \_\_\_\_\_

**Факторы риска** \_\_\_\_\_

**Школьные факторы риска** \_\_\_\_\_

4. Какие болезни относят к категории «школьных»:

- 1) Нарушение осанки
- 2) Болезни глаз
- 3) Гипертонию
- 4) ОРВИ (острые респираторные вирусные инфекции)

5. Назовите основные типы здоровьесберегающих технологий по классификации Н.К. Смирнова дайте им короткую характеристику, приведите примеры.

Тип здоровьесберегающих технологий	Характеристика	Примеры

6. Укажите номер правильного ответа из перечисленных в правом столбце:

- а) 140 на 90 мм рт. ст.
- б) 80 на 50 мм рт. ст.
- в) 110 на 70 мм рт. ст.

- 1) нормотония;
- 2) гипертония;
- 3) гипотония.

7. К какому типу здоровья можно отнести следующее определение «Динамическая совокупность соматических (телесных) свойств конкретного человека, которая позволяет ему в соответствии с его возрастом, полом и социальным положением адаптироваться к окружающей действительности и выполнять свои биологические и социальные функции».

- 1) Психическое здоровье
- 2) Социальное здоровье
- 3) Душевное здоровье
- 4) Физическое здоровье
- 5)

8. Что такое гомеостаз?

- а) это самочувствие человека;
- б) свойства организма поддерживать свои параметры и физиологические функции, обеспечивающие поддержание и восстановление постоянства внутренней среды организма;
- в) это комплекс упражнений на расслабление;
- г) это состояние экстаза;
- д) это комплекс процессов, направленных на адаптацию организма к

изменениям условий внешней среды;

9. Вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей для учащихся 1-2-х классов не должен превышать:

- 1) более 1 кг
- 2) более 1,5 кг,
- 3) более 2 кг;
- 4) более 2,5 кг

10. В чём заключается здоровьесберегающее образование

студентов? а) традиционный вариант лекции;

б) интерактивные виды деятельности (лекция дискуссия, ролевые игры и т.д.);

в) установление межличностных взаимоотношений с аудиторией;

г) лично-развивающие технологии;

д) в организации адаптивно-развивающей образовательной среды вуза;

е) в индивидуально-дифференцированном подходе; ж) в снижении требований к объему изучаемого материала и к оценке;

з) ограничением просветительской деятельностью к ЗОЖ

11. Перед уроком учитель должен:

- 1) Осмотреть детей
- 2) Организовать сквозное проветривание классной комнаты
- 3) Оценить гигиенические условия в классе
- 4) Провести дыхательную гимнастику

12. Определите признаки школьной дезадаптации у первоклассника:

1. Появляются заикание, навязчивые движения
2. Половое созревание и связанная с ним перестройка организма
3. Частые отлучки в туалет, недержание мочи
4. Тревожен на фоне хорошей успеваемости
5. Агрессия, негативизм, бравада

13. Для них характерен словесно-логический стиль познавательных процессов, склонность к абстрагированию и обобщению:

- 1) Амбиверты
- 2) Левополушарные
- 3) Правополушарные

14. Нарушение функций организма при ограничении двигательной активности – это

- 1) гиподинамия
- 2) гипокинезия
- 3) гипердинамия

15. Сколько групп здоровья выделяют:

- 1) 4
- 2) 3
- 3) 5

16. Студент измерил свое давление 80/130, определите: Систолическое давление \_\_\_\_\_

Диастолическое давление \_\_\_\_\_

Пульсовое давление \_\_\_\_\_

17. Назовите периоды динамики работоспособности, охарактеризуйте каждый из них:

Период	Характеристика периода

18. Возбудителем ОРВИ является:

- 1) Бактерии
- 2) Вирусы
- 3) Микоплазмы

## 7.2. Темы кратких сообщений

1. Факторы, влияющие на здоровье субъектов образовательного процесса
2. Система мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья школьников.
3. Краткий анализ систем закаливания.
4. Стресс. Как определить стресс у ребенка? Как его снять?
5. Профессиональное здоровье педагога.
6. Здоровьесберегающие технологии в системе высшего образования.
7. Мониторинг здоровья участников образовательного процесса.
8. Технологии, наносящие ущерб здоровью учащихся и студентов.
9. Повышения защитных способностей организма.
10. Системы питания для оздоровления школьников.
11. Неспецифические методы укрепления иммунной системы.
12. Нетрадиционные физкультурно-оздоровительные технологии: цигун, ушу, хатха-йога
13. Влияние алкоголя на организм школьника.
14. Влияние табака на организм школьника.
15. Воздействие наркотиков на организм человека.
16. Мотивация молодежи к ведению ЗОЖ.
17. Вода, лечение водой. Необыкновенное лечебное воздействие воды на организм.

**КАРТА ЛИТЕРАТУРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Здоровьесберегающие образовательные технологии»**  
**«Педагогическое направление» 44.03.05**  
**профиль «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности»**  
**по очной форме обучения**

№ п/п	Наименование	Наличие в библиотечном фонде КГПУ/(кол-во экз.)	Потребность	Примечания
<b>Обязательная литература</b>				
1.	Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учеб. пособ. / А.М. Митяева, - М.: Издательский центр «Академия», 2012.- 208 С.	Электронное издание в ЭБС	20	
2.	Вайнер Э.Н. Валеология: учебник для вузов/ Э. Н. Вайнер. - 5-е изд.. - М.: Флинта, 2007. - 416 с.	15	10	
3.	Виленский, М. Я.. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: Гардарики, 2007. - 218 с.	25	10	
<b>Дополнительная литература</b>				
1.	Адольф В.А., Савчук А.Н. Сопровождение здоровьесберегающей деятельности современного педагога: монография, КГПУ им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2014. – 256 с.	Электронное издание в ЭБС	1	
2.	Безруких, М. М.. Здоровьесберегающая школа: учебно-методическое пособие/ М. М. Безруких. - М.: МГПИ, 2008. - 222 с.	3	1	
3.	Смирнов Н.К., Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе, М.: АПК и ПРО, 2002. - 121с.	1	1	
4.	Селевко Г. К. Современные образовательные технологии. М., 1998.	1	1	
5.	Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе/ Н.К.Смирнов. - М, 2003.-270с.	2	1	
6.				

7.	Кондратюк Т.А. Личностно ориентированные технологии обучения в профессиональной деятельности учителя: учебное пособие – [Электронный ресурс] / Электрон. дан. / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2015.	Электронное издание в ЭБС		
----	--	---------------------------	--	--