

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Кафедра-разработчик

Кафедра социальной педагогики и социальной работы

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Направление подготовки: 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы

«Комплексное сопровождение семей с детьми-инвалидами»

Квалификация (степень) «магистр»

очная форма обучения

Красноярск 2019

Рабочая программа дисциплины «Формирование здорового образа жизни»
составлена д.м.н. проф. Л.Г.Климацкой

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании выпускающей
кафедры социальной педагогики и социальной работы
протокол №9 от 13.05. 2019 г.

Заведующий кафедрой

дпн, проф.



Т.В. Фуряева

Одобрено научно-методическим советом института социально-гуманитарных
технологий

протокол № 9 от 14.05. 2019 г.

Председатель



Е.П. Кунстман

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Рабочая программа по дисциплине «Формирование здорового образа жизни» отвечает требованиям федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее – ФГОС ВО) по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование (уровень магистратуры), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2016 г. N 549 и профессионального стандарта педагог-психолог (психолог в сфере образования)

Данная дисциплина «Формирование здорового образа жизни» включена в список дисциплин вариативной части Б1.В.03 в 4 семестре (2 курс) учебного плана по очной форме обучения.

2. Трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 часов общего объема времени. Форма промежуточной аттестации – зачет.

3. **Цель освоения дисциплины:** содействие становлению профессионально-профильных компетенций студентов психолого-педагогического образования на основе овладения содержанием дисциплины.

Планируемые результаты обучения

Задачи освоения дисциплины	Планируемые результаты обучения по дисциплине (дескрипторы)	Код результатов обучения (компетенция)
Формирование психолого-педагогических знаний, умений и навыков для формирования здорового образа жизни обучающихся; просвещение участников образовательных отношений в процессе решения психолого-педагогических задач и нормативно-правовых актов	Знать: преподаваемый предмет; психолого-педагогические основы и современные образовательные технологии; нормативно-правовые акты для просвещения участников образовательных отношений. Уметь: использовать творческий потенциал и педагогически обоснованные формы, методы и приемы организации деятельности обучающихся; применять современные образовательные технологии; создавать образовательную среду, обеспечивающую формирование у обучающихся ЗОЖ Владеть: навыками профессиональной деятельности по просвещению участников образовательных отношений	ОК-3. Готов к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала. ОПК-8. Способен применять психолого-педагогические знания и знания нормативно-правовых актов в процессе решения задач психолого-педагогического просвещения участников образовательных отношений.

<p>Развитие умений по проектированию профилактических и коррекционно-развивающих программ образа жизни при комплексном сопровождении семей с детьми-инвалидами</p>	<p>Знать: виды, цели, способы и методы проектирования профилактических и коррекционно-развивающие программ.. Уметь: проектировать профилактические и коррекционно-развивающие программы; использовать современные способы диагностики психического развития обучающихся. Владеть: проектированием профилактических и коррекционно-развивающих программ, направленных на формирование ЗОЖ</p>	<p>ПК-1. Способен проводить диагностику психического развития обучающихся.</p> <p>ПК-2. Способен проектировать профилактические и коррекционно-развивающие программы</p>
--	--	--

5. В процессе обучения дисциплины будут использоваться разнообразные виды деятельности обучающихся, организационные формы и методы обучения: практические занятия, самостоятельная работа, рейтинговая технология, индивидуальная, фронтальная, групповая формы организации учебной деятельности обучающихся, их сочетание и др.

6. Перечень образовательных технологий: современное традиционное обучение, педагогика сотрудничества, проблемное обучение, информационно-коммуникационные технологии.

1. Организационно-методические документы

1. 1. Технологическая карта освоения дисциплины

по очной форме обучения

(общая трудоемкость дисциплины 2 з.е.)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контакт.	Лекций	Лаб.	Практич.	КРЗ	Сам. работы	КРЭ	Контроль
Раздел №1. Теоретические основы формирования ЗОЖ	36	6	2		4		24		
<p><i>Тема 1. Теоретическая значимость исследований, основные понятия.</i></p> <p>Анализ категорий: Здоровье. Образ жизни как способ организации своей жизнедеятельности, культурно-антропологическая концепция образа жизни Э.А.Орловой; показатели образа жизни семьи</p> <p>Представление образа жизни в социальной медицине и его компоненты/ характеристики (экономическая - уровень жизни; социологическая - качество жизни; социально-психологическая - стиль жизни; социально-экономическая - уклад жизни). Здоровый образ жизни, установка на здоровый образ жизни.</p> <p>О формировании здорового образа жизни граждан России: правовое регулирование в сфере формирования здорового образа жизни граждан России, включая популяризацию культуры здорового питания, спортивно-оздоровительных программ, профилактику алкоголизма и наркомании, противодействие потреблению табака.</p>			2		2		12		
<p><i>Тема 2. Преобразование образа жизни в связи с осложненной жизненной ситуацией</i></p> <p>Задача комплексного сопровождения семей с детьми</p>					2		12		

инвалидами по формированию активной позиции и вовлечению ребенка в процесс постепенного преобразования собственного образа жизни. Психолого-педагогическое взаимодействие при сопровождении семьи с ребенком-инвалидом при преобразовании образа жизни, связь с понятиями: качество жизни, ресурс, смысл, автономия, самоорганизация								
Раздел №2. Проектирование профилактических и коррекционно-развивающих программ.	36	12	2		10		30	
<p><i>Тема 1. Проектирование профилактических программ.</i></p> <p>Проектирование как процесс. Основные направления проектирования программ по ЗОЖ. Факторы, влияющие на проектирование программ по ЗОЖ. Цели и задачи проектирования. Фазы проектирования.</p> <p>Коллективная работа по профилактической программе для участников образовательного процесса «Школа формирующая здоровье и ЗОЖ» (создание среды, способствующей сохранению физического, психического, социального, духовного, нравственного здоровья и формирующей потребность в здоровом образе жизни, в самопознании, саморазвитии, самоопределении и самореализации)</p> <p>Разбор примера профилактической программы проекта "Формирование толерантного отношения детей старшего дошкольного возраста и их родителей к детям с ограниченными возможностями здоровья в условиях семейного клуба" http://elib.kspu.ru/document/17378</p>			2		2		10	
<p><i>Тема 2. Проектирование коррекционно-развивающих программ.</i></p> <p>Разбор примера профилактической программы и коррекционных мероприятий проекта "Повышение психологической безопасности субъектов образовательного</p>					2			

<p>процесса начальной школы"http://elib.kspu.ru/document/46249</p> <p>Учебные задачи: Составление коррекционно-развивающей программы для участников образовательного процесса программы «Школа формирующая здоровье и ЗОЖ»</p> <p>Работа со случаем (case work) по формированию ЗОЖ как основа деятельности психолого-педагогических служб в работе с семьей при сетевом взаимодействии</p>					2		10		
Форма промежуточной аттестации по учебному плану - зачет									
ИТОГО	72	18	4	0	14		54	0	0

Образовательная деятельность по образовательной программе проводится:

1) в форме контактной работе.

Контактные часы = Аудиторные часы + КРЗ/КРЭ

Аудиторные часы = Лекции + Лабораторные + Практические.

КРЗ/КРЭ – контактная работа на зачете/экзамене

2) в форме самостоятельной работы обучающихся – работы обучающихся без непосредственного контакта с преподавателем;

3) в иных формах, определяемых рабочей программой дисциплины.

Контроль – часы на подготовку к зачету по очной форме обучения.

ИТОГО часов = контактные часы + самостоятельная работа+ контроль

1.2. Содержание основных разделов и тем дисциплины

Рабочая программа включает содержание дисциплины, распределенного по двум разделам.

Раздел №1. Теоретические основы формирования ЗОЖ

Тема 1. Теоретическая значимость исследований, основные понятия.

Анализ категорий: Здоровье. Образ жизни. Здоровый образ жизни.

Образ жизни как способ организации своей жизнедеятельности, проявляющейся в структурных, содержательных и динамических характеристиках. Культурно-антропологическая концепция образа жизни Э.А.Орловой; показатели образа жизни семьи, участников образовательного процесса.

Представление образа жизни в социальной медицине и его компоненты/характеристики (экономическая - уровень жизни; социологическая - качество жизни; социально-психологическая - стиль жизни; социально-экономическая - уклад жизни).

Здоровый образ жизни, установка на здоровый образ жизни. Компоненты ЗОЖ, лимитирующие звенья.

О формировании здорового образа жизни граждан России: правовое регулирование в сфере формирования здорового образа жизни граждан России, включая популяризацию культуры здорового питания, спортивно-оздоровительных программ, профилактику алкоголизма и наркомании, противодействие потреблению табака

Тема 2. Преобразование образа жизни в связи с осложненной жизненной ситуацией.

Задача комплексного сопровождения семей с детьми инвалидами по формированию активной позиции и вовлечению ребенка в процесс постепенного преобразования собственного образа жизни. Психолого-педагогическое взаимодействие при сопровождении семьи с ребенком-инвалидом при преобразовании образа жизни, связь с понятиями: качество жизни, ресурс, смысл, автономия, самоорганизация

Раздел №2. Проектирование профилактических и коррекционно-развивающих программ.

Тема 1. Проектирование профилактических программ.

Проектирование как процесс. Основные направления проектирования программ по ЗОЖ. Факторы, влияющие на проектирование программ по ЗОЖ. Цели и задачи проектирования. Фазы проектирования.

Коллективная работа по профилактической программе для участников образовательного процесса по направлению «Школа формирующая здоровье

и ЗОЖ» (создание среды, способствующей сохранению физического, психического, социального, духовного, нравственного здоровья и формирующей потребность в здоровом образе жизни, в самопознании, саморазвитии, самоопределении и самореализации)

Разбор примера профилактической программы проекта "Повышение психологической безопасности субъектов образовательного процесса начальной школы"

Тема 2. Проектирование коррекционно-развивающих программ.

Разбор примера коррекционной программы проекта "Повышение психологической безопасности субъектов образовательного процесса начальной школы"

Учебные задачи: Составление коррекционно-развивающих программ для участников образовательного процесса по направлению «Школа формирующая здоровье и ЗОЖ»

Работа со случаем (case work) по формированию ЗОЖ как основа деятельности психолого-педагогических служб в работе с семьей при сетевом взаимодействии

1.3. Методические рекомендации по освоению дисциплины (методические материалы)

Рекомендации по работе на лекциях

В понятие лекции вкладывается два смысла: лекция как вид учебных занятий, в ходе которых в устной форме преподавателем излагается предмет, и лекция как способ подачи учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения. В данном случае мы рассматриваем лекцию как вид учебных занятий.

Как правило, лекция содержит какой-либо объем научной информации, имеет определенную структуру (вводную часть, основное содержание, обобщение, промежуточные и итоговые выводы и др.), отражает соответствующую идею, логику раскрытия сущности рассматриваемых явлений.

По своему характеру и значимости сообщаемая на лекции информация может быть отнесена к основному материалу и к дополнительным сведениям. Целевое назначение последних – помогать слушателям в осмыслении содержания лекции, усиливать доказательность изучаемых закономерностей, раскрывать историю и этапы науки, общественной жизни, взглядов, теорий и пр. К таким сведениям относятся исторические справки, табличные и другие данные, примеры проявления или использования психолого-педагогических закономерностей в учебно-воспитательном процессе и пр.

Учебные дисциплины отличаются предметом и методами исследования, характером учебного материала, излагаемого на лекциях.

Отличаются лекции по манере чтения. Одни лекторы объяснение ведут размеренно, спокойно, не повышая голоса, другие – темпераментно, живо. У отдельных преподавателей речь строгая, лаконичная, у иных она образная, поэтому требуется определенное время, привыкнуть к этому и понимать объяснение.

Все это необходимо иметь в виду, так как манера чтения влияет на восприятие лекций их конспектирование.

Посещение студентами лекционных занятий – дело крайне необходимое, поскольку лекции вводят в науку, они дают первое знакомство с научно-теоретическими положениями данной отрасли науки и, что особенно важно и что очень сложно осуществить студенту самостоятельно, знакомят с методологией науки. Лекции предназначены для того, чтобы закладывать основы научных знаний, определять направление, основное содержание и характер всех видов учебных занятий, а также (и главным образом) самостоятельной работы студентов.

Систематическое посещение лекций, активная мыслительная работа в ходе объяснения преподавателем учебного материала позволяет не только понимать изучаемую науку, но и успешно справляться с учебными заданиями на занятиях других видов (практических, лабораторных и т.д.), самостоятельно овладевать знаниями во внеучебное время.

Рассмотрим некоторые рекомендации, как работать на лекции.

Слушать лекции надо сосредоточено, не отвлекаясь на разговоры и не

занимаясь посторонними делами. Механическое записывание отдельных фраз без их осмысления не оставляет следа ни в памяти, ни в сознании.

В ходе лекции полезно внимательно следить за рассуждениями лектора, выполняя предлагаемые им мыслительные операции и стараясь дать ответы на поставленные вопросы, надо, как говорят, слушать активно.

При этом следует вырабатывать у себя критическое отношение к существующим научным положениям, не принимать всё сказанное на веру, пытаться самостоятельно проникнуть в сущность изучаемого и стремиться обнаружить имеющиеся порой несоответствия между тем, что наблюдается, и тем, что об этом говорит теория.

Особое внимание надо обращать на указания и комментарии лектора при использовании им наглядных пособий (плакатов, схем, графиков и др.), следить за тем, что преподаватель показывает, не конспектируя в это время. Порой вид кривой графика или элемент схемы, диаграмма дает важную информацию, которую лектор анализирует. Одновременное восприятие визуально и на слух способствует лучшему усвоению.

Опытные преподаватели при чтении лекций удачно проводят анализ явлений, событий, делают обобщения, умело оперируют фактическим материалом при доказательстве или опровержении каких-либо положений.

Надо внимательно прислушиваться и присматриваться к тому, как все это делает лектор, какие средства использует для того, чтобы достичь убедительности и доказательности в рассуждениях. Это помогает выработать умение анализа и синтеза, способности к четкому и ясному изложению мыслей, логичному и аргументированному доказательству высказываний и положений.

Конспект лекций не должен представлять собой стенографическую запись её содержания. Необходимо прослушать, продумать, а затем записать высказанную лектором мысль. Дословно записывать лекцию нецелесообразно, так как в этом случае не хватает времени на обдумывание. Следует схватывать общий смысл каждого этапа или периода лекции и сжато излагать его в конспекте.

При конспектировании лекций по общественным и гуманитарным наукам важно правильно выбрать момент записи; тот момент, когда чувствуется, что преподаватель должен переходить к новому вопросу или разделу. В процессе этого перехода лектор обычно пользуется некоторыми связующими словами, Фразами или дополнительными комментариями к прочитанному, и запись может быть сделана без ущерба для дальнейшего понимания лекции.

В конспект следует заносить записи, зарисовки, выполненные преподавателем на доске, особенно если он показывает постепенное, последовательное развитие какого-то процесса, явления и т.п.

Надо стремиться записывать возникающие при слушании лекции мысли, вопросы, соображения, которые затем могут послужить предметом дальнейших рассуждений, а иногда и началом поисково-исследовательской работы. Для сокращения времени таких записей рекомендуется выбрать свою

систему условий обозначений (восклицательный знак, знак вопроса, плюс, галочка и др.), которые следует проставлять на полях конспекта в тех местах, где возник вопрос или появились какие-то соображения. Это помогает при проработке конспекта возвращаться к возникающим на лекции мыслям или сомнениям.

Если преподаватель при чтении лекции строго придерживается учебника или какого-то пособия, есть смысл содержания лекции не записывать, но записывать отдельные резюмирующие выводы или факты, которые не содержатся в учебной литературе. Опытные лекторы, как правило, громкостью, темпом речи, интонацией выделяют в лекции главные мысли и иллюстрированный материал, который достаточно прослушать только для справки. Поэтому надо внимательно вслушиваться в речь преподавателя и сообразно этому вести записи в конспекте.

Многие преподаватели, начиная чтение курса, дают рекомендации относительно того, как конспектировать их лекции. Полезно следовать эти советам, поскольку рекомендации чаще всего, отражают специфику курса и учитывают манеру чтения лекций.

Качество конспекта в значительной мере зависит от индивидуальных особенностей восприятия и памяти студента. Один в состоянии, слушать лекцию, делать краткие записи её содержания или выводов своими словами. Другим это не удастся. Им необходимо более строго и последовательно следить за мыслью лектора, воспроизводя не только содержание, но и структуру лекции, записывая при этом хотя бы отдельными словами основные доказательства, приводя наиболее важные факты и т.п.

Для ускорения процесса конспектирования рекомендуется, исходя из своих индивидуальных способностей, выбрать систему выполнения записи на лекциях, используя удобные для себя условные обозначения отдельных терминов, наиболее распространенных слов и понятий.

Для конспектов лекций целесообразно выделить отдельную общую тетрадь, в которой на каждой странице желательно оставлять поля примерно $\frac{1}{4}$ часть её ширины. Эти поля можно использовать для записи вопросов, замечаний, возникающих в процесс слушания лекции, а также для вынесения дополнений к отдельным разделам конспекта в ходе проработке учебной и дополнительной литературы.

Надо понимать, что конспект лекций – это только вспомогательный материал для самостоятельной работы. Он не может заменить учебник, учебное пособие или другую литературу. Вместе с тем, хорошо законспектированная лекция помогает лучше разобраться в материале и облегчить его проработку.

Отдельные студенты считают, что лекции можно слушать не готовясь к ним. Да, слушать можно, но польза от этого не велика. В подавляющем большинстве случаев каждая последующая лекция опирается на ранее изложенные положения, выводы, закономерности, и предполагается, что аудитория все это усвоила. Незнание предыдущего материала очень часто является причиной плохого понимания излагаемого на лекции. По этой

причине крайне необходимо готовиться к каждой лекции, прорабатывать конспект и рекомендованную литературу по прошлому материалу. Считается, что наиболее полезно прорабатывать лекцию в день её прослушивания, пока свежи впечатления и многое из услышанного, легко восстановиться в памяти.

Рекомендации по работе на практических занятиях

Практические занятия - это форма коллективной и самостоятельной работы обучающихся, связанная с самостоятельным изучением и проработкой литературных источников. Обычно они проводятся в виде беседы или дискуссии, в процессе которых анализируются и углубляются основные положения ранее изученной темы, конкретизируются и обобщаются знания, закрепляются умения.

Практические занятия играют большую роль в развитии обучающихся. Данная форма способствует формированию навыков самообразования у обучающихся, умений работать с книгой, выступать с самостоятельным сообщением, обсуждать поставленные вопросы, самостоятельно анализировать ответы коллег, аргументировать свою точку зрения, оперативно и четко применять свои знания. У обучающихся формируются умения составлять реферат, логично излагать свои мысли, подбирать факты из различных источников информации, находить убедительные примеры. Выступления обучающихся на семинарах способствуют развитию монологической речи, повышают их культуру общения.

Структура практического занятия может быть различной. Это зависит от учебно-воспитательных целей, уровня подготовленности обучающихся к обсуждению проблемы. Наиболее распространенной является следующая структура практического занятия:

1. Вводное выступление преподавателя, в котором он напоминает задачи семинарского занятия, знакомит с планом его проведения, ставит проблему.
2. Выступления обучающихся (сообщения или доклады по заданным темам).
3. Дискуссия (обсуждение сообщений, докладов).
4. Подведение итогов (на заключительном этапе занятия преподаватель анализирует выступления обучающихся, оценивает их участие в дискуссии, обобщает материал и делает выводы).
5. Задания для рейтингового контроля успеваемости обучающихся.

Эффективность семинара во многом зависит от подготовки к нему обучающихся.

Подготовку к практическому занятию необходимо начинать заблаговременно, примерно за 2-3 недели. Преподаватель сообщает тему, задачи занятия, вопросы для обсуждения, распределяет доклады, рекомендует дополнительные источники, проводит консультации.

Эффективность практического занятия зависит от умения обучающихся готовить доклады, сообщения. Поэтому при подготовке к семинару преподаватель подробно объясняет, как готовить доклад. помогает

составить план, подобрать примеры, наглядные пособия, сделать выводы. На консультациях он просматривает доклады, отвечает на вопросы обучающихся, оказывает методическую помощь.

Сообщения и доклады должны быть небольшими, рассчитанными на 3-5 минут.

К практическому занятию должны готовиться все обучающиеся группы/потока. Кроме содержания выступлений, обучающимся необходимо подготовить вопросы/комментарии для обсуждения.

Рекомендации по подготовке к промежуточной аттестации

Зачет – это глубокая итоговая проверка знаний, умений, навыков и компетенций обучающихся.

К сдаче зачету допускаются обучающиеся, которые выполнили весь объём работы, предусмотренный учебной программой по дисциплине.

Организация подготовки к зачету сугубо индивидуальна. Несмотря на это, можно выделить несколько общих рациональных приёмов подготовки к зачету, пригодных для многих случаев.

При подготовке к зачету конспекты учебных занятий не должны являться единственным источником научной информации. Следует обязательно пользоваться ещё учебными пособиями, специальной научно-методической литературой.

Усвоение, закрепление и обобщение учебного материала следует проводить в несколько этапов:

а) сквозное (тема за темой) повторение последовательных частей дисциплины, имеющих близкую смысловую связь; после каждой темы – воспроизведение учебного материала по памяти с использованием конспекта и пособий в тех случаях, когда что-то ещё не усвоено; прохождение таким образом всего курса;

б) выборочное по отдельным темам и вопросам воспроизведение (мысленно или путём записи) учебного материала; выделение тем или вопросов, которые ещё не достаточно усвоены или поняты, и того, что уже хорошо запомнилось;

в) повторение и осмысливание не усвоенного материала и воспроизведение его по памяти;

г) выборочное для самоконтроля воспроизведение по памяти ответов на вопросы.

Повторять следует не отдельные вопросы, а темы в той последовательности, как они излагались лектором. Это обеспечивает получение цельного представления об изученной дисциплине, а не отрывочных знаний по отдельным вопросам.

- Если в ходе повторения возникают какие-то неясности, затруднения в понимании определённых вопросов, их следует выписать отдельно и стремиться найти ответы самостоятельно, пользуясь конспектом лекций и литературой. В тех случаях, когда этого сделать не удаётся, надо обращаться за помощью к преподавателю на консультации, которая обычно проводится

перед зачетом.

На зачету по дисциплине «Формирование здорового образа жизни» надо не только показать теоретические знания по предмету, но и умения применить их при выполнении ряда практических заданий. Подготовка к зачету фактически должна проводиться на протяжении всего процесса изучения данной дисциплины. Время, отводимое в период промежуточной аттестации, даётся на то, чтобы восстановить в памяти изученный учебный материал и систематизировать его. Чем меньше усилий затрачивается на протяжении семестра, тем больше их приходится прилагать в дни подготовки к зачету. Форсированное же усвоение материала чаще всего оказывается поверхностным и непрочным. Регулярная учёба – вот лучший способ подготовки к зачету.

2. Компоненты учебных достижений обучающихся по формированию ЗОЖ

2.1. Технологическая карта рейтинга дисциплины

ВХОДНОЙ КОНТРОЛЬ			
	Форма работы	Количество баллов 5 %	
		min	max
	Решение компетентностно-ориентированных заданий	3	5
Итого		3	5

РАЗДЕЛ № 1

	Форма работы	Количество баллов 40 %	
		min	max
Текущая работа	Написание эссе на тему «Культурно-антропологическая концепция образа жизни Э.А.Орловой».	6	10
	Подбор позитивных и деструктивных показателей для оценки образа жизни обучающихся	6	10
Промежуточный рейтинг-контроль	Составление перечня характеристик в которых четко прослеживается социально-антропологическое измерение образа жизни каждого человека	9	15
Итого		21	35

РАЗДЕЛ № 2

	Форма работы	Количество баллов 45 %	
		min	max
Текущая работа	Оценка вариантов профилактических программ ЗОЖ для участников образовательного процесса(на готовом примере).	3	5
	Разработка собственных профилактических программ ЗОЖ для участников образовательного процесса.	6	10
	Оценка вариантов коррекционных программ ЗОЖ для участников образовательного процесса(на готовом примере).	6	10
	Разработка собственных коррекционных программ ЗОЖ для участников образовательного процесса.	6	10
Промежуточный рейтинг-контроль	Проектирование коррекционно-развивающей программы образа жизни при комплексном сопровождении семей с ребенком-инвалидом.	6	10
Итого		27	45

ИТОГОВЫЙ РАЗДЕЛ

Содержание	Форма работы	Количество баллов 15 %	
		min	max
	Зачет	9	15
Итого		9	15

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Модуль/ Тема	Форма работы	Количество баллов	
		min	max
Модуль №2 Тема № 1	Изучение психолого-педагогического опыта по проектированию профилактических программ образа жизни при комплексном сопровождении семей с ребенком-инвалидом в Красноярском крае	3	5
Модуль № 2 Тема № 2	Изучение психолого-педагогического опыта по проектированию коррекционно-развивающих программ образа жизни при комплексном сопровождении семей с ребенком-инвалидом в Красноярском крае	3	5
Итого		6	10
Общее количество баллов по дисциплине (по итогам изучения всех модулей, без учета дополнительного модуля)		min	max
		60	100

Соответствие рейтинговых баллов и академической оценки:

Общее количество набранных баллов	Академическая оценка
60 – 72	Зачтено
73 – 86	Зачтено
87 - 100	Зачтено

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт социально-гуманитарных технологий
Кафедра-разработчик: кафедра социальной педагогики и социальной работы

УТВЕРЖДЕНО
на заседании кафедры
Протокол №
От 13.05. 2019 г.
Зав.кафедрой Т.В. Фурьева



ОДОБРЕНО
на заседании научно-методического совета
ИСГТ
Протокол №
от 14.05 2019г.
Председатель Е.П. Кунстман



ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся
«Формирование здорового образа жизни»
(наименование дисциплины/модуля/вида практики)
44.04.02 Психолого-педагогическое образование
(код и наименование направления подготовки)
Комплексное сопровождение семей с детьми инвалидами
(направленность (профиль) образовательной программы)
Магистр
(квалификация (степень) выпускника)

Составитель: Климацкая Л.Г. д.м.н, проф.

1. Назначение фонда оценочных средств

1.1. **Целью** создания ФОС дисциплины «Мониторинг образовательных результатов» является установление соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям основной профессиональной образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

1.2. ФОС по дисциплине решает **задачи**:

- контроль и управление процессом приобретения студентами необходимых знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенций, определенных в ФГОС ВО по соответствующему направлению подготовки;

- контроль (с помощью набора оценочных средств) и управление (с помощью элементов обратной связи) достижением целей реализации ОПОП, определенных в виде набора общепрофессиональных и профессиональных компетенций выпускников;

- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс Университета.

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

- федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование (уровень магистратуры);

- образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование (уровень магистратуры), направленность (профиль) образовательной программы «Комплексное сопровождение семей с детьми инвалидами»;

- Положения о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой (государственной итоговой) аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре - в КГПУ им. В.П. Астафьева.

2. Перечень компетенций, подлежащих формированию в рамках дисциплины

2.1. **Перечень компетенций**, формируемых в процессе изучения дисциплины:

ОК-3. Готов к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала.

ОПК-8. Способен применять психолого-педагогические знания и знания нормативно-правовых актов в процессе решения задач психолого-педагогического просвещения участников образовательных отношений

ПК-1. Способен проводить диагностику психического развития обучающихся.

ПК-2. Способен проектировать профилактические и коррекционно-развивающие программы

2.2. Оценочные средства

Компетенция	Дисциплины, практики, участвующие в формировании компетенции	Тип контроля	Оценочное средство/ КИМы	
			Номер	Форма

ОК-3. Готов к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала	-Современные проблемы науки и образования. -Политика государства в области социальной защиты семей с детьми с инвалидностью. -Научные исследования в профессиональной деятельности психолого-педагогического направления. -Организация профессиональной деятельности психолого-педагогического направления. -Психолого-педагогическая помощь семье в развитии и воспитании детей с сенсорными нарушениями -Психолого-педагогическая помощь семье в развитии и воспитании детей с двигательными и ментальными нарушениями -Антропология и социальная практика. -Семейное консультирование и семейная терапия. -Профессиональное развитие персонала учреждения, работающего с детьми -Социальное партнерство организации социального сопровождения Социальная инклюзия детей с ОВЗ дошкольном образовании	текущий контроль	2	Решение компетентностно-ориентированных заданий Написание эссе на тему «Культурно-антропологическая концепция образа жизни Э.А.Орловой»
		текущий контроль	3	

ОПК-8. Способен применять психолого-педагогические знания и знания нормативно-правовых актов в процессе решения задач психолого-педагогического просвещения участников образовательных отношений	Отрасли психологии, психологические практики и психологические службы Антропология и социальная практика. Социальная инклюзия подростков и молодых людей с ОВЗ в общем и профессиональном образовании. Социально-культурные реабилитационные практики. Подготовка к сдаче и сдача госэкзамена. Подготовка к защите и защита ВКР.	текущий контроль	4	Подбор позитивных и деструктивных показателей для оценки образа жизни обучающихся
		текущий контроль	5	Составление перечня характеристик в которых четко прослеживается социально-антропологическое измерение образа жизни каждого человека
ПК-1. Способен проводить диагностику психического развития обучающихся.	Методология и методы научного исследования (качественные и количественные) Проектирование и экспертиза психологической комфортности и безопасности образовательной среды. Организация профессиональной деятельности психолого-педагогического направления. Практика по получению первичных профессиональных навыков и умений. Подготовка к сдаче и сдача госэкзамена. Подготовка к защите и защита ВКР	текущий контроль	6	Оценка вариантов профилактических программ ЗОЖ для участников образовательного процесса(на готовом примере).
		текущий контроль	8	Оценка вариантов коррекционных программ ЗОЖ для участников образовательного процесса(на готовом примере).

ПК-2. Способен проектировать профилактические и коррекционно-развивающие программы	Проектирование и экспертиза психологической комфортности и безопасности образовательной среды. Политика государства в области социальной защиты семей с детьми с инвалидностью. Организация профессиональной деятельности психолого-педагогического направления. Коррекционная педагогика М.Монтессори. Профессиональное развитие персонала учреждения, работающего с детьми Практика по получению первичных профессиональных навыков и умений. Подготовка к сдаче и сдача Госэкзамена. Подготовка к защите и защита ВКР. Основы соц.проектирования и соц предпринимательства. Практикум соц ориентированных некоммерческих организаций и предприятий малого и среднего бизнеса.	текущий контроль успеваемости	7	Проверка и оценка работы магистранта по разработке собственных профилактических программ ЗОЖ для участников образовательного процесса
		текущий контроль успеваемости	9	Проверка и оценка работы магистранта по разработке собственных коррекционных программ ЗОЖ для участников образовательного процесса
		текущий контроль успеваемости	10	Проверка и оценка работы магистранта по проектированию коррекционно-развивающей программы образа жизни при комплексном сопровождении семей с ребенком
		промежуточная аттестация	1	Зачет

3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

3.1. Фонды оценочных средств включают: вопросы и задания к зачету.

3.2. Оценочные средства

3.2.1. Оценочное средство вопросы и задания к зачету

Критерии оценивания по оценочному средству 1 – вопросы и задания к зачету

Формируемые компетенции	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций	Пороговый уровень сформированности компетенций
	(87 - 100 баллов) зачтено	(73 - 86 баллов) зачтено	(60 - 72 баллов)* зачтено
ОК-3. Готов к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала	Обучающийся на высоком уровне демонстрирует готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала	Обучающийся на среднем уровне демонстрирует готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала	Обучающийся на удовлетворительном уровне демонстрирует готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала
ОПК-8. Способен применять психолого-педагогические знания и знания нормативно-правовых актов в процессе решения задач психолого-педагогического просвещения участников образовательных отношений	Обучающийся на высоком уровне способен применять психолого-педагогические знания и знания нормативно-правовых актов в процессе решения задач психолого-педагогического просвещения участников образовательных отношений	Обучающийся на среднем уровне способен применять психолого-педагогические знания и знания нормативно-правовых актов в процессе решения задач психолого-педагогического просвещения участников образовательных отношений	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен применять психолого-педагогические знания и знания нормативно-правовых актов в процессе решения задач психолого-педагогического просвещения участников образовательных отношений
ПК-1. Способен проводить диагностику психического развития обучающихся	Обучающийся на высоком уровне способен проводить диагностику психического развития обучающихся	Обучающийся на среднем уровне способен проводить диагностику психического развития обучающихся	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен проводить диагностику психического развития обучающихся
ПК-2. Способен проектировать профилактические и коррекционно-развивающие программы	Обучающийся на высоком уровне способен проектировать профилактические и коррекционно-развивающие программы	Обучающийся на среднем уровне способен проектировать профилактические и коррекционно-развивающие программы	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен проектировать профилактические и коррекционно-развивающие программы

программы			
-----------	--	--	--

*Менее 60 баллов – компетенция не сформирована

4. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости

4.1. Фонды оценочных средств включают: письменную работу, составление библиографического списка и обзор литературных источников, представление изучаемого теоретического материала в виде таблиц или схем, написание и защиту реферата (с презентацией), выполнение учебных заданий, собеседование.

4.2.1. Критерии оценивания по оценочному средству 2 - решение компетентностно-ориентированных заданий

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Ответ полный, обучающийся опирается на теоретические знания из педагогики и психологии, методики обучения и воспитания	2
Аргументирует свою точку зрения	2
Ответ самостоятельный. Обучающийся предлагает несколько вариантов решений	1
Максимальный балл	5

4.2.2. Критерии оценивания по оценочному средству 3 - написание эссе на тему «Культурно-антропологическая концепция образа жизни Э.А.Орловой»

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Количество источников	2
Адекватность предлагаемой выборки источников	2
Глубина раскрытия темы	2
Выраженность впечатлений и соображений автора по проблеме	4
Максимальный балл	10

4.2.3. Критерии оценивания по оценочному средству 4 - подбор позитивных и деструктивных показателей для оценки образа жизни обучающихся

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)

Обоснованность подбора основных количественных критериев	2
Правильность представленного набора показателей к количественным критериям	2
Обоснованность подбора основных качественных критериев	2
Правильность представленного набора показателей к качественным критериям	2
Обоснованность подбора дополнительных критериев	2
Максимальный балл	10

4.2.4. Критерии оценивания по оценочному средству 5 - составление перечня характеристик в которых четко прослеживается социально-антропологическое измерение образа жизни каждого человека

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Реализация перечня характеристик в которых четко прослеживается социально-антропологическое измерение образа жизни каждого человека	3
Соответствие содержания характеристик, в которых четко прослеживается социально-антропологическое измерение, образу жизни каждого человека	3
Правильность использования терминов	3
Соответствие содержания характеристик, в которых четко прослеживается социально-антропологическое измерение, ЗОЖ	3
Соответствие содержания характеристик, в которых четко прослеживается социально-антропологическое измерение, возрастным особенностям обучающихся	3
Максимальный балл	15

4.2.5. Критерии оценивания по оценочному средству 6 - оценка варианта профилактической программы по ЗОЖ для участников образовательного процесса (на готовом примере).

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Актуальность и оригинальность темы	2
Валидность - мера соответствия методов исследования поставленным задачам	2
Соответствие результатов профилактической программы	2

поставленным задачам	
Объективность оценки результатов	2
Достигнута ли результативность/эффективность программы	2
Максимальный балл	10

4.2.6. Критерии оценивания по оценочному средству 7 – разработка собственной профилактической программы по ЗОЖ для участников образовательного процесса.

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
актуальность и оригинальность темы	2
Валидность - мера соответствия методов исследования поставленным задачам	2
Соответствие результатов профилактической программы поставленным задачам	2
Объективность оценки результатов	2
Достигнута ли результативность/эффективность программы	2
Максимальный балл	10

4.2.7. Критерии оценивания по оценочному средству 8 – оценка варианта коррекционной программы по ЗОЖ для участников образовательного процесса (на готовом примере).

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Мера соответствия методов исследования поставленным задачам	4
Соответствие результатов коррекционной программы поставленным задачам	4
Объективность оценки результативности/эффективности результатов	2
Максимальный балл	10

4.2.8. Критерии оценивания по оценочному средству 9 - разработка собственной коррекционной программы по ЗОЖ для участников образовательного процесса

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)

Мера соответствия методов исследования поставленным задачам	2
Соответствие результатов коррекционной программы поставленным задачам	4
Объективность оценки результативности/эффективности результатов	4
Максимальный балл	10

4.2.9. Критерии оценивания по оценочному средству 10 – проектирование коррекционно-развивающей программы образа жизни при комплексном сопровождении семей с ребенком-инвалидом.

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Актуальность состояния проблемы	2
Ясность методической идеи	2
Углубленность описания этапов подготовки коррекционно-развивающей программы	2
Реализация коррекционно-развивающей программы	2
Анализ и интерпретация результатов реализации программы (результативность/ эффективность)	2
Максимальный балл	10

5. Оценочные средства для промежуточной аттестации

5.1. Типовые вопросы к зачету по дисциплине «Формирование здорового образа жизни»

6. Оценочные средства для промежуточной аттестации

6.1. Примерные вопросы к зачету

по дисциплине «Формирование здорового образа жизни»

1. Предмет и задачи дисциплины «Формирование здорового образа жизни». Основные понятия: здоровье и здоровый образ жизни, их взаимосвязь.

2. Состояние здоровья подрастающего поколения в Российской Федерации

3. Сущность и содержание понятия здоровый образ жизни. Психолого-педагогические условия формирования установки на здоровый образ жизни.

4. Проблема здоровьесбережения детей в современном обществе решаемая через формирование ЗОЖ Основные понятия. Модели ЗОЖ.

5. Влияние социальных факторов на здоровьесбережение ребенка.

Здоровьесберегающий потенциал различных социальных сред.

Факторы, неблагоприятно влияющие на здоровьесбережение подрастающего

поколения.

6. Современные психолого-педагогические, воспитательные подходы и принципы здоровьесбережения детей решаемые через формирование установок ЗОЖ.

7. Мероприятия по здоровьесбережению детей.
Проблема эффективности мероприятий здоровьесбережения.

8. Программы сбережения физического здоровья детей.
Закономерности физического развития ребенка.
Отклонения в физическом здоровье под влиянием различных социальных факторов. Диагностика физического здоровья ребенка.

9. Проблема ограниченного пространства и гиподинамии в развитии ребенка.

10. Проблема адаптации детей к учебным нагрузкам.

11. Сбережение физического здоровья детей на разных возрастных этапах.
Роль семьи, образовательных учреждений в сохранении и укреплении физического здоровья детей.

12. Профилактические и коррекционные программы и оценка их эффективности на различных этапах развития, воспитания и социализации ребенка

13. Программы сбережения психического здоровья детей
Закономерности психического развития.
Проблема устойчивости психического развития и сохранения психического здоровья ребенка.
Отклонения в психическом здоровье детей под влиянием различных социальных факторов. Диагностика психического здоровья ребенка.

14. Сбережение психического здоровья детей в семье и в различных образовательных учреждениях.
Профилактические и коррекционные программы и оценка их эффективности на различных этапах развития, воспитания и социализации ребенка.

15. Программы сбережения социального здоровья детей
Проблема социализации ребенка на разных возрастных этапах. Закономерности социального развития ребенка.
Проблема социальной депривации и сохранения здоровья ребенка в различных социальных средах.
Социализированность как компонент социального здоровья.
Диагностика социального здоровья ребенка.

16. Профилактические и коррекционные программы и оценка их эффективности на различных этапах развития, воспитания и социализации ребенка

17. Программы формирования здорового образа жизни у детей на разных возрастных этапах

Понятие здорового образа жизни.

Взаимосвязь когнитивного, эмоционально-оценочного и поведенческого компонентов в формировании здорового образа жизни.

18. Роль семьи в формировании здорового образа жизни у детей.

19. Роль государства и общественных движений в формировании здорового образа жизни ребенка.

Значение культуры и воспитания для формирования здорового образа жизни.

20. Личностно-развивающие, психолого-педагогические программы в формировании здорового образа жизни на разных этапах развития ребенка.

21. Специфика использования воспитательных программ в семейной среде и в среде различных образовательных учреждений.

22. Валеологическая компетентность взрослого как важнейший фактор создания здоровьесберегающей развивающей среды ребенка.

23. Профилактические и коррекционные программы и оценка их эффективности на различных этапах развития воспитания и социализации ребенка.

24. Формирование установки на здоровый образ жизни у лиц с ограниченными возможностями здоровья.

25. Участие семьи в развитии двигательной активности детей с ограниченными возможностями здоровья.

26. Особенности семейного воспитания и формирования ЗОЖ у детей с ограниченными возможностями здоровья.

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости

6.1. Типовые компетентностно-ориентированные задания

ОБРАЗЕЦ

В полной семье растет сын 2 лет, ребенок с инвалидностью. Диагноз:

бронхиальная астма. У ребёнка наблюдаются приступы удушья по ночам. Периодически госпитализируется в детскую больницу для стационарного лечения.

Его 25 летний отец курит с 16 лет, в настоящее время по две пачки сигарет в день. Пять лет назад в стационаре поставлен диагноз – «Хронический бронхит». К советам жены и медиков бросить курить не прислушался. Курит с самого утра, чаще всего в квартире, балкона нет.

1. Какие факторы риска у сына и его отца?

2. Перечислите перечень мероприятий, которые можно рекомендовать отцу ребенка по изменению образа жизни?

3. Какие средства формирования здорового образа жизни целесообразно применить в данной ситуации?

Ответ:

1. Курение – главный среди этиологических факторов развития различных заболеваний лёгких. Имеет значение не только активное, но и пассивное курение.

Факторы риска у отца – активное курение. У сына и жены – пассивное курение. В семьях, где курят, повышается на 20% риск заболевания детей бронхиальной астмой, бронхитом. Уровень смертности от сердечных заболеваний в семье, где курит один из супругов, на 20% выше, чем в некурящих семьях. Отец семейства нуждается в проведении мер по профилактике курения.

2. В данной ситуации целесообразно провести беседу по темам «О вреде табакокурения», «Эффективные методы отказа от курения», а также – информировать о том, что:

- курение табака – один из наиболее опасных факторов риска сердечно-сосудистых, бронхо-лёгочных, онкологических и других хронических заболеваний;

- пассивное курение также вредно, как и активное;

- нет безопасных доз и безвредных форм потребления табака; так называемые «лёгкие» и тонкие сигареты также вредны для здоровья;

3. Отказ от курения будет полезен для здоровья в любом возрасте, вне зависимости от «стажа» курения;

- если курящий выкуривает первую утреннюю сигарету в течение первых 30 минут после подъёма, то необходимо его информировать о высоком риске у него никотиновой зависимости, что расценивается как заболевание и требует медицинской помощи, объяснить необходимость обратиться в кабинет по оказанию помощи в отказе от курения (кабинет медицинской профилактики). При нежелании пациента бросить курить, повторить совет, дать памятку и рекомендовать при появлении такого желания обратиться за медицинской помощью по отказу от курения. Дать информацию о режиме работы кабинета медицинской профилактики или кабинета медицинской помощи по отказу от курения.

Умная учительница Волкова И. В. составила Ситуационные задачи для школьников 10–15 лет как метод мотивировать детей к ведению здорового образа жизни // Молодой ученый. — 2019. — №2. — С. 335-337. — URL <https://moluch.ru/archive/240/55449/> (дата обращения: 23.07.2019).

Внимательно прочитайте ситуационные задачи на тему «Помогите ученику «За» класса Вите П. быть здоровым», подумайте, найдите ответы на вопросы:

Задание 1.

Жил –был мальчик Витя. Ему было 9 лет. Он учился в 3 «а» классе. Витя учился на 4 и 5, был добрым и отзывчивым мальчиком. Однажды Витя возвращался со школы домой и нес в одной руке тяжёлый портфель, а во второй — пирожок с

луком и яйцом, который Витя ел на ходу. Бабушка Вите всегда пекла пирожки в школу, и Витя ел их, возвращаясь домой. Вдруг Витя увидел бездомного кота. Кот сидел под кустом и мыл лапу. Витя подошёл к коту и погладил его, взял кота на руки, а потом даже дал несколько раз откусить пирожок. Через 2 недели у Вити сильно заболел живот, и его тошнило. На лбу появилось большое пятно, которое сильно чесалось. Мама Вити вызвала врача. Врач выставил диагноз: «Хронический гастрит, обострение. Микроспория гладкой кожи (по-простому лишай) Нарушение осанки». Витя лечился дома 2 недели.

Почему Витя заболел?

Правильно ли Витя питается?

Как нужно правильно питаться школьникам?

Оцените поступок, который совершил Витя, покормив кота?

Какую опасность представляют бездомные животные?

Правильно ли носить школьный рюкзак в одной руке?

Почему нагрузка на позвоночник должна быть равномерной?

Задание 2.

После выздоровления Витя опять начал ходить в школу. Он уже знал, что гладить бездомных животных и кушать на ходу вредно. Когда Витя приходил со школы он сразу же обедал. Потом наступало время отдыха. Витя ложился на диван и играл в игры на телефоне, так проходило 2–2,5 часа, а потом Витя ещё 2 часа слушал на полную громкость песни любимой музыкальной группы в наушниках, сидя за компьютером. И наконец, наступало время для выполнения домашнего задания. Через две недели после такого отдыха (игра на телефоне и прослушивание громкой музыки) Витя сел за чтение, но перед глазами стало всё расплываться. Витя побежал к бабушке и всё рассказал. Бабушка ответила Вите, что сегодня же они пойдут к врачу. Но Витя ничего не мог разобрать, что говорит ему бабушка и просил её говорить громче. На приёме у врача-офтальмолога выставлен диагноз: «Нарушение аккомодации» и назначено лечение. Врач сказал, что через 1 месяц после лечения зрение у Вити полностью восстановится, а ЛОР-врач предупредил Витю, что дальнейшее прослушивание громкой музыки приведёт к глухоте.

Почему у Вити начало портиться зрение?

Сколько можно работать школьнику на компьютере в день?

Как проводить профилактику нарушений зрения?

Что такое аккомодация?

Предложите, как Вите проводить свободное время?

Почему прослушивание громкой музыки вредит слуховому аппарату?

Задание 3.

У Вити наступили долгожданные осенние каникулы. Но Вите было грустно сидеть одному дома. Ему нечем было заняться. Ведь он уже знал, что длительно слушать громкую музыку, долго сидеть за компьютером это вредно, а друзей у Вити не было. Поэтому Витю отправили отдыхать в деревню к бабушке. Бабушка все каникулы усиленно кормила Витю пельменями, пирогами,

тортами, жареным мясом, бутербродами с колбасой. Витя рад помочь бабушке воды с колонки принести, дрова нарубить, печь затопить, но бабушка все сама управляется. Вите не дает по хозяйству помогать, бережёт внука, да приговаривает: «Наработаешься ещё». После каникул мама повела Витю на плановый осмотр в поликлинику. Врач измерила Вите рост и вес, оказалось, что у Вити появился лишний вес. Врач посоветовал Вите больше двигаться, а лучше пойти на спортивную секцию. Мама Вити записала сына на секцию баскетбола и каратэ, которые проходили 3 раза в неделю. Через два месяца лишний вес ушёл, и у Вити появилось много новых друзей.

Почему у Вити появился лишний вес?

Почему у Вити не было друзей?

Для чего в организме человека откладывается жир в жировых клетках?

Известно, что плодотворный труд укрепляет здоровье людей.

Как Вы считаете, чем может Витя заняться в деревне у бабушки?

Задание 4.

Наступило 19 января. День Крещения. На улице установилась безветренная зимняя погода с температурой воздуха минус 18 градусов Цельсия. Папа, мама и Витя собрались на купание в проруби. Витя уже с утра готовился к омовению в проруби. Взял с собой купальные очки и плавки, полотенце, сланцы. Это было первое в его жизни погружение, и Витя его ждал с большим восторгом. Вечером Витя и его родители приехали на озеро. Папа первый окунулся в студёной воде. Потом окунулась мама. Витя разделся, все волосы на его теле встали дыбом, появилась неконтролируемая дрожь, но Витя, собравшись с духом, прыгнул в воду. «Как холодно!», — прошептал Витя. И тут же по лестнице выбрался из воды. Мама укрыла Витю полотенцем, и Витя почувствовал тепло во всём теле. Утром у Вити поднялась температура 37,5 °С, заболело горло. Мама вызвала врача. Врач констатировал, что у Вити диагноз: «Острый фарингит», и добавил, что для Вити всё могло обойтись намного хуже, потому что Витя не закалялся раньше. Через 5 дней Витя выздоровел. Его мама и папа решили, что закаляться они и Витя начнут с поздней весны всей семьёй.

Почему у людей возникает дрожь на холоде?

Можно ли незакалённому ребёнку купаться в проруби?

Что такое закаливание?

Правильно ли родители Вити выбрали время позднюю весну для начала закаливания?

Какие виды закаливания Вы бы предложили Вите?

Задание 5.

Наступила весна. На улице потеплело. Начал таять снег. Зажурчали ручьи. Почки на деревьях набухли почки. Природа начала просыпаться от холодной зимы. Витя был рад весне, но почему-то ему хотелось спать подольше утром, днём спать тоже хотелось, на уроках Витя подставлял кисть руки под голову специально, чтобы не заснуть за партой. К вечеру дремота проходила, и Витя выполнял домашнее задание с 21.00. по 23.30. Выполнив домашнее задание,

Витя чистил зубы, умывался и ложился спать. Засыпал уже в начале следующего дня, к 00.30. Утром будильник звенел в 7.00, но Витя не мог проснуться. И поднимался к 7.30. Так прошла вторая неделя. Витя был всё такой же вялый. Мама повела Витю к врачу. Врач выставил диагноз: «Гиповитаминоз», назначил витамины и порекомендовал Вите вовремя ложиться спать в 21.30. Витя чётко выполнял все рекомендации врача, и через две недели Витя снова пришёл в норму.

Почему важен сон человеку?

Какая продолжительность сна должна быть у школьника?

Какие условия для сна должны быть созданы школьнику?

Что такое гиповитаминоз?

Какие продукты содержат витамины?

Задание 6.

Поздней весной жильцы трехэтажного дома, где жил Витя, вышли на субботник. Витя и его соседи дружно прибирали территорию. Вдруг Витя увидел незнакомца на качели возле своего подъезда. Незнакомец сидел спиной к жильцам, и от него шли клубы дыма. Посидев две минуты, незнакомец кинул на дорожку выкуренную сигарету и вскоре опять закурил. Витя прибежал к незнакомцу и сообщил ему, что он только что подметал дорожки. Витя очутился в голубом дыме от сигареты, почувствовал запах табака и тут же начал сильно кашлять. Незнакомец вскоре исчез. Витя сел на лавочку, отдышался. Приступ кашля прошёл. Витя и соседи на общем собрании жильцов дома решили около детской площадки установят запрещающий знак «Курение на детской площадке запрещено!»

Почему курение вредно?

Нарисуйте запрещающий знак «Курение на детской площадке запрещено!»

Что такое пассивное курение?

Почему люди начинают курить?

Задание 7.

Однажды летним вечером у Вити заболел зуб. Всю ночь Витя промучился от зубной боли. Утром мама повела Витю к стоматологу. Врач долго лечил пульпит у Вити. После лечения врач дал Вите несколько советов по профилактике болезней зубов.

Что означает пульпит?

Какие советы дал зубной врач Вите?

Внедрение ситуационных задач как рассказов в учебно-воспитательной процесс в семье и школе о здоровом образе жизни являются важным методом в формировании мотивации у детей 10–15 лет к ведению здорового образа жизни.

В этом же ключе составьте ситуационные задачи для формирования мотивации у ребенка с ОВЗ к ведению ЗОЖ используя основные составляющие здорового образа жизни: Рациональное питание; Двигательная активность ; Режим дня;

Рациональная организация труда и отдыха ; Отказ от вредных привычек ;
Личная гигиена.

Некоторые подсказки можете посмотреть здесь:
https://www.sgu.ru/sites/default/files/education/programs/2017/03/rp_44.03.01_po_bzhd_s_ovz_ozdorovleni_e_lic_s_ovz_ofo_2015.pdf

Задание 8.

Назовите художественные произведения, которые можно использовать в работе по развитию навыков личной гигиены у детей младшего школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья.

Задание 9.

Вам стало известно, что с 1 сентября в классе, где Вы являетесь классным руководителем, будет учиться слепой ребенок. Какие действия Вам следует предпринять, чтобы избежать жестокого обращения к нему со стороны одноклассников?

Задание 10

Представьте *программу* ЗОЖ с оценкой эффективности.

Например, эффективность ЗОЖ для человека можно определить по ряду следующих биосоциальных критериев.

- 1). Оценка морфофункциональных показателей здоровья:
 - уровень физического развития;
 - уровень психологического развития.
- 2). Оценка состояния иммунитета:
 - количество простудных и инфекционных заболеваний в течение определенного периода.
- 3). Оценка адаптации к социально-экономическим условиям жизни:
 - уровень и эффективность профессиональной деятельности;
 - активность исполнения семейно-бытовых обязанностей;
 - широта и степень проявления социальных, культурных и личностных интересов.
- 4). Оценка уровня валеологических показателей:
 - уровень валеологических знаний;
 - степень сформированности установки на здоровый образ жизни;
 - уровень усвоения практических знаний и навыков, связанных с поддержанием и укреплением здоровья;
 - умение самостоятельно построить индивидуальную траекторию здоровья и программу здорового образа жизни.

Задание 11. Приведите пример психолого-педагогической (образовательной) модели формирования ЗОЖ. Составьте программу действий.

В основу положите представления о стадиях принятия решения о ЗОЖ:

1. Проведите анализ возможного альтернативного поведения;
2. Выделите цели, которые могут быть достигнуты, и оцените ценности, которые связаны с совершаемым выбором;

3. Проанализируйте последствия, которые связаны с выполнением каждого действия;
4. Проведите поиск информации, важной для возможных альтернатив;
5. Оцените поступающую информацию и мнения экспертов, даже если они идут в разрез с тем образом действий, к которому изначально был готов принимающий решение человек/семья;
6. Повторно оцените последствия всех известных альтернатив, даже тех, которые вначале рассматривались как неподходящие до того, как будет принято окончательное решение;
7. Составьте коррекционную программу для осуществления поведения, с учётом возможного ее применения в случае появления нежелательных последствий.

Задание 12. Приведите пример социально-педагогической модели формирования ЗОЖ. Составьте программу действий.

Предусмотрите создание условий формирования жизненных ценностей с установкой на здоровый образ жизни, конкретные формы и способы в соответствии с поставленными целями и задачами, предполагая разнообразную, достаточно свободную, творчески самоуправляемую деятельность ученика, сотворчество, партнёрское взаимодействие.

Объедините усилия всех взрослых, окружающих ребёнка (родителей, воспитателей, врачей, учителей и др.), с целью создания вокруг него атмосферы, наполненной потребностями, традициями и привычками здорового образа жизни.

Задание 13. Докажите, что формирование у подростка установки ЗОЖ через реализацию совокупности психолого-педагогических условий, методов, приемов и средств информационно-познавательного, эмоционально-ценностного и креативно-деятельностного характера может осуществляться в воспитательно-образовательном процессе школы, как в учебное, так и во вне учебное время.

Задание 14. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни – относится к личностным результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования. Какие методы, формы и приемы работы Вы будете использовать для развития данного умения у обучающихся? Предложите механизмы контроля формирования данного умения у обучающихся.

6.2. **Написание эссе** на тему "Культурно-антропологическая концепция образа жизни Э.А.Орловой"

Эссе (франц. *essai* – попытка, проба, очерк; от лат. *exagium* – взвешивание) – прозаическое сочинение небольшого объема и свободной композиции, в котором выражены индивидуальные впечатления и соображения по

конкретному заданию, заведомо не претендующее на определяющую или исчерпывающую трактовку предмета.

6.3. Подберите критерии и показатели для оценки лимитирующих показателей ЗОЖ (конкретный вид лимитирующих показателей ЗОЖ для оценивания предлагается преподавателем)

- 1) Изучите литературные источники по проблеме.
- 2) Сделайте подборку количественных критериев и показателей.
- 3) Проведите подбор качественных критериев и показателей.
- 4) Составьте перечень дополнительных критериев

6.4. Составьте перечня характеристик в которых четко прослеживается социально-антропологическое измерение образа жизни каждого человека; подберите к перечню критерии оценки

6.5. Оцените профилактическую программу проекта "Формирование толерантного отношения детей старшего дошкольного возраста и их родителей к детям с ограниченными возможностями здоровья в условиях семейного клуба" <http://elib.kspu.ru/document/17378>

6.6. Оцените профилактическую программу и коррекционные мероприятия проекта "Повышение психологической безопасности субъектов образовательного процесса начальной школы" <http://elib.kspu.ru/document/46249>

6.7. Разработайте проект профилактической программы по ЗОЖ для участников образовательного процесса
Тема программы определяются преподавателем.

6.8. Разработайте проект коррекционной программы по ЗОЖ для участников образовательного процесса
Тема программы определяются преподавателем.

6.9. Разработайте проект коррекционно-развивающей программы образа жизни при комплексном сопровождении семей с ребенком-инвалидом
Тема программы определяются преподавателем.

Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины на 20__ / __
учебный год

В программу вносятся следующие изменения:

1. _____

2. _____

Программа одобрена на заседании кафедры-разработчика

«__»____ 20__ г., протокол № _____

Внесенные изменения утверждаю:

Заведующий кафедрой _____

(ф.и.о., подпись)

Программа одобрена на заседании выпускающей кафедры

«__»____ 20__ г., протокол № _____

Внесенные изменения утверждаю:

Заведующий кафедрой _____

(ф.и.о., подпись)

Одобрено НМСС(Н)

«__»____ 20__ г.

Председатель _____

(ф.и.о., подпись)

3. Учебные ресурсы

3.1. Карта литературного обеспечения дисциплины

Наименование	Место хранения/ электронный адрес	Кол-во экземпляров/ точек доступа
Основная литература		
Климацкая Л.Г. Основы социальной медицины: учебно-методическое пособие/ Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева.- Красноярск, 2015.- 200 с.	Научная библиотека КГПУ	20
Климацкая Л.Г., Шпаков А.И., Ласкене С. Состояние и перспективы формирования ЗОЖ младших школьников из России, Беларуси и Евросоюза /Наука. - Новосибирск, 2011.-185 с.	Научная библиотека КГПУ	20
Климацкая Л.Г. Образ жизни детей младшего школьного возраста из России, Белоруссии и Литвы (модель и методология исследования)/ учебное пособие[Электронный ресурс] / Электрон. дан. / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, http://elib.kspu.ru/document/12761	КГПУ, ЭБС	Индивидуальный неограниченный доступ
Климацкая Л.Г., Шпаков А.И. Формирование у студенческой молодежи установок здорового образа жизни: монография [Электронный ресурс] / Электрон. дан. / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2016. http://elib.kspu.ru/author-4051?page=3	КГПУ, ЭБС	Индивидуальный неограниченный доступ
Климацкая Л.Г. Формирование толерантного отношения детей старшего дошкольного возраста и их родителей к детям с ограниченными возможностями здоровья в условиях семейного клуба / Климацкая Л.Г., Романова Н.Ю, Бектяшкина Е. Д. Красноярск.: КГПУ им.В.П.Астафьева, 2015, 158 с. http://elib.kspu.ru/document/17378	КГПУ, ЭБС	Индивидуальный неограниченный доступ

Дополнительная литература - нормативные документы		
Подольская, О.А. Тьюторское сопровождение лиц с ограниченными возможностями здоровья в условиях инклюзивного образования : учебное пособие / О.А. Подольская, И.В. Яковлева. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. - 79 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-9989-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500388 (01.07.2019).	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ
Сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации - https://minobrnauki.gov.ru/ru/documents/docs/index.php Министерство образования Красноярского края. www.krao.ru/	Научная библиотека	Индивидуальный неограниченный доступ
Министерство просвещения Российской Федерации. https://edu.gov.ru/	Научная библиотека	Индивидуальный неограниченный доступ
Управление Роспотребнадзора по Красноярскому краю 24.rospotrebnadzor.ru/ Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека https://www.rospotrebnadzor.ru/	Научная библиотека	Индивидуальный неограниченный доступ
Информационные справочные системы и профессиональные базы данных		
Гарант [Электронный ресурс]: информационно-правовое обеспечение: справочная правовая система. – Москва, 1992.	Научная библиотека	Локальная сеть вуза
Elibrary.ru [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система: база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию / Рос. информ. портал. – Москва, 2000. – Режим доступа: http://elibrary.ru .	http://elibrary.ru	Свободный доступ
East View : универсальные базы данных [Электронный ресурс] : периодика России, Украины и стран СНГ. – Электрон.дан. – ООО ИВИС. – 2011.	https://dlib.eastview.com/	Индивидуальный неограниченный доступ
Межвузовская электронная библиотека (МЭБ)	https://icdlib.nspu.ru/	Индивидуальный неограниченный

		доступ
--	--	--------

Согласовано:

заместитель директора библиотеки
(должность структурного подразделения)


(подпись)

/ Шулипина С.В.
(Фамилия И.О.)

3.2. Карта материально-технической базы дисциплины

№ п/п	Аудитория	Оборудование
Аудитории для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации		
1	ауд.3-12, г. Красноярск, ул. Взлетная, 20	Проектор-1шт, компьютер-1шт, интерактивная доска-1шт, маркерная доска-1шт. Linux Mint – (Свободная лицензия GPL); Microsoft® Windows® 7 Professional Лицензия Dreamspark (MSDN AA); Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №2304- 180417-031116- 577-384; 7-Zip - (Свободная лицензия GPL); Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия); Google Chrome – (Свободная лицензия); Mozilla Firefox – (Свободная лицензия); LibreOffice – (Свободная лицензия GPL); Gimp – (Свободная лицензия); XnView – (Свободная лицензия);
Аудитории для самостоятельной работы		
	2-09 Ресурсный центр г. Красноярск, ул. Взлетная, 20	Компьютер-15 шт, научно-справочная литература Microsoft® Windows® 7 Professional Лицензия Dreamspark (MSDN AA); Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №2304- 180417-031116-577-384; 7-Zip - (Свободная лицензия GPL); Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия); Google Chrome – (Свободная лицензия); Mozilla Firefox – (Свободная лицензия); LibreOffice – (Свободная лицензия GPL); XnView – (Свободная лицензия); Java – (Свободная лицензия); VLC – (Свободная лицензия). Консультант Плюс - (Свободная лицензия для учебных целей);