УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УНИВЕРСИТЕТ УПРАВЛЕНИЯ «ТИСБИ»

Кафедра педагогики и психологии

Утверждаю.
Зав. кафедрой:
канд.пед.наук, доцент
_____ А.Л. Короткова

Протокол заседания кафедры № 4
от 4 апреля 2026 г.

Рабочая программа дисциплины

Наименование дисциплины	Здоровьесберегающие технологии в образовании
Направление подготовки	44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Профиль подготовки	Психология и социальная педагогика
Год набора	2023, 2024, 2025, 2026

Составитель

к.б.н., доц. М.М. Зайнеев

Казань

Содержание

1. Цели и задачи учебной дисциплины 3
2. Место дисциплины в структуре ОПОП 4
3. Требования к результатам освоения дисциплины 5
4. Структура и содержание дисциплины 6
4.1 Модульно-тематический план и пояснительная записка с указанием этапов формирования компетенций 6 8
4.2 Содержание дисциплины по темам (разделам) 12
4.3 Планы практических и семинарских занятий
5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов 33
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины 36 36
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины 37
8. Оценка компетенций по изучаемой дисциплине

Приложение 1. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Приложение 2. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

1. Цели и задачи учебной дисциплины

Понятие «здоровье» определяется ЮНЕСКО как отсутствие патологических отклонений в организме и состояние полного комфорта — физического, психического и социального. Правомерно и необходимо также добавить, что и духовного. В отношении здоровьесберегающей технологии в системе образования данное определение можно представить в следующей конкретизации: **здоровье** — это такое психофизическое и духовное состояние учащихся, которое обеспечивает им достаточно высокий уровень интеллектуальной и физической работоспособности, а также адаптированности к постоянно изменяющейся учебной, социальной и природной среде.

Из этого следует, что **целью** Основ медицинских знаний и здорового образа жизни должно выступать обеспечение условий физического, психического, социального и духовного комфорта, способствующих сохранению и укреплению здоровья субъектов образовательного процесса, их продуктивной учебно-познавательной и практической деятельности, основанной на научной организации труда и культуре здорового образа жизни личности.

Цели дисциплины **-** ознакомление студентов с научными основами здоровья, здорового образа жизни для организации безопасной образовательной среды с учетом требований гигиены, культурно-просветительской работы в области формирования и обеспечения здоровья детей и подростков.

Задачи дисциплины:

- изучение закономерностей формирования здоровья человека;
- разработка путей моделирования и достижения здорового образа жизни;
-разработка мер и путей сохранения, укрепления и формирования здоровья;
- исследование и количественная оценка состояния здоровья и резервов здоровья человека;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- сохранение и укрепление здоровья и резервов здоровья человека через приобщение его к здоровому образу жизни;
- максимальная реализация унаследованных механизмов и резервов жизнедеятельности человека;
- поддержание на высоком уровне возможностей его адаптации к условиям внутренней и внешней среды.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Данная дисциплина относится к обязательной части учебного плана программы Бакалавриата по направлению 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование» и находится во взаимосвязи с дисциплинами согласно схеме.

Обеспечивающие учебные дисциплины

↓

Безопасность жизнедеятельности
Анатомия и возрастная физиология

Здоровьесберегающие технологии в образовании

Обеспечиваемые учебные дисциплины

↓

Психолого-педагогические технологии работы с детьми раннего и дошкольного возраста
Клиническая психология детей и подростков
Дефектология
Педагогика и психология инклюзивного образования
Учебная практика (технологическая (проектно-технологическая) практика)

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Дисциплина «Здоровьесберегающие технологии в образовании»участвует в формировании следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по направлению «Психолого-педагогическое образование»:

ОПК-3. «Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов».

После освоения дисциплины студент должен получить следующие образовательные результаты соотнесённые с индикаторами достижения компетенций.

Декомпозиция компетенций

Индикаторы	Результаты обучения по дисциплине
Компетенция ОПК-3	

ОПК-3.4. Применяет приемы организации совместной и индивидуальной деятельности обучающихся в соответствии с возрастными нормами их развития	ОПК-3.4.З.10. Знает здоровьесберегающие основы использования педагогических технологий; принципы индивидуального подхода к ученику в учебно-воспитательном процессе здоровьесберегающего характера; принципы формирования здорового образа жизни, риски и опасности социальной среды и образовательного пространства; ОПК-3.4.У.10. Умеет проводить оценку образовательных технологий по их здоровьесберегающей направленности, проводить диагностику индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся, анализировать содержание дисциплин с позиций здоровьесбережения; учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства; ОПК-3.4.В.10. Владеет навыками диагностики индивидуально-типологических особенностей учащихся и использования этих данных в образовательном процессе; анализа образовательного процесса, педагогических технологий, путей межпредметной интеграции в области здоровьесбережения; анализа содержания дисциплин с позиций здоровьесбережения; организации и разработки содержания воспитательной работы и работы с родителями в области формирования и обеспечения здоровья детей;

4. Структура и содержание дисциплины.

4.1. Модульно-тематический план и пояснительная записка с указанием этапов формирования компетенций

Общая трудоемкость дисциплины по очному обучению составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

Модульная разбивка учебной дисциплины					
Направление «Психолого-педагогическое образование» Дисциплина: «Здоровьесберегающие технологии в образовании»					
Наименование модулей	Количество ауд. часов		Самост оят. работа очное	Всего часов	Индикаторы компетенции
	Лекции очное	Практики очное			
Модуль 1: «Понятие «образ жизни». Проблемы в формировании здорового образа жизни»					
Тема 1: Концепция здорового образа жизни. Факторы риска.*	2	0	6	8	

Тема 2: Образ жизни - основной вопрос медицины *	4	2	6	12	ОПК-3.4. З.10.У.10. В.10.
Тема 3: Составляющие здоровья и здорового образа жизни *	4	2	4	10	
Модуль 2: «Здоровый образ жизни - основа долголетия»					
Тема 4: Психофизиологические аспекты *	4	2	4	10	ОПК-3.4. З.10.У.10. В.10.
Тема 5: Венерические заболевания и их профилактика. *	2	0	4	6	
Тема 6: Пагубность вредных привычек. *	2	2	4	8	
Тема 7: Формы, методы, технологии организации мероприятий по формированию здорового образа жизни обучающихся *	2	2	2	6	
Подготовку к зачету			12	12	
ИТОГО	20	10	42	72	

* Данная тема изучается с применением интерактивных методов обучения

Общая трудоемкость дисциплины по заочному обучению составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

Модульная разбивка учебной дисциплины					
Направление «Психолого-педагогическое образование» Дисциплина: «Здоровьесберегающие технологии в образовании»					
Наименование модулей	Количество ауд. часов		Самост оят. работа очное	Всего часов	Индикаторы компетенции
	Лекции очное	Практики очное			
Модуль 1: «Понятие «образ жизни». Проблемы в формировании здорового образа жизни»					
Тема 1: Концепция здорового образа жизни. Факторы риска.*	2	0	6	8	ОПК-3.4. З.10.У.10. В.10.
Тема 2: Образ жизни - основной вопрос медицины *	0	2	8	10	

Тема 3: Составляющие здоровья и здорового образа жизни *	0	1	7	8	
Модуль 2: «Здоровый образ жизни - основа долголетия»					
Тема 4: Психофизиологические аспекты *	2	1	7	10	ОПК-3.4. З.10.У.10. В.10.
Тема 5: Венерические заболевания и их профилактика. *	2	0	6	8	
Тема 6: Пагубность вредных привычек. *	0	0	8	8	
Тема 7: Формы, методы, технологии организации мероприятий по формированию здорового образа жизни обучающихся *	0	0	8	8	
Подготовку к зачету			12	12	
ИТОГО	6	4	62	72	

* Данная тема изучается с применением интерактивных методов обучения

Пояснительная записка
с этапами формирования компетенций

Данный модульный курс состоит из 2-х модулей, порядок освоения которых выстраивает траекторию и этапы формирования заявленных компетенций (или их составляющих).

Модуль 1 «Понятие «образ жизни». Проблемы в формировании здорового образа жизни» включает в себя три учебные темы.

В результате прохождения первого модуля студент получает мотивацию к выполнению своей профессиональной деятельности и должен

ОПК-3.4.З.10. Знает здоровьесберегающие основы использования педагогических технологий; принципы индивидуального подхода к ученику в учебно-воспитательном процессе здоровьесберегающего характера; принципы формирования здорового образа жизни, риски и опасности социальной среды и образовательного пространства;

ОПК-3.4.У.10. Умеет проводить оценку образовательных технологий по их здоровьесберегающей направленности, проводить диагностику индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся, анализировать содержание дисциплин с позиций здоровьесбережения; учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства;

ОПК-3.4.В.10. Владеет навыками диагностики индивидуально-типологических особенностей учащихся и использования этих данных в образовательном процессе; анализа образовательного процесса, педагогических технологий, путей межпредметной интеграции в области здоровьесбережения; анализа содержания дисциплин с позиций здоровьесбережения; организации и разработки содержания воспитательной работы и работы с родителями в области формирования и обеспечения здоровья детей;

Уровень освоения полученных знаний, умений и навыков проверяется устным и тестовым опросом, а также выполненными практическими заданиями.

Модуль 2: «Здоровый образ жизни - основа долголетия» включает в себя четыре учебные темы. В результате прохождения второго модуля студент должен:

ОПК-3.4.З.10. Знает здоровьесберегающие основы использования педагогических технологий; принципы индивидуального подхода к ученику в учебно-воспитательном процессе здоровьесберегающего характера; принципы формирования здорового образа жизни, риски и опасности социальной среды и образовательного пространства;

ОПК-3.4.У.10. Умеет проводить оценку образовательных технологий по их здоровьесберегающей направленности, проводить диагностику индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся, анализировать содержание дисциплин с позиций здоровьесбережения; учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства;

ОПК-3.4.В.10. Владеет навыками диагностики индивидуально-типологических особенностей учащихся и использования этих данных в образовательном процессе; анализа образовательного процесса, педагогических технологий, путей межпредметной интеграции в области здоровьесбережения; анализа содержания дисциплин с позиций здоровьесбережения; организации и разработки содержания воспитательной работы и работы с родителями в области формирования и обеспечения здоровья детей;

Уровень освоения проверяется устным и тестовым опросом, а также выполненными практическими заданиями.

4.2. Содержание дисциплины по темам (разделам)

Тема 1. Концепция здорового образа жизни. Факторы риска.

Здоровье человека как приоритет в деятельности государства. Здоровье человека и безопасность государства. Здоровье и семья. Роль государства в обеспечении здоровья граждан. Здоровье и культура. Факторы, препятствующие воспитанию культуры здоровья. Роль учителя в воспитании культуры здоровья.

Тема 2. Образ жизни - основной вопрос медицины.

Генетические предпосылки здоровья. Учет наследственных факторов в построении здорового образа жизни. Образ жизни родителей и наследственность. Понятие о наследственной и врожденной патологии.

Экологические факторы здоровья и наследственность. Экология и образ жизни современного человека. Понятие об экологической патологии.

Роль медицины в обеспечении здоровья. Понятие о медицинской профилактике заболеваемости. Медицинские подходы в лечении заболеваний. Образ жизни и здоровье. Понятие о здоровом образе жизни. Критерии здоровья человека. Компоненты здорового образа жизни и их характеристика.

Человек как результат биологической эволюции. Борьба за существование как решающий фактор биологической эволюции. Особенности взаимоотношений человека с природой.

Социальная сущность человека. Цивилизация, образ жизни и здоровье человека. Социальные факторы, обусловливающие образ жизни современного человека. Культурологические факторы образа жизни современного человека. Понятие о социальной среде. Противоречие биологического и социального в обеспечении здоровья человека и пути его преодоления. Понятие о гомеостазе. Понятие об адаптации. Понятие о генотипе и фенотипе. Понятие о здоровье и его классификация. Критерии здоровья и его уровни. Учет генотипических факторов в обеспечении здоровья. Роль половой принадлежности в обеспечении здоровья. Значение возрастного фактора в обеспечении здоровья.

Тема 3. Составляющие здоровья и здорового образа жизни.

Понятие о физической культуре и спорте. Понятие о двигательном навыке и фазах его формирования. Сила как двигательное качество и условия ее тренировки. Быстрота как двигательное качество и условия ее тренировки. Выносливость как двигательное качество и условия ее тренировки. Ловкость как двигательное качество и условия ее тренировки. Гибкость как двигательное качество и условия ее тренировки и поддержания. Предстартовые состояния и ее формы. Разминка, ее значение, организация и содержание. Врабатывание и его значение в эффективности выполнения физических упражнений. Понятие о «мертвой точке» и «втором дыхании». Устойчивое состояние и его виды. Утомление, его механизмы и значение. Особенности протекания и значение восстановительных процессов. Влияние физической тренировки на функциональные системы организма. Принципы

физической тренировки. Понятие о физической нагрузке и методы ее контроля и регулирования. Особенности двигательной активности в различных возрастных периодах. Двигательная активность и становление психофизических функций ребенка. Физическая культура школьника. Физическая культура в режиме рабочего дня. Физическая культура работника умственного труда.

Тема 4: Психофизиологические аспекты

Физиологическая сущность сна и сновидений и их значение в обеспечении здоровья. Память, ее виды, средства и методы тренировки. Роль валеологического образования в обеспечении психического здоровья.

Понятие о психике. Психика и центральная нервная система. Понятие о функциональной системе. Эмоции, их виды и механизмы осуществления. Понятие о стрессе как адаптивной реакции и роль движения в его реализации. Особенности возникновения и реализации стресса у современного человека. Эволюционные предпосылки становления психики человека.

Понятие о психогенетике. Психика и образ жизни современного человека. Психика, культура и здоровье человека. Типы высшей нервной деятельности и их учет в организации образа жизни. Понятие о функциональной асимметрии мозга. Психологическая классификация личности. Половые особенности психофизиологических качеств. Возрастные психофизиологические особенности человека. Понятие о психическом здоровье и его критериях. Образ жизни как определяющий фактор психических нарушений у человека. Методы и приемы оценки психического здоровья. Принципы тренировки психических возможностей человека. Средства и методы психорегуляции и психотренинга.

Роль пищи в обеспечении жизнедеятельности. Белки и их значение в обмене веществ. Жиры и их значение в обмене веществ. Углеводы и их значение в обмене веществ. Вода и ее значение в обмене веществ. Витамины и их значение в обмене веществ. Минеральные вещества и их значение в обмене веществ. Анатомо-физиологические особенности желудочно-кишечного тракта человека. Понятие о натуральной пище. Влияние технологической обработки пищи на ее состав. Влияние технологически обработанной пищи (высокой температурой, очисткой и др.) и пищевых добавок на организм.

Тема 5: Венерические заболевания и их профилактика

Социальная значимость темы. Исторический экскурс. Сифилис. Гонорея. Трихомониаз. Грозный и неизлечимый СПИД. Проявление болезни. Развитие эпидемии. Передача вируса. Распространение эпидемии. Симптомы СПИДа. Азбука профилактики.

Понятие об иммунитете. Характеристика специфической иммунной системы. Характеристика неспецифических гуморальных систем. Характеристика неспецифических клеточных систем. Органы специфической иммунной системы. Характеристика В- и Т-лимфоцитов, их классификация и функции.

Понятие об антигенах. Понятие об антителах. Понятие о кооперации иммунокомпетентных клеток. Тканевые факторы иммунитета. Фагоциты и фагоцитоз. Гуморальные факторы иммунитета. Факторы риска иммунитета.

Образ жизни и иммунитет. Стресс и иммунитет.

Тема 6: Пагубность вредных привычек.

Пагубность вредных привычек. Наркомания. Алкоголизм. Токсикомания и курение. Молодежь и наркотики. Вредные привычки и факторы зависимости. Причины лекарственной зависимости. Возраст и наркотики. Как распознать будущего наркомана и токсикомана. Опасности, которые грозят организму. Курение и здоровье. Каковы причины смертности? Психология курения.

Тема 7: Формы, методы, технологии организации мероприятий по формированию здорового образа жизни обучающихся

Взаимодействие семьи и образовательного учреждения в здоровом образе жизни детей. Оздоровительные мероприятия с часто болеющими детьми на основе взаимодействия с семьей. Обеспечение семей всей имеющейся информацией о передовых и эффективных технологиях и методиках по оздоровлению детей. Обучение родителей современным технологиям закаливания и оздоровления детей. Виды мероприятий по формированию здорового образа жизни обучающихся.

4.3. Планы практических и семинарских занятий

Тема 1: Концепция здорового образа жизни. Факторы риска.

Вопросы для обсуждения

1. Предпосылки возникновения валеологии.
2. Место валеологии в системе наук.
3. Классификация валеологии.
4. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни.

Словарь: Здоровье, индивидуальное здоровье, уровень здоровья, культура здоровья, здоровый образ жизни, безопасность, государство, мотивация, культура, медицина, профилактика, смертность, цивилизация, факторы риска, наука, человек, классификация, методология, наследственность, экология, медицина, образ жизни.

Тема 2: Образ жизни - основной вопрос медицины.

Вопросы для обсуждения

1. Генетические факторы.
2. Состояние окружающей среды.
3. Медицинское обеспечение.
4. Условия и образ жизни.
5. Биологическое и социальное в человеке. Человек как результат биологической эволюции. Биологическое и социальное в природе человека - единство и противоречие.
6. Валеологический анализ здоровья и болезни.
7. Индивидуальные особенности человека. Генотипические аспекты. Половые аспекты. Возрастные аспекты.

Словарь: Эволюция, борьба за существование, гомеостаз, адаптация, генотип, фенотип, болезнь, возраст, пол.

Тема 3: Составляющие здоровья и здорового образа жизни.

Вопросы для обсуждения

1. Эволюционные предпосылки двигательной активности.
2. Методологические предпосылки физической культуры.
3. Физиологические основы физической культуры. Двигательные навыки и двигательные качества. Характеристика состояний, возникающих при занятиях физической культурой.
4. Организация, содержание и методика физической тренировки в здравотворческой работе. Общие эффекты физической тренировки. Принципы физической тренировки. Понятие о нагрузке. Учет текущего состояния организма в организации оздоровительной физкультуры.
5. Место двигательной активности в жизнедеятельности человека. Возрастные особенности двигательной активности. Место физической культуры в поддержании и укреплении уровня здоровья взрослых

Словарь: Двигательная активность, физическая культура, тренировка, утомление, суперкомпенсация, нагрузка.

Тема 4: Психофизиологические аспекты

Вопросы для обсуждения

1. Физиологические основы психики. Психика и центральная нервная система. Эмоции и эмоциональный стресс
2. Психика и ее компоненты.
3. .Эволюция становления психики человека. Эволюционные предпосылки формирования психики человека. Основы психогенетики. Психика и современные условия жизни.
4. Индивидуальные психофизиологические особенности человека. Типология индивидуальных психических особенностей. Половые различия психофизиологических качеств. Возрастные психофизиологические особенности.
5. Психическое здоровье. Основные понятия. Понятие о психическом здоровье. Методы и приемы оценки психического здоровья.
6. Регулирование психического состояния. Принципы тренировки психических возможностей. Средства психотренинга. Сон и сновидения. Память и ее тренировка.
7. Валеологическое образование и психическое здоровье.
8. Значение питания в обеспечении жизнедеятельности.

Тема 5: Венерические заболевания и их профилактика

Вопросы для обсуждения

1. Сифилис.
2. Гонорея.
3. Трихомониаз.
4. СПИД. Проявление болезни. Развитие эпидемии. Передача вируса. Распространение эпидемии. Симптомы СПИДа. Азбука профилактики
5. Понятие об иммунитете. Физиология иммунитета.

6. Кооперация иммунокомпетентных клеток.
7. Неспецифические защитные механизмы.

Тема 6: Пагубность вредных привычек.

Вопросы для обсуждения

1. Вредные привычки и факторы зависимости.
2. Наркомания. Молодежь и наркотики. Возраст и наркотики.
3. Алкоголизм.
4. Токсикомания и курение. Как распознать будущего наркомана и токсикомана.

Тема 7: Формы, методы, технологии организации мероприятий по формированию здорового образа жизни обучающихся.

Вопросы для обсуждения

1. Виды мероприятий по формированию здорового образа жизни обучающихся.
2. Разработка стратегического плана оздоровительных мероприятий с часто болеющими детьми на основе взаимодействия с семьей.
3. Современные технологии закаливания и оздоровления детей.
4. Снижение уровня заболеваемости.
5. Формы и технологии организации мероприятий по формированию здорового образа жизни обучающихся.

5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов регламентируется Положением об организации самостоятельной работы студентов.

Основными видами учебных занятий для студентов по данному курсу учебной дисциплины являются: лекции, практические занятия и самостоятельная работа студентов. Самостоятельная работа студентов является составной частью их учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний, умений и навыков, поиск и приобретение новых знаний.

Самостоятельная работа студентов включает в себя освоение теоретического материала на основе лекций, основной и дополнительной литературы; подготовку к семинарским занятиям в индивидуальном и групповом режиме. Советы по самостоятельной работе с точки зрения использования литературы, времени, глубины проработки темы и др., а также контроль за деятельностью студента осуществляется во время семинарских занятий.

Целью преподавателя является стимулирование самостоятельного, углубленного изучения материала курса, хорошо структурированное, последовательное изложение теории на лекциях, отработка навыков решения задач и системного анализа ситуаций на семинарских занятиях, контроль знаний студентов.

При подготовке к семинарским занятиям и выполнении контрольных заданий студентам следует использовать литературу из приведенного в

данной программе списка, а также руководствоваться указаниями и рекомендациями преподавателя.

Перед каждым семинарским занятием студент изучает план семинарского занятия с перечнем тем и вопросов, списком литературы и домашним заданием по вынесенному на семинар материалу.

Студенту рекомендуется следующая схема подготовки к семинарскому занятию и выполнению домашних заданий:

- проработать конспект лекций;
- проанализировать основную и дополнительную литературу, рекомендованную по изучаемому разделу (модулю);
- подготовить практические задания;
- при затруднениях сформулировать вопросы к преподавателю.

В конце каждого практического занятия студенты получают «домашнее задание» для закрепления пройденного материала. Домашние задания необходимо выполнять к каждому семинарскому занятию. Сложные вопросы можно вынести на обсуждение на семинар или на индивидуальные консультации.

Обязательное требование ко всем студентам посещение всех лекционных и практических занятий, обязательное участие в аттестационных испытаниях, выполнение заданий преподавателя. Особо ценится активная работа на семинаре (умение вести дискуссию, творческий подход к анализу текстов, способность четко и емко формулировать свои мысли), а также уровень выполнения самостоятельных работ, написание эссе, тестов и докладов.

При подготовке к докладу или сообщению студентам предлагается выполнить ряд операций в представленной ниже последовательности:

1. Прогнозирование возможностей.
2. Формулировка цели доклада.
3. Составление плана изложения,
4. Принятие решения об использовании наглядных пособий.
5. Подготовка наглядных материалов.
6. Оценка актуальности темы выступления на фоне темы изучения проблемы.
7. Формулировка названия доклада.
8. Написание текста доклада.
9. Выбор способа представления доклада.
10. Репетиция выступления.
11. Выбор стиля жанра выступления.
12. Выбор «ударного» момента в будущем выступлении.

Самоподготовка к занятию включает следующие инструкции к студентам:

1. Проработать основные понятия темы, записать их в психологический словарь.
2. Прочитать конспект прослушанной лекции по теме занятия и информационный блок.
3. Ознакомиться с рекомендуемой литературой.

4. Записать в тетрадь ответы на вопросы для обсуждения.
5. Зафиксировать возникшие вопросы с тем, чтобы выяснить их у преподавателя.
6. В процессе обучения организуется текущий и итоговый контроль знаний студентов с последующим совместным анализом результатов.

Текущий (внутрисеместровый) контроль качества усвоения знаний осуществляется в рамках балльно-рейтинговой системы обучения по каждому модулю отдельно: на лекционных и семинарских занятиях в виде тестирования по результатам изучения модуля, по качеству выполнения практических заданий, по содержательности докладов на семинарских занятиях и ответов на поставленные преподавателем вопросы, защите рефератов, по учету посещаемости.

Контрольные мероприятия проводятся в составе часов, отводимых на изучение тем лекционных и семинарских занятий за счет оптимизации организации обучения. О проведении контрольных мероприятий студентов оповещают заранее (как правило, за одну неделю).

Итоговый контроль качества усвоения знаний осуществляется в форме зачета.

Темы для самостоятельного изучения

1. Валеология - учение о здоровье и здоровом образе жизни.
2. Основные понятия валеологии.
3. Предпосылки возникновения валеологии.
4. Место валеологии в системе наук.
5. Классификация валеологии.
6. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни.
7. Валеологический анализ факторов здоровья.
8. Генетические факторы.
9. Состояние окружающей среды.
10. Медицинское обеспечение.
11. Условия и образ жизни.
12. Валеологический анализ здоровья и здорового образа жизни.
13. Биологическое и социальное в человеке Человек как результат биологической эволюции.
14. Биологическое и социальное в природе человека - единство и противоречие.
15. Валеологический анализ здоровья и болезни.
16. Индивидуальные особенности человека. Генотипические аспекты. Половые аспекты. Возрастные аспекты.
19. Двигательная активность и здоровье.
20. Эволюционные предпосылки двигательной активности.
21. Методологические предпосылки физической культуры.
22. Физиологические основы физической культуры.
23. Двигательные навыки и двигательные качества.
24. Организация, содержание и методика физической тренировки в здравотворческой работе.

25. Общие эффекты физической тренировки.
26. Принципы физической тренировки.
27. Учет текущего состояния организма в организации оздоровительной физкультуры.
28. Место двигательной активности в жизнедеятельности человека.
29. Возрастные особенности двигательной активности.
30. Место двигательной активности в жизнедеятельности человека.
31. Место физической культуры в поддержании и укреплении уровня здоровья взрослых.
32. Психологические основы здоровья.
33. Психика и ее компоненты.
34. Физиологические основы психики.
35. Психика и центральная нервная система.
36. Эмоции и эмоциональный стресс.
37. Эволюция становления психики человека.
38. Эволюционные предпосылки формирования психики человека.
39. Основы психогенетики.
40. Индивидуальные психофизиологические особенности человека.
41. Типология индивидуальных психических особенностей.
42. Половые различия психофизиологических качеств.
43. Возрастные психофизиологические особенности.
44. Психическое здоровье. Основные понятия.
45. Понятие о психическом здоровье
46. Психическое здоровье. Основные понятия
47. Методы и приемы оценки психического здоровья
48. Регулирование психического состояния
49. Принципы тренировки психических возможностей
50. Сон и сновидения
51. Память и ее тренировка
52. Основы рационального питания
53. Значение питания в обеспечении жизнедеятельности
54. Формы, методы, технологии организации мероприятий по формированию здорового образа жизни обучающихся.
55. Эволюционные предпосылки рационального питания
56. Роль натурального питания
57. Влияние на организм термически обработанной пищи
58. Питание как потребность
59. Рациональное питание современного человека
60. Иммунитет и здоровье
61. Понятие об иммунитете
62. Классификация защитных механизмов
63. Специфические защитные механизмы
64. Физиология иммунитета
65. Кооперация иммунокомпетентных клеток
66. Неспецифические защитные механизмы

67. Терморегуляция и здоровье
68. Механизмы терморегуляции человека
69. Валеологические основы закаливания
70. Валеологический анализ простудных заболеваний
71. Факторы, провоцирующие простудные заболевания
72. Понятие о простудных и простудно - инфекционных заболеваниях
73. Валеологические основы предупреждения простудных и простудно - инфекционных заболеваний
74. Рациональная организация жизнедеятельности
76. Методологические основы рациональной организации жизнедеятельности
77. Планирование и организация рациональной жизнедеятельности

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

***Основная*:**

***Основная*:**

1. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебник для вузов / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 282 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07354-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/584728

2. Комплексная оценка здоровья участников образовательного процесса : учебник для среднего профессионального образования / Р. И. Айзман, А. В. Лебедев, Н. И. Айзман, В. Б. Рубанович ; под общей редакцией Р. И. Айзмана. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 207 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12835-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587995

Дополнительная:

1. Петряков, П. А. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе : учебник для вузов / П. А. Петряков, М. Е. Шувалова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 197 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07603-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/585068

2. Тихомирова, Л. Ф. Здоровьесберегающая педагогика : учебник для вузов / Л. Ф. Тихомирова, Т. В. Макеева. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 251 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06930-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/586566

Интернет-ресурсы и базы данных:

1. Электронно-библиотечная система «IPRbooks» (http://www.iprbookshop.ru)
2. Образовательная платформа «ЮРАЙТ» (https://urait.ru)
3. Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации (https://edu.gov.ru)
4. Российская психология: информационно-аналитический портал https://rospsy.ru .
5. Электронная библиотека МГППУ (http://psychlib.ru/)

6. Государственная научная педагогическая библиотека им. К.Д.Ушинского (http://www.gnpbu.ru /)
7. Сайт социального педагога (http://social-teacher.ucoz.ru/) Сайт создан специально для социальных педагогов.
8. Портал «Я-родитель» (http://www.ya-roditel.ru/)
9. Интернет-портал издательского дома «Первое сентября» (https://1sept.ru)
10. Образовательный интернет-проект «Инфо-урок» (https://infourok.ru
11. Сетевой педагогический форум «Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» https://urok.1sept.ru
12. Общероссийская общественная организация содействия укреплению здоровья в системе образования
13. https://zdorobr.org/library/newspaper/

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебная аудитория, кабинет для самостоятельной работы студентов, видеопроекционное оборудование, компьютер, оснащенный типовым пакетом системного и офисного ПО, в соответствии с Реестром материально-технического обеспечения аудиторного фонда Университета управления «ТИСБИ».

Учебная лаборатория «Лаборатория психолого-педагогических технологий» оборудована техническими, методическими, наглядными средствами обучения. Технические средства обучения: компьютер, проектор. Методические средства обучения: презентации; материалы для проведения деловых и ролевых игр; настольные психологические игры, развивающие игры и методики для детей дошкольного возраста; диагностический материал к практическим заданиям, учебной и производственным практикам; выпускной квалификационной работы; видеоматериалы для лекционных и практических занятий по профильным дисциплинам; тестовые материалы для контроля самостоятельного усвоения знаний студентами; стенды с информацией о психолого-педагогических технологиях дошкольного, начального образования, инклюзивного образования, о психолого-педагогических технологиях в практике психолога образования, в социально-педагогической практике.

В лаборатории представлены:

I) Диагностические методики:

1.Кагарлицкий Г.С. Что за чем и почему? Комплект коррекционно-развивающих материалов для работы с детьми от 4 лет.

2.Васина Е.Н., Барыбина А.В. «Я + я», «я + Я» - арт-альбом для семейного консультирования. Комплект (2 арт-альбома + методическое пособие).

3.АсенсиоМартинес Елена «Я+Мы» - арт-альбомы для семейного консультирования. Конфликты в детско-родительских отношениях.

4.Балашова Е.Ю. , Ковязина М.С. Нейропсихологическая диагностика. Классические стимульные материалы.

5.Диагностический альбом для исследования особенностей познавательной деятельности. Дошкольный и младший школьный возраст / Авт.-сост.: Н.Я. Семаго, М.М. Семаго.

6.Павлова Н.Н., Руденко Л.Г. Экспресс-диагностика в детском саду: Комплект материалов для педагогов-психологов детских дошкольных образовательных учреждений.

7.Хохлов Н.А., Большакова С.П., Ковязина М.С., Ениколопова Е.В. Опросник функциональной мануальной ассиметрии«МГУ-2013»: методическое руководство».

II) Развивающие игры:

Барчан Т. А. Словарные слова, или Каждому слову - свое место. Лото.

Сташевская Г. 100 и 1 игра для развития ребенка. 4-5 лет. – Речь, Серия: Набор развивающих карточек для занятий с детьми.

Сташевская Г. 100 и 1 игра для развития ребенка. 5-6 лет. – Речь, Серия: Набор развивающих карточек для занятий с детьми.

Илюшина М.И., Артемова О.В. Калейдоскоп родительских ресурсов.

Илюшина М.И., Артемова О.В. Настольная игра «Душа профессии».

Илюшина М.И., Артемова О.В. Настольная игра «100 шагов к принятию ребенка в семью»

и другие учебно-методические материалы:

Костылева Н.Ю. 50 упражнений для подготовки дошкольников к письму. (Прописи).

Куражева Н.Ю. 70 развивающих заданий для дошкольников 5-6 лет / Н.Ю. Куражева, А.С. Тузаева, И.А. Козлова; под ред. Н.Ю. Куражевой.

Куражева Н.Ю. 70 развивающих заданий для дошкольников 3-4 лет / Н.Ю. Куражева, А.С. Тузаева, И.А. Козлова; под ред. Н.Ю. Куражевой.

Куражева Н.Ю. Приключения будущих первоклассников. 120 развивающих заданий для дошкольников 6-7 лет / Н.Ю. Куражева, А.С. Тузаева, И. А. Козлова; под ред. Н.Ю. Куражевой.

«Цветик-семицветик». Программа психолого-педагогических занятий для дошкольников 4-5 лет / Н.Ю. Куражева [и др.]; под ред. Н.Ю. Куражевой.

Также лаборатория оснащена следующим психолого-педагогическим инструментарием:

Психологический инструментарий ИМАТОН (полные комплекты с возможностью компьютерной диагностики)

Методика Л.А. Ясюковой (часть 1). Определение готовности к школе. Прогноз и профилактика проблем обучения в начальной школе. Комплект для общеобразовательных школ:

Тест Тулуз-Пьерона

Тест Равена

Гештальт-тест Бендер

«Кратковременная зрительная память»

«Кратковременная речевая память»

«Интуитивный речевой анализ-синтез»

«Речевые антонимы»

«Речевые классификации»

II) Диагностический материал к практическим заданиям, учебной и производственным практикам;

III) Учебно-методический диагностический материал для курсовых работ, выпускной квалификационной работы;

IV) Тестовые материалы для контроля самостоятельного усвоения знаний студентами по дисциплинам профессионального блока.

8. Оценка компетенций по изучаемой дисциплине

Для оценки результатов обучения рекомендуется использовать модульно-рейтинговую систему оценивания знаний, умений и навыков студентов по окончанию изучения каждого Модуля в соответствии с Положением о модульно-рейтинговой системе организации образовательного процесса. Итоговая оценка (в баллах) складывается из баллов, набранных по каждому Модулю (семестровая оценка) и баллов, набранных, непосредственно на зачете.

Расчет набранных баллов по дисциплине осуществляется в следующей последовательности:

$C = \frac{M_1 + M_2 + ...M_n}{n} \times 0{,}6$, где М – количество баллов по модулю; n – количество модулей

$З = К \times 0{,}4$, где К - количество баллов на зачете;

$И = С + З + П$, где П – поощрительные баллы (от 1 до 5).

Уровень сформированности компетенций и их основные признаки оцениваются по следующим таблицам:

Оценка уровня сформированности компетенции ОПК-3.
«Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов»
в части дисциплины «Здоровьесберегающие технологии в образовании»

№ п/п	Уровни сформированности компетенций	Основные признаки уровня	Инструменты оценки сформированности уровня
1	**Пороговый уровень (как минимально допустимый)** (от 60 до 70 баллов)	-Знает на начальном уровне здоровьесберегающие основы использования педагогических технологий; -Умеет на пороговом уровне проводить оценку образовательных технологий по их здоровьесбе-регающей направленности, проводить диагностику индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся; - Владеет первичными навыками диагностики индивидуально-типологических особенностей учащихся и использования этих данных в образовательном процессе;	Выступление на семинаре Реферат Эссе Зачет
2	**Базовый уровень – (относительно порогового уровня)** (от 71 до 85 баллов)	-Знает на базовом уровне здоровьесберегающие основы использования педагогических технологий; принципы индивидуального подхода к ученику в учебно-воспитательном процессе здоровьесберегающего характера; -Умеет на базовом уровне проводить оценку образовательных технологий по их здоровьесберегающей направленности, проводить диагностику индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся, - Владеть на базовом уровне навыками диагностики индивидуально-типологических особенностей учащихся и использования этих данных в образовательном процессе; анализа образовательного процесса, педагогических технологий, путей межпредметной интеграции в области здоровьесбережения;	Выступление на семинаре Реферат Эссе Зачет
3	**Повышенный уровень (относительно порогового уровня)** (от 86 до 100 баллов)	-Знает здоровьесберегающие основы использования педагогических технологий; принципы индивидуального подхода к ученику в учебно-воспитательном процессе здоровьесберегающего характера; принципы формирования здорового образа жизни, риски и опасности социальной среды и образовательного пространства; -Умеет проводить оценку образовательных технологий по их здоровьесберегающей направленности, проводить диагностику индивидуальных особенностей и состояния здоровья	Выступление на семинаре Реферат Эссе Зачет

		учащихся, анализировать содержание дисциплин с позиций здоровьесбережения; учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства; - Владеет навыками диагностики индивидуально-типологических особенностей учащихся и использования этих данных в образовательном процессе; анализа образовательного процесса, педагогических технологий, путей межпредметной интеграции в области здоровьесбережения; анализа содержания дисциплин с позиций здоровьесбережения; организации и разработки содержания воспитательной работы и работы с родителями в области формирования и обеспечения здоровья детей;	

Приложение 2

УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УНИВЕРСИТЕТ УПРАВЛЕНИЯ «ТИСБИ»

Кафедра педагогики и психологии

Фонд оценочных средств
для проведения текущей и промежуточной
аттестации по дисциплине

«Здоровьесберегающие технологии в образовании

Направление подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Профиль подготовки: «Психология и социальная педагогика»

Казань

Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств
2. Наполнение фонда оценочных средств по формам контроля
   2.1. Фонд оценочных средств и шкала оценивания для текущего контроля.
      2.1.1 Выступление на семинаре
      2.1.2 Реферат
      2.1.3 Эссе
   2.2 Фонд оценочных средств и шкала оценивания для промежуточного контроля.
      2.2.1 Фонд оценочных средств для проверки знаний, умений и навыков (вопросы к зачету)

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Формы контроля / **Формируемые компетенции и их индикаторы**	**ОПК-3**
Формы текущего контроля	
выступление на семинаре	ОПК-3.4.З.10.
реферат	ОПК-3.4.З.10.
эссе	ОПК-3.4.З.10.
Формы промежуточного контроля	
зачет	ОПК-3.4.З.10.У.10.В.10

З- знания, У- умения, В – владения.

2. Наполнение фонда оценочных средств по формам контроля.

2.1Фонд оценочных средств и шкала оценивания для текущего контроля

2.1.1. Выступление на семинаре

Выступление на семинаре является формой контроля для оценки уровня освоения компетенций, применяемой на семинарских занятиях. Выступление на семинаре может проводиться с использованием форм устного опроса, обсуждения докладов, эссе, выполненных индивидуальных заданий и проблемных вопросов. Выступление на семинаре, таким образом, включает обязательную для всех студентов оценку текущего контроля знаний в виде устного опроса, а также выступление студентов по проблемным вопросам.

Примерные вопросы к семинарским занятиям

Вопросы на проверку знаний

1. Здоровье – основной вопрос медицины .
2. Факторы, обуславливающие здоровье человека и его семьи. Питание и здоровье.
3. Медико-социальные аспекты долголетия.
4. Вредные привычки и влияние их на здоровье, потомство, интеллект.
5. Социальные, психологические и юридические аспекты абортов.
6. Болезни цивилизации: атеросклероз, алкоголизм аборт – как факторы снижения демографической ситуации в России.
7. Алкоголизм и потомство.
8. Профилактика венерических и инфекционных заболеваний.

9. Психологические и педагогические методы и приемы в воспитании сексуальной культуры детей и подростков.
10. Виды двигательной активности в различные периоды жизни (младенчество, детство, подростковый возраст, юность, отрочество, взрослая жизнь и старость).
11. Студенчество и здоровье.
12. Современный взгляд на физические упражнения, способствующие улучшению здоровья.
13. Реабилитация здоровья.
14. Здоровье и семья.
15. Здоровье и культура.
16. Факторы, препятствующие воспитанию культуры здоровья.
17. Роль педагога в воспитании культуры здоровья.
18. Понятие о наследственной и врожденной патологии.
19. Понятие об экологической патологии.
20. Понятие о медицинской профилактике заболеваемости.
21. Роль медицины в обеспечении здоровья.
22. Медицинские подходы в лечении заболеваний.
23. Понятие о гомеостазе.
24. Понятие об адаптации.
25. Понятие о генотипе и фенотипе.
26. Критерии здоровья и его уровня.
27. Роль двигательной активности в биологической эволюции.
28. Понятие о гипокинезии и ее влиянии на здоровье.
29. Психика и центральная нервная система.
30. Понятие о психогенетике.
31. Половые особенности психофизиологических качеств.
32. Методы и приемы оценки психического здоровья.
33. Роль пищи в обеспечении жизнедеятельности.
34. Белки и их значение в обмене веществ.
35. Жиры и их значение в обмене веществ.
36. Углеводы и их значение в обмене веществ.
37. Вода и ее значение в обмене веществ.
38. Витамины и их значение в обмене веществ.
39. Минеральные вещества и их значение в обмене веществ.
40. Механизмы физической и химической терморегуляции.
41. Средства и методы стимуляции простуд.
42. Понятие рациональной жизнедеятельности.
43. Значение планирование жизнедеятельности для здоровья человека.
44. Организация свободного времени работника умственного труда (школьника, студента, учителя).
45. Формы, методы, технологии организации мероприятий по формированию здорового образа жизни обучающихся.

Критерии оценивания выступления на семинаре

Результат	Балл
Демонстрирует полное понимание поставленного вопроса, логично и последовательно отвечает на вопрос. Дает развернутый ответ с практическими примерами	100-90
Дает полный и логически правильный ответ на вопрос, но сформулировать примеры по рассматриваемому вопросу не может	80-89
Демонстрирует частичное понимание сути вопроса, способен охарактеризовать суть финансового явления.	70-79
Способен сформулировать определения терминов, привести классификацию, перечислить формы, методы и т.п., но не может дать их характеристику	60-69
Демонстрирует непонимание вопроса, отвечает с наличием грубых ошибок в ответе либо не отвечает на вопросы	Менее 60

2.1.2. Реферат

Реферат является одним из этапов в формировании компетенций обучающегося. Реферат как форма оценочного средства предполагает краткое изложение в письменном виде содержания и результатов индивидуальной учебно-исследовательской деятельности, имеет регламентированную структуру, содержание и оформление. Его задачами являются формирование умений самостоятельной работы студентов с источниками литературы, их систематизация, развитие навыков логического мышления, углубление теоретических знаний по проблеме исследования.

Примерные темы для рефератов

1. Влияние экологических факторов на здоровый образ жизни.
2. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового поколения.
3. Здоровый образ жизни. Система закаливания – важное условие для воспитания здорового ребенка
4. Стиль жизни – социально-психологическая категория.
5. Уклад жизни. Мировые исследования в области кардиологии. Отечественная медицина в эпоху рынка.
6. Питание человека. Основы потребления пищи.
7. Современное питание в детском возрасте.
8. Социально-экологическая категория образа жизни. Рациональное питание взрослых и детей.
9. Рациональное питание, как один из критериев здорового образа жизни человека.
10. Уровень жизни. Питание и здоровье дошкольников.
11. Питание и здоровье.
12. Рациональное питание – как способ сохранения здоровья.
13. Вегетарианство.

14. Брэгг П. Голодание как способ сохранения здоровья и долголетия.
15. Здоровые интимные отношения и способы их построения.
16. Наркомания как социальное зло.
17. Курение – как социальное зло в наше время.
18. Жить без алкоголя!
19. Алкоголь – волна, грозящая захлестнуть весь мир.
20. Алкоголизм. Пагубное воздействие на организм.
21. Нездоровый образ жизни – алкоголизация.
22. Проблемы женского алкоголизма.
23. Вред аборта как социальная проблема.
24. Вредные привычки – угроза здоровью.
25. Социально-психологическая категория. Вредные привычки.
26. О вреде курения.
27. Алкоголизм – болезнь или привычка.
28. Женщина ли? Женщина с рюмкой.
29. Стиль жизни. Курить ли?
30. Табак – враг здоровья.
31. Синтетические наркотические средства: героин и кокаин.
32. Вред наркотических веществ. Молодежь, наркотики – что дальше?
33. Наркотики. Святая роль коммунистической наркомафии.
34. Как бросить курить?
35. Курение. Влияние табака на организм.
36. Вред алкоголизма.
37. Вредные привычки. Стиль жизни.
38. Основные виды наркотических средств и особенности их применения молодежью.
39. Курить и быть здоровым. Фитнес-тренинг.
40. Аборт как неблагоприятный фактор, влияющий на здоровый образ жизни.
41. Как избежать беременности.
42. Оральная контрацепция – как профилактика здоровья.
43. Женщина становится матерью.
44. Что необходимо знать мне, тебе и ей о венерических заболеваниях.
45. Условия нормального развития и здоровья ребенка в семье в первые годы жизни.
46. СПИД – социальная болезнь XX века.
47. О системе закаливания П. К. Иванова.
48. Роль физических упражнений в предупреждении заболеваний и укреплении здоровья у детей в возрасте от 0 до 12 лет.
49. Влияние физических упражнений на здоровье человека.
50. Воздух, вода, движение – универсальные средства закаливания организма, как основа здорового образа жизни.
51. Победа над старением. Продление человеческой жизни.
52. Работа с позвоночником – путь к оздоровлению всего организма.
53. Ритмическая гимнастика – одно из средств здорового образа жизни.

54. Биоритмы и их значение в режиме дня школьника.
55. Психофизиологическое удовлетворение в семье.
56. Здоровые интимные отношения. Способы их построения.
57. Курение, потомство и мы.
58. Влияние стресса на здоровье человека.
59. Психология интимных отношений. Медико-социальные аспекты.
60. Рак против женщины, а что против рака?
61. Основной вопрос медицины – здоровый образ жизни.
62. Факторы, влияющие на здоровье человека.
63. Здоровье горожанина (на примере г. Москвы).
64. Болезни цивилизации. Сердечно-сосудистые заболевания.
65. Атеросклероз артерий – наступление на здоровье.
66. Факторы развития болезней сердечно-сосудистой системы как образ жизни современника.
67. Женщина и климакс.

Критерии оценивания

Критериями оценки реферата являются: новизна текста, обоснованность выбора источников литературы, степень раскрытия сущности вопроса, соблюдения требований к оформлению. Новизна текста определяет, прежде всего, самостоятельностью в постановке проблемы, формулированием нового аспекта известной проблемы, наличие авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений.

Одним из критериев оценки работы является анализ использованной литературы. Определяется, привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

Степень раскрытия сущности вопроса – наиболее важный критерий оценки работы студента над рефератом. В данном случае определяется: а) соответствие плана теме реферата; б) соответствие содержания теме и плану реферата; в) обоснованность способов и методов работы с материалом, способность его систематизировать и структурировать; г) полнота и глубина знаний по теме; е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме). Также учитывается соблюдение требований к оформлению: насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы; оценка грамотности и культуры изложения; владение терминологией; соблюдение требований к объёму реферата.

Критерии оценивания	Баллы
В реферате обозначена проблема и обоснована её актуальность; сделан анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция; сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан	90-100

объём; соблюдены требования к внешнему оформлению.	
Основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении.	80-89
В работе имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата; отсутствуют выводы.	66-79
Реферат представлен, но тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.	60-65

2.1.3. Эссе

Тематика эссе

1. Социальные, медицинские и психологические аспекты науки.
2. Слово о здоровье. Факторы, влияющие на здоровье. Статистика здоровья, заболеваемости, долголетия и смертности.
3. Определение здоровья. Оценка состояния здоровья.
4. Аспекты, характеризующие ЗОЖ
5. Законодательные акты по оздоровлению нации
6. Понятия «болезнь», «заболеваемость», «инвалидность»
7. Медицинские термины
8. Статистика не в пользу здоровья
9. Две сферы образа жизни
10. Медицинская активность
11. Содержание факторов ЗОЖ
12. Гигиена сна
13. Гигиенические основы и разновидности питания
14. Модные системы питания
15. Стратегия жизни долгожителя
16. Психофизиологические аспекты
17. Сколько может прожить человек
18. А возможность искусственного омоложения?
19. Теоретические воззрения сексуальности
20. Физиологические основы сексуальности
21. Нравственность закладывается в семье
22. Сходство и различия
23. Периоды полового созревания и развития
24. Половое развитие женщины
25. Психология интимных отношенийЗдоровье человека как приоритет деятельности государства.
26. Здоровье человека и безопасность государства.
27. Учет наследственных факторов в построении здорового образа жизни.

28.Образ жизни родителей и наследственность.
29.Понятие о наследственной и врожденной патологии.
30.Образ жизни и иммунитет
31.Понятие о генотипе и фенотипе.
32.Критерии здоровья и его уровня.
33.Роль двигательной активности в биологической эволюции.
34.Понятие рациональной жизнедеятельности.
35.Значение планирование жизнедеятельности для здоровья человека.
36.Организация свободного времени работника умственного труда (школьника, студента, учителя).
37.Понятие о психике.
38.Психика и центральная нервная система.
39.Понятие о психогенетике.

Основные требования к написанию эссе:

- Развернутый план (оглавление).
- Текст работы: введение; главы основной части.
- Заключение, которое включает собственное отношение к исследуемой проблеме.
- Список литературы – использование не менее 10 источников.

Результат написания эссе студентом оценивается в баллах. Оценка письменного ответа студента по результатам контрольной работы производится по 5 балльной системе. Если в эссе использовался авторский текст, имеется эмпирическое исследование, намечено практическое применение, то он оценивается в 5 баллов. Если в эссе использовался авторский текст, имеется эмпирическое исследование, но не прописано практическое применение предлагаемого материала, то эссе оценивается в 4 балла. Менее качественное выполнение работы, низкий процент авторского текста, отсутствие предложений практического использования, оценивается в качестве необходимого зачетного выполнения задания. Студенты, получившие за написание эссе 5 или 4 балла, имеют возможность повышения оценки на зачете на 1 балл.

Критерии оценивания эссе

Результат	Балл
Демонстрирует полное понимание поставленного вопроса, логично и последовательно отвечает на вопрос. Дает развернутый ответ с практическими примерами	100-90

Дает полный и логически правильный ответ на вопрос, но сформулировать примеры по рассматриваемому вопросу может с помощью преподавателя	80-89
Демонстрирует частичное понимание сути вопроса, способен охарактеризовать основы коррекционно-развивающей работы с дошкольниками.	70-79
Способен сформулировать определения терминов, привести классификацию, перечислить формы, методы и т.п., но не может дать их характеристику	60-69
Демонстрирует непонимание вопроса, отвечает с наличием грубых ошибок в ответе либо не отвечает на вопросы	Менее 60

2.2Фонд оценочных средств и шкала оценивания для промежуточного контроля

2.2.1.Фонд оценочных средств для проверки знаний/умений/навыков

Вопросы к зачету

1. Понятие «валеология» как науки. История формирования валеологии как науки.
2. Основные направления, задачи, предмет, объект и цель исследования валеологии. Уровень
3. воздействия, точка приложения усилий, основные методы, пути достижения цели и результатов.
4. Взаимодействие валеологии с другими науками. Классификация валеологии.
5. Основные понятия, определяющие закономерности здорового бытия: жизнь, гомеостаз,
6. адаптация, генотип и фенотип, здоровье и болезнь, образ жизни.
7. Понятие «здоровье», уровни здоровья, показатели индивидуального здоровья, аспекты здоровья,
8. Понятие «образ жизни», уклад жизни и стиль жизни.
9. Здоровый образ жизни (ЗОЖ), элементы ЗОЖ, формирования ЗОЖ, пропаганда ЗОЖ,
10. укрепление здоровья на рабочем месте, социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни.
11. Понятие «факторы риска», классификация факторов риска по значимости для здоровья.
12. Управляемые и неуправляемые факторы риска.

13. Факторы риска при различных заболеваниях и нарушениях.
14. Генетические факторы риска, понятие о наследственной и врожденной патологии.
15. Состояние окружающей среды, понятие экология и образ жизни современного человека.
16. Медицинское обеспечение, роль медицины в обеспечении здоровья.
17. Медицинская профилактика заболеваемости, виды, направления, этапы профилактики заболеваний. Первичная профилактика заболеваний.
18. Индивидуальные особенности человека, показатели индивидуального здоровья.
19. Половые аспекты: особенности женского организма, особенности мужского организма, биологические функции мужчины и женщины, психологический портрет полов.
20. Борьба за существование как решающий фактор биологической эволюции.
21. Возрастные аспекты: возможности организма.
22. Социальная сущность человека, цивилизация, социальные факторы, определяющие образ жизни современного человека, гомеостаз.
23. Здоровый образ жизни как профилактика различных заболеваний. Виды, направления, этапы профилактики заболеваний
24. Профилактика гинекологических заболевание и заболеваний ИППП, современные методы контрацепции.
25. Инфекции, передаваемые половым путем (ИППП), как фактор риска нарушения здоровья членов семьи.
26. Физиология полового созревания.
27. Семья как единица построения общества. Эволюция семейно-брачных отношений в истории человечества, типы семьи и ее организации.
28. Репродуктивная функция семьи. Понятие «репродуктивное здоровье».
29. Генетическая совместимость, сексуальная совместимость, психологическая совместимость, половая культура.
30. Понятие «планирование семьи». Методы планирования семьи. Сексуальное здоровье.
31. Понятие о физиологической беременности, периоды беременности (триместры).
32. Понятие «подростковая беременность». Проблемы подростковой беременности.
33. Понятие «аборт», классификация абортов, его причины, последствия для здоровья.
34. Понятие «бесплодие», его причины, последствия для семьи, лечение.
35. Современные методы пренатальной диагностики.
36. Охрана материнства и детства – приоритетные направления здравоохранения РФ.
37. Понятие «пренатальное воспитание». Сенсорные возможности ребенка. Рекомендации для родителей в период беременности.
38. Движение как управляемый фактор риска развития заболеваний

39. Понятия «гиподинамия», «гипокинезия». Влияние гиподинамии на организм.
40. Виды гипокинезии и причины ее возникновения.
41. Физиологические основы физической культуры. Понятие «физическая культура», «спорт».
42. Двигательные навыки, двигательные качества.
43. Предстартовое состояние, разминка, врабатывание, «мертвая точка» и «второе дыхание», устойчивое состояние, утомление, восстановление
44. Принципы физической тренировки, понятие «нагрузка»
45. Возрастные особенности двигательной активности.
46. Физическая культура в режиме рабочего дня
47. Физическая культура работника умственного труда. Самоконтроль.
48. Психологические основы здоровья. Понятие «Психика».
49. Психика и ЦНС , рефлекс, функциональная система.
50. Эмоции и эмоциональный стресс. Понятие «эмоции», «стресс», «эустресс», «дистресс»,«стрессор»
51. Возрастные психофизиологические особенности
52. Понятие «Психическое здоровье». Невроз и его виды.
53. Регулирование психического состояния. Психотренинг и его средства.
54. Сон и сновидения
55. Память и ее тренировка
56. Типы высшей нервной деятельности и их учет в организации образа жизни
57. Основы рационального питания. Значение питания. Питание как управляемый фактор развития заболеваний.
58. Вода и ее значение в обмене веществ
59. Витамины и их значение в обмене веществ
60. Минеральные вещества и их значение в обмене веществ
61. Ароматические вещества и их значение в обмене веществ
62. Фитонциды и их значение в обмене веществ
63. Дубильные вещества и их значение в обмене веществ
64. Рациональное питание, его составляющие. Современные концепции.
65. Самоконтроль за массой тела. Индекс массы тела.
66. Понятие «Иммунитет», классификация защитных механизмов
67. Физиология иммунитета
68. Факторы риска иммунитета.
69. Механизмы терморегуляции человека.
70. Закаливание организма, принципы закаливания, методы закаливания
71. Факторы провоцирующие простудные заболевания
72. Закаливание как управляемый фактор сохранения, улучшения, восстановления здоровья
73. Курение, как главный фактор риска в эпидемии онкологических заболеваний
74. Влияние компонентов табачного дыма на организм, лечение никотономании

75. Наркомания. Классификация наркомании с позиции наркологии.
76. Влияние пагубных зависимостей на физическое, психическое здоровье и социальное благополучие.
77. Понятие «алкоголизм». «Пивной» алкоголизм как фактор риска разрушения здоровья.

2.2.2 Фонд оценочных средств для проверки умений и навыков (задачи к зачету)

Задача № 1

Методом спирометрии были обследованы 2 практически здоровых мальчика в возрасте 6 лет, одинакового роста и веса. У Ромы величина жизненной емкости легких (ЖЕЛ) составила 1530 мл, а у Бориса растяжимость легких больше на 200 мл. После проведения функциональной пробы Шафранского ЖЕЛ у обоих мальчиков повысился до 1900 мл, .

Задание:

1) Опишите наблюдаемые явления, чем они обусловлены.
2) Определите у кого функциональные резервы респираторной системы более адаптивны. Почему.

Задача № 2

У девочки 6 лет, с повышенной функцией щитовидной железы, обнаружено увеличение основного обмена.

Задание:

1) Дайте физиологическое обоснование увеличению основного обмена при гиперфункции щитовидной железы.

Задача № 3

Родитель ребенка 6 лет обратился к врачу с жалобами на его одышку при физической нагрузке, быструю утомляемость. Отмечена резкая бледность кожных покровов. Пульс учащенный. АД 150/90 мм рт. ст. Врач поставил диагноз ВСД, связанное с ростом и развитием.

Задание:

1) Охарактеризуйте причины выявленных явлений.
2) Предложите рекомендации по профилактики данных нарушений при ВСД

Задача № 4

У обучающихся после выступления на утреннике установлено содержание глюкозы в крови. По данным биохимического исследования обнаружено повышение содержания глюкозы в крови в пределах допустимых колебаний.

Задание:

1) Дайте физиологическое основание выявленной гипергликемии.

Задача № 5

Заболевания желудка могут сопровождаться понижением или

повышением содержания соляной кислоты в желудочном соке.

Задание:

1) С нарушением функциональной активности каких клеток это связано?

2) По каким морфологическим особенностям внутренней стенки желудка при эндоскопировании можно их определить.

Задача № 6

Ваня 6 лет ходит на плавание, ему знакомо, что у юных спортсменов на старте наблюдается увеличение частоты сердечного ритма.

Задание:

1) Какова причина изменения сердечной деятельности на старте?

Задача№ 7

Известно, что при одной и той же температуре воздуха человек быстрее зябнет в слякотную погоду, чем в сухую.

Задание:

1) Объясните этот факт с позиции терморегуляции.

Назовите основные способы теплоотдачи.

Задача№8

Закончить пословицы о здоровье

Чистота – (залог здоровья)

Здоровье дороже (золота)

Чисто жить – (здоровым быть)

Здоровье в порядке – (спасибо зарядке)

Если хочешь быть здоров – (закаляйся)

В здоровом теле – (здоровый дух)

Здоровье за деньги (не купишь

Береги платье с нову, (а здоровье смолоду)

Горьким лечат,(сладким калечат)

Держи голову в холоде, живот…(в голоде, ноги в тепле)

Задача № 9

Вспомните и назовите пословицы и поговорки, которые сами помните о здоровье и здоровом образе жизни.

Задача № 10

Ребёнок не хочет есть. Бабушка старается заставить его съесть положенную порцию, используя сказку, прибаутки. Мать обещает купить новую игрушку. Отец говорит: «Не хочешь – не ешь». Кто прав?

Задача № 11

По режиму пора начинать занятие, а группа детей с увлечением строит мост…

Как должен поступить воспитатель:
- задержать начало занятия?
- прервать строительную игру?
- Как бы Вы поступили?

Задача № 12

По данным медицинских исследований с каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболеваемости среди детского населения. Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стали занимать во всем мире приоритетные позиции. И это понятно, поскольку состояние здоровья подрастающего поколения – важный показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и прогноз на будущее.

Ухудшение состояния здоровья детей долгое время рассматривалось как результат неблагоприятного воздействия социально-экономических, экологических и ряда других факторов. Однако, как показывают исследования Института возрастной физиологии ВОЗ, что не менее значимо отрицательное воздействие на здоровье, комплекса педагогических факторов. Мы поддерживаем утверждение В.Б. Базарного, что «…здоровье детей» – не только медицинская, но и серьезная «педагогическая категория».

«Здоровье – это капитал, данный человеку природой изначально, потеряв который, трудно вернуть обратно» - М. Монтень.

Какие факторы неблагоприятно влияют на здоровье человека?

Критерии оценки уровня усвоения знаний, умений и навыков по результатам зачета

Характеристика ответа	**Европейская оценка**	**Рубежные баллы**	**Оценка**	**Уровень сформированности**
Дан полный, развернутый ответ на поставленный теоретический вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном ориентировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен	**A**	**100 -96**	**зачтено**	**Повышенный уровень сформированности компетенций**

литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. При ответе на вопрос студент демонстрирует применение знаний к реальным профессиональным ситуациям, объясняет решение задачи на уровне анализа, синтеза и дает свою оценку решения проблемы. Причем студент не затрудняется с ответом при видоизменении задания и правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.				
Дан полный, развернутый ответ на поставленный теоретический вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Умеет тесно увязывать теорию с практикой. Задача решена правильно и с обоснованием принятого решения. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.	**A**	**95-91**	**зачтено**	
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Задача решена верно, правильно обосновывает принятую методику решения задачи. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные	**A**	**90-86**	**зачтено**	

студентом с помощью преподавателя.				
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Студент владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.	**B**	**85-81**	**зачтено**	**Базовый уровень сформированности компетенций**
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Студент владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач. Ответы на дополнительные вопросы логичны, изложены в терминах науки, однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью "наводящих" вопросов преподавателя.	**C**	**80-76**	**зачтено**	
Студент демонстрирует достаточные теоретические и практические знания. Дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий или решении практической задачи, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.	**C**	**75-71**	**зачтено**	
Дан недостаточно полный и развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен	**D**	**70-66**	**зачтено**	**Пороговый уровень сформиро**

самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Студент испытывает затруднения при выполнении практической задачи и не может связать теорию с практикой.				
Дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Испытывает затруднения при выполнении практических задач. Речевое оформление требует поправок, коррекции.	**E**	**65-61**	**зачтено**	
Дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определениях терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает понимать связь между знаниями только после подсказки преподавателя	**E**	**60**	**зачтено**	
Не знает значительную часть теоретического и практического материала, допускает существенные ошибки при ответах на вопросы. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента.	**F**	**Менее 60**	**Не зачтено**	**Компетенции не сформированы**