

Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич Должность: Ректор	МИНОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)	
Дата подписания: 09.07.2025 12:22:51 Уникальный программный ключ: 04c19ed8bfb98f3b6cb77a486b9a8788b8722327	Рабочая программа дисциплины "Психолого-педагогические основы здорового образа жизни" по направлению подготовки (специальности) 44.03.02 "Психолого-педагогическое образование" направленности (профилю) Педагог-психолог ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 1

Рабочая программа дисциплины (модуля)*
Психолого-педагогические основы здорового образа жизни

Направление подготовки (специальность)

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль)

Педагог-психолог

Присваиваемая квалификация (степень)

Бакалавр

Форма обучения

очно-заочная

Год(ы) набора 2025

*Рабочая программа дисциплины (модуля) адаптирована для инклюзивного обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Челябинск 2025 г.



Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре ОПОП
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)
4. Объем дисциплины (модуля)
5. Структура и содержание дисциплины (модуля)
6. Фонд оценочных средств
 - 6.1. Перечень видов оценочных средств
 - 6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации
 - 6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации
 - 6.4. Критерии оценивания
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)
 - 7.1. Рекомендуемая литература
 - 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"
 - 7.3. Перечень информационных технологий
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Специальные условия освоения дисциплины обучающимися с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель:

1. Подготовить к решению профессиональных задач в сфере здоровьесориентированного образования.
2. Обеспечить условия, необходимые для преобразования неадекватных представлений, стереотипов, установок, вредных привычек, предубеждений и культивирования целостного конструктивного отношения к себе и к ресурсам своего здоровья на глубинном мировоззренческом уровне.

Задачи:

1. Ознакомить студентов с научными основами здоровья, болезни и здорового образа жизни для организации безопасной образовательной среды с учетом требований гигиены, культурно-просветительской работы в области формирования и обеспечения здоровья обучающихся.
2. Обучить студентов эффективным технологиям самооздоровления, саморегуляции, преодоления негативных последствий стрессовых, экстремальных и кризисных ситуаций, творческого самораскрытия.
3. Содействовать коррекции неадекватных установок и дефицитарных представлений о здоровье, обусловленных недостаточным знанием и нерациональным использованием собственных внутриличностных ресурсов путем трансляции основных принципов здорового и целостного мировоззрения и самоотношения, выработки у них устойчивых навыков саногенного мышления.
4. Научить использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства.

Результаты обучения по дисциплине направлены на достижение индикаторов, соответствующий компетенций

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-8: Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Цикл (раздел) ОПОП: К.М.04.03

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Физическая культура и спорт

Современные концепции естествознания

Педагогика

Физическая культура и спорт

Современные концепции естествознания

Педагогика

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

Методология и методы психолого-педагогических исследований

Педагогика и психология профессионального развития

Психолого-педагогический практикум

Методология и методы психолого-педагогических исследований

Педагогика и психология профессионального развития

Психолого-педагогический практикум

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Знать:



виды физических упражнений

Уметь:

применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.

Владеть:

средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК-8: Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновения чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

Знать:

классификацию и источники чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения

Уметь:

поддерживать безопасные условия жизнедеятельности

Владеть:

методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни;
3.1.2	причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от чрезвычайных ситуаций;
3.1.3	принципы организации безопасности труда на предприятии, технические средства защиты людей в условиях чрезвычайной ситуации.
3.2	Уметь:
3.2.1	использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
3.2.2	выявлять признаки, причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций.
3.3	Владеть:
3.3.1	навыками по применению основных методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость		2 ЗЕТ
Часов по учебному плану	: 72	Виды контроля в семестрах: зачеты 2
в том числе	:	
аудиторные занятия	: 8	
самостоятельная работа	: 62,7	
:	:	
контактная работа:	9,3	
ИКР:	1,3	

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Литература
	Раздел 1. Введение в культурно-психологическую проблематику здоровья. Концептуальные основы культуры здоровья. Место культуры здоровья в системе человеческих знаний.			
1.1	Введение в культурно-психологическую проблематику здоровья. Концептуальные основы культуры здоровья. Место культуры здоровья в системе человеческих знаний. /Ср/	2	2	Л1.1Л2.1 Л2.3 Л2.2Л3.2 Л3.1 Э1



1.2	Введение в культурно-психологическую проблематику здоровья. Концептуальные основы культуры здоровья. Место культуры здоровья в системе человеческих знаний. /Лек/	2	2	Л1.1Л2.1 Л2.3 Л2.2
	Раздел 2. Здоровьесбережение учащихся в гуманном образовании.			
2.1	Здоровьесбережение учащихся в гуманном образовании. /Ср/	2	7	Л1.1Л2.1 Л2.3 Л2.2
	Раздел 3. Телесное здоровье как базовая ценность.			
3.1	Телесное здоровье как базовая ценность. /Ср/	2	5	Л1.1Л2.1 Л2.3 Л2.2 Э1
	Раздел 4. Культура психического здоровья			
4.1	Культура психического здоровья /Ср/	2	6,7	Л1.1Л2.1 Л2.3 Л2.2 Э2
	Раздел 5. Эффективность и успешность адаптации человека в обществе как основной показатель социального здоровья.			
5.1	Эффективность и успешность адаптации человека в обществе как основной показатель социального здоровья. /Ср/	2	7	Л1.1Л2.1 Л2.3 Л2.2
	Раздел 6. Духовное здоровье			
6.1	Духовное здоровье /Ср/	2	4	Л1.1Л2.1 Л2.3 Л2.2
	Раздел 7. Физиология, гигиена и организация умственного труда в современном образовании.			
7.1	Физиология, гигиена и организация умственного труда в современном образовании. /Пр/	2	1	Л1.1Л2.1 Л2.3 Л2.2 Э1
7.2	Физиология, гигиена и организация умственного труда в современном образовании. /Ср/	2	7	Л1.1Л2.1 Л2.3 Л2.2
	Раздел 8. Воспитание ценностных основ здорового образа жизни.			
8.1	Воспитание ценностных основ здорового образа жизни. /Ср/	2	6	Л1.1Л2.1 Л2.3 Л2.2
	Раздел 9. Факторы среды, формирующие и разрушающие здоровье человека			
9.1	Факторы среды, формирующие и разрушающие здоровье человека /Ср/	2	8	Л1.1Л2.1 Л2.3 Л2.2 Э2
	Раздел 10. Здоровьесберегающие технологии, принципы их реализации, специфика применения.			
10.1	Здоровьесберегающие технологии, принципы их реализации, специфика применения. /Пр/	2	2	Л1.1Л2.1 Л2.3 Л2.2 Э1
10.2	Здоровьесберегающие технологии, принципы их реализации, специфика применения. /Ср/	2	6	Л1.1Л2.1 Л2.3 Л2.2
	Раздел 11. Нормативно – правовая база здоровьесбережения в образовании.			
11.1	Нормативно – правовая база здоровьесбережения в образовании. /Пр/	2	1	Л1.1Л2.1 Л2.3 Л2.2 Э2
11.2	Нормативно – правовая база здоровьесбережения в образовании. /Лек/	2	2	Л1.1Л2.1 Л2.3 Л2.2
	Раздел 12. Зачет			
12.1	Подготовка и сдача зачета /Зачёт/	2	4	Л1.1Л2.1 Л2.3 Л2.2
	Раздел 13. Иная контактная работа			



13.1 Индивидуальные консультации. Текущий контроль /ИКР/

2

1,3

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

6.1. Перечень видов оценочных средств

Вопросы к зачёту

Тесты для промежуточного контроля знаний

6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации

Тесты для промежуточного контроля знаний (примеры)

1. Отметить методологические подходы в истории философии к определению здоровья с позиции соотношения человека и природы:

а) антропоцентризм; б) системцентризм; в) холизм; г) культуризм; д) морфизм.

2. Соотнести междисциплинарные подходы к пониманию здоровья с их содержанием.

Подходы:

А) философский;

Б) холистический;

В) валеологический;

Г) психологический;

Д) медицинский.

Содержание:

1) определяет здоровье как способность сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной (через первую сигнальную систему), вербальной (через вторую сигнальную систему-устное или письменное слово) и структурной информации;

2) здоровье понимается как гармоничное сочетание физических и духовных качеств человека, мера внутреннего и внешнего равновесия;

3) здоровье как способность организма поддерживать постоянство внутренней среды, за счет устойчивости и относительно стабильности систем организма человека;

4) здоровье рассматривают как использование человеком своих способностей, установление внутриличностного равновесия, функциональной адаптации и переживания удовлетворенности и счастья;

5) здоровье понимается как обретаемая индивидом в процессе его становления целостность, предполагающая личностную зрелость.

3. Здоровье человека определяется следующими факторами:

а) генетической конституцией человека;

б) состоянием окружающей природной и социальной среды;

в) образом жизни;

г) случаем;

д) все ответы верны.

4. Соотнести компоненты и показатели индивидуального здоровья человека:

Компоненты здоровья:

А) физический;

Б) психический;

В) социально-нравственный.

Показатели здоровья:

1) темперамент, уровень тревожности, тип мышления, работоспособность;

2) ценности, идеалы, реализация желаний, степень признания;

3) генотип, показатели биологических жидкостей, состояние органов и систем.

5. Здоровьесберегающая педагогика – это:

а) наука о воспитательном влиянии социокультурной среды;

б) отрасль педагогики, рассматривающая развитие личности в организациях, специально для этого созданных; в) наука, изучающая процесс социализации личности в теоретическом и прикладном аспектах; г) целостная система воспитательно – оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребенка, педагога, родителей и медицинских работников.

6. Соотнести выделенные компоненты здоровьесберегающих образовательных технологий с их содержанием:

Компоненты:

А) аксиологический;

Б) гносеологический;

В) эмоционально-волевой;

Г) экологический;

Д) физкультурно-оздоровительный.



Содержание:

- 1) включает в себя проявление эмоционально – волевых психологических механизмов и формирует такие качества личности как организованность, дисциплинированность;
- 2) связан с приобретением необходимых для процесса здоровьесбережения знаний и умений, познанием себя, своих потенциальных способностей и возможностей, интересом к вопросам собственного здоровья, к изучению различных методик по оздоровлению и укреплению организма;
- 3) предполагающий владение способами деятельности, направленными на повышение двигательной активности, предупреждение гиподинамии, обеспечивающий закаливание организма;
- 4) учитывающий то, что человек, как биологический вид, существует в природной среде, которая обеспечивает человеческую личность определенными биологическими, экономическими и производственными ресурсами;
- 5) проявляющийся в осознании учащимися высшей ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни, который позволяет наиболее полно осуществить намеченные цели, использовать свои умственные и физические возможности.

7. Соотнести основные элементы формирования культуры здоровья:

Элементы:

- 1) валеологическая образованность;
- 2) валеологическая сознательность;
- 3) валеологическое поведение.

Характеризация:

- А) создание информационной среды, обеспечивающей учащимся возможность познания своих физических, физиологических, психологических, нравственных и пр. особенностей;
- Б) проявление валеологической активности в деятельности, помогающей оздоровлению организма и ведению ЗОЖ;
- В) система убеждений личности, обуславливающая валеологические отношения и поступки.

8. Выделить из перечисленных здоровьесберегающих подходов наиболее современный:

- а) модель нормированной жизнедеятельности;
- б) модель психологически безопасной образовательной среды;
- в) модель формирования в образовательной среде здорового образа жизни;
- г) модель валеологической образовательной среды.

9. Соотнести компоненты образовательной среды с их содержанием:

Компоненты:

1. Субъектный;
2. Научно-методический;
3. Психодидактический;
4. Социальный;
5. Духовный;
6. Предметно-материальный.

Содержание:

- А) детский, педагогический, административно-управленческий коллективы, учебно-вспомогательный персонал;
- Б) технологии здоровьесбережения гуманистической направленности;
- В) традиции, нормы, правила, существующие и поддерживаемые в среде, определенный «образ жизни» в ней;
- Г) интеграция субъект-субъектных отношений, обеспечение социальной поддержки учащихся и пр.;
- Д) совокупность программ, учебно-методических пособий для учащихся и педагогов;
- Е) материальные, предметные условия педагогического процесса.

10. Соотнесите виды стрессоров и методы их преодоления:

Виды стрессоров:

- А) стрессоры, которые неподвластны;
- Б) стрессоры, которые можно контролировать;
- В) стрессор-интерпретация.

Методы преодоления:

- 1) проблемно-ориентированные;
- 2) эмоционально-ориентированные;
- 3) когнитивные стратегии.

11. Соотнести факторы, определяющие работоспособность с их составляющими:

Факторы:

- 1) Физиологического характера;
- 2) Физического характера;
- 3) Психического характера;

Составляющие:

- А) гигиенические требования к организации образовательного процесса;
- Б) возраст, пол, питание, общая нагрузка;



В) эмоциональное самочувствие.

12. Вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей не должен превышать для учащихся 7-8 классов более:

а) 2,5 кг; б) 3,0 кг; в) 3,5 кг; г) 4,0 кг; д) 4,5 кг.

13. Здоровьесберегающая педагогика – это:

а) наука о воспитательном влиянии социокультурной среды;

б) отрасль педагогики, рассматривающая развитие личности в организациях, специально для этого созданных;

в) наука, изучающая процесс социализации личности в теоретическом и прикладном аспектах;

г) целостная система воспитательно – оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребенка, педагога, родителей и медицинских работников.

6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации

Вопросы к зачету

1. Здоровье человека как предмет научного постижения. Место культуры здоровья в системе человеческих знаний.

2. Здоровье как характеристика человека, социальная норма, цель, ценность, условие и основа эффективной гармоничной жизни.

3. Оздоровление как социально – психологическая практика.

4. Культурно – психологическая проблематика здоровья. Роль высшей школы в формировании культуры здоровья.

5. Социальное здоровье личности и его компоненты. Методы измерения параметров социального здоровья.

6. Повышение уровня психического здоровья молодежи в условиях изменяющегося общества. Методика мониторинга психического здоровья.

7. Понятие духовного здоровья человека. Связь духовных аспектов здоровья с духовными практиками.

8. Базовые принципы оздоровления личности: комплексность, активность, креативность, согласованность, ориентация на личностные ресурсы и развитие позитивных установок.

9. Телесное здоровье как базовая ценность. Требования к методам диагностики и укрепления физического здоровья.

10. Ценностные ориентации и здоровье. Воспитание ценностных основ здорового образа жизни подрастающего поколения.

11. Формирование мотивации здорового образа жизни.

12. Влияние стресса на здоровье.

13. Основные направления и технологии здоровьесбережения.

14. Планирование работы по здоровьесбережению в образовательных учреждениях.

15. Пользование резервами здоровьесбережения в образовательных процессах.

16. Социально-психологические аспекты физического воспитания.

17. Самореализация личности в сфере здоровьесбережения. Здоровье как интегративная характеристика личности.

18. Здоровьесбережение как результат сотрудничества педагогов, родителей и учащихся.

19. Культура здоровья во взаимоотношениях полов.

20. Нормативно-правовая база здоровьесбережения в образовании.

Итоговая аттестация качества усвоения знаний завершается зачётом, или тестом, на котором у студентов проверяется усвоение теоретических знаний и умения их использовать в практической деятельности, а также разработкой одного из проектов здоровьесбережения.

К зачёту по дисциплине допускаются студенты, полностью выполнившие учебный план.

6.4. Критерии оценивания

Оценка

Неудовлетворительно Менее 60

Удовлетворительно 60-75

Хорошо 76-95

Отлично 96-100

Оценка

Не зачтено Менее 60

Зачтено 60-100

а преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение практических заданий по проблеме здоровьесбережения.

Итоговая аттестация качества усвоения знаний завершается тестом или устным ответом, где оцениваются:

а) характер содержания ответа: точность, полнота, глубина, межпредметность;

б) компетентность в нормативно-правовых, концептуальных и исследовательских материалах и способы



их привлечения в ответе;

в) владение культурой ответа: логичность, краткость, обобщённость, прочность, оперативность, связь теории с практикой, наличие собственной позиции;

г) самостоятельность ответа и отражение в нём собственной профессионально – личностной позиции.

В соответствии с этими критериями ответ студента оценивается следующим образом:

«Зачтено» - студент глубоко и полно владеет содержанием учебного материала и понятийным аппаратом; умеет связывать теорию с практикой, иллюстрировать примерами, фактами, данными научных исследований; осуществляет межпредметные связи, предложения, выводы; умеет обосновывать свои суждения и профессионально-личностную позицию по излагаемому вопросу. Владеет практическими навыками, переносит знания на ситуации в жизни и быту. Ответ носит самостоятельный характер или допущенные ошибки исправляются студентом после дополнительных вопросов преподавателя.

«Не зачтено» - студент имеет разрозненные, бессистемные знания; не умеет выделять главное и второстепенное. Допускает ошибки в определении понятий, формулировке теоретических положений, искажающих их смысл; не ориентируется в нормативно-концептуальных, программно-методических, исследовательских материалах, беспорядочно и неуверенно излагает материал; не умеет соединять теоретическое положение с практикой; не умеет применять знания на ситуации в жизни и быту, не владеет практическими навыками.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Рекомендуемая литература

7.1.1. Основная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Ресурс
Л1.1	Митяева А. М.	Здоровьесберегающие педагогические технологии: учебное пособие для вузов	Москва: Академия, 2010	

7.1.2. Дополнительная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Ресурс
Л2.1	Айдаркин Е. К., Иваницкая Л. Н.	Возрастные основы здоровья и здоровьесберегающие образовательные технологии: учебное пособие (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240909)	Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2008	ЭБС
Л2.2	Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д.	Основы здорового образа жизни : учебник для вузов	Москва : Академия, 2013	
Л2.3	Белова Л. В.	Здоровьесберегающие технологии в системе профессионального образования: учебное пособие (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457868)	Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2015	ЭБС

7.1.3. Методические разработки

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Ресурс
Л3.1	Макаров А. В.	Здоровый образ жизни как идеология современной молодежи: профилактическая работа в условиях образовательной организации: учебное пособие (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=615005)	Таганрог : Таганрогский государственный педагогический институт имени А. П. Чехова, 2013	ЭБС



	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Ресурс
ЛЗ.2	Чуприна Е. В., Закирова М. Н.	Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности: учебное пособие (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256099)	Самара : Самарский государственный архитектурно- строительный университет, 2013	ЭБС

7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : электронная библиотека / Науч. электрон. б-ка. — Москва, 1999 – . – Режим доступа: http://elibrary.ru/defaultx.asp
Э2	ИНФОРМИО [Электронный ресурс] : электронный справочник [обеспечение всех типов образовательных учреждений нормативными, методическими, научно-практическими материалами]. – Москва, 2010 – . – URL: http://www.informio.ru/

7.3 Перечень информационных технологий

7.3.1 Программное обеспечение

LMS Moodle

Adobe Reader

7.3.2 Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

1. Электронный каталог научной библиотеки ЧелГУ [Электронный ресурс]: База данных / Челяб. гос. ун-т.-
Челябитнск, 1992

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Учебная аудитория А-21, оснащенная мультимедийным оборудованием.

Электронный читальный зал научной библиотеки ЧелГУ (аудитория 206), оснащенный персональными компьютерами, мультимедийной аппаратурой. В аудитории обеспечен доступ к различной справочной литературе, энциклопедиям, библиографическим и полнотекстовым базам данных, информационным ресурсам «Интернет».

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения.

Тифлотехническая аудитория А-28 Тифлотехнические средства: брайлевский компьютер с дисплеем и принтером, тифлокомплекс «Читающая машина», телевизионное увеличивающее устройство, тифломагнитолы кассетные (3 шт.) и цифровые диктофоны (6 шт.). Специальное программное обеспечение: программа речевой навигации JAWS, речевые синтезаторы («говорящая мышь»), экранные лупы.

Сурдотехническая аудитория А-27 Радиокласс «Сонет-Р» (на 6 человек), программируемые слуховые аппараты (6 шт.) индивидуального пользования с устройством задания режима работы на компьютере, аудиотехника.

Аудитория адаптивных информационных технологий А-27 Компьютерный класс на 12 мест, интерактивная доска ActiveBoard с системой голосования, акустический усилитель и колонки, мультимедийный проектор, телевизор, видеомагнитофон, устройство видеоконференцсвязи VCON HD3000.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Освоение содержания учебной дисциплины «Психолого-педагогические основы здорового образа жизни» осуществляется на лекциях, семинарских занятиях, в процессе самостоятельной учебной деятельности студентов. Внимательное слушание и умелая запись лекции - это только начало работы над материалом учебной дисциплины. Студент должен обращаться к своим записям не один раз. Первый просмотр записей желательно сделать в тот же день, по горячим следам, когда еще все свежо в памяти. Лекцию необходимо прочитать, заполнить пропуски, расшифровать и уточнить некоторые сокращения, дополнить некоторые недописанные примеры. Особое внимание следует уделить содержанию понятий. Все новые понятия должны выделяться в тексте, чтобы их легко можно было отыскать и запомнить. Лекционный материал является важным, но не единственным для изучения учебной дисциплины. Его обязательно необходимо дополнить материалом учебника и дополнительной литературы по теме. Обязательное направление учебной деятельности студента в рамках дисциплины – работа на семинарских занятиях. Подготовка к любому семинарскому занятию включает в себя ряд этапов. Прежде всего, следует ознакомиться с планом семинарского занятия, который находится в методическом кабинете.



Вторым этапом является работа с учебником. В нем изложены основные вопросы темы, они дают направление для самостоятельной работы. Другим важным и сложным этапом подготовки служит изучение дополнительной литературы и составление простого или сводного конспекта.

После изучения литературы и составления конспекта нельзя считать подготовку к практическому занятию законченной. Необходимо еще составить план устного ответа и продумать содержание выступления, примеры. Особое внимание следует уделять работе над содержанием понятий. Их нельзя зазубривать бездумно. Обязательно разберитесь, поймите логику автора, найдите расшифровку незнакомых терминов. По вопросам, которые вызывают трудности при изучении, можно получить индивидуальную или групповую консультацию у преподавателя. Другим направлением учебной деятельности студентов является самостоятельная работа по предложенным вопросам.

Основные задачи управления самостоятельной работой студентов:

1. Углубление и расширение знаний по изучаемым вопросам дисциплины.
2. Развитие практических умений самостоятельного изучения учебной литературы с обязательным сопоставлением теоретических положений с реалиями педагогической практики.
3. Развитие практических умений реферативного обзора научно-методической литературы по различным вопросам здоровьесберегающей психолого-педагогической теории и педагогической практики.
4. Развитие умений написания научных публикаций.
5. Развитие умения использовать теоретические знания при разработке моделей здоровьесберегающего образовательного процесса и его элементов, при проектировании систем оздоровления по его основным направлениям.

Формы самостоятельной работы студентов:

- подготовка учебных презентаций в программе PowerPoint;
- конспектирование первоисточников и другой учебной литературы;
- проработка учебного материала (по конспектам лекций, учебной и научной литературы; подготовка докладов на семинарах; участие в тематических дискуссиях и деловых играх; защита социальных проектов и пр.);
- работа с нормативными документами и законодательной базой по вопросам здоровьесберегающего образования;
- поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации, подготовка заключения по обзору;
- моделирование и/или анализ конкретных проблемных ситуаций;
- подготовка выступления на семинаре;
- работа с вопросами для самопроверки

Формы методической помощи студентам в организации самостоятельной работы:

- инструктаж по ознакомлению с требованиями, предъявляемыми к разработке учебных презентаций в программе PowerPoint;
- инструктаж по ознакомлению студентов с требованиями, предъявляемыми к написанию реферативных работ;
- инструктаж по ознакомлению с требованиями, предъявляемыми к выступлению на семинарских занятиях;
- консультирование по актуализации знаний о формах самостоятельной работы с научной и учебной литературой (аннотирование, резюме, конспектирование);
- индивидуальные консультации по вопросам, касающимся выполнения реферативных, контрольных, творческих работ, созданию социальных проектов;
- индивидуальное консультирование по вопросам, выносимым на зачет.

Самостоятельная работа должна носить системный характер, быть интересной и привлекательной для студента. Результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем и учитываются при аттестации студента (зачете).

Общие рекомендации. Внимательно ознакомьтесь с вопросами, которые предусматривают самостоятельное изучение, и осмыслите характер задания. Затем следует найти источники информации по соответствующему вопросу, используя предложенный преподавателем список обязательной и дополнительной литературы, а также ресурсы ИНТЕРНЕТ. Во время чтения целесообразно осуществлять теоретический анализ текста: выделять главные мысли, находить аргументы, подтверждающие основные тезисы, а также иллюстрирующие их примеры и т.д. После этого можно приступить к выполнению задания (составление конспекта, заполнение таблицы, подготовка сообщения на семинарском занятии и др.). При этом важно помнить, что выполненное задание во всех случаях должно отражать основные выводы, к которым вы пришли в процессе самостоятельной учебной деятельности.

При подготовке презентации в программе PowerPoint студент должен учитывать следующие требования:

1. Название слайда (44 шрифт).
2. Текст слайда (32 шрифт).
3. На одном слайде не более 10-12 строк.
4. Презентация должна содержать:
 - эффекты анимации;
 - цветной фон;
 - гиперссылки;
 - другие технические эффекты и приемы в презентации используются по усмотрению студента.



5. Содержание презентации:

- в тезисной форме на 10-12 слайдах должен быть отражен основной материал вопроса, который включает в себя ключевые понятия учебного вопроса и их определение; основные положения теории данного вопроса; другой материал на усмотрение студента;

- оценивается информационная насыщенность, грамотность оформления.

В рамках самостоятельной работы каждый студент должен подготовить реферат и представить его группе. Для успешной работы над рефератом желательно выбрать ту тему, которая представляется вам наиболее интересной, из числа предложенных, или другую по согласованию с преподавателем.

Темы для самостоятельной работы студентов

1. Современные тенденции и взгляды на здоровье человека.
2. Совершенствование здоровья – актуальная проблема современного человека и общества.
3. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования.
4. Роль социальных контактов, систем межличностных отношений, социально-демографических факторов, социально-психологических качеств и социально-психологической компетентности личности в поддержании здоровья.
5. Целесообразность осуществления гуманистической направленности здоровьесберегающего образования.
6. Место концепции здоровьесбережения в структуре педагогической деятельности.
7. Основные принципы телесного самосовершенствования.
8. Внутренняя картина здоровья личности и ее формирование.
9. Базовая оздоровительная стратегия: формирование целостного и гармоничного образа «Я».
10. Эффективность и успешность адаптации человека в обществе как основной показатель социального и нравственного здоровья.
11. Здоровье и проблемы предназначения духовного самоопределения личности.
12. Негативизм, агрессия, алчность как искажение духовного в человеке.
13. Влияние здоровьесберегающих факторов на эффективность умственного труда.
14. Сочетание умственных и физических нагрузок учащихся как ориентир в их взаимодействии с педагогами.
15. Прикладные аспекты культуры здоровья.
16. Динамические характеристики здоровья, соотношение понятий «здоровье» и «болезнь».
17. Здоровьесбережение как результат сотрудничества педагогов и учащихся.
18. Использование здоровьесберегающей среды в формировании культуры здоровья обучающихся.
19. Коррекция неадекватных установок и дефицитарных представлений о здоровье, обусловленных нерациональным использованием собственных ресурсов.
20. Проектирование целей и содержание воспитания ценностных основ здорового образа жизни в педагогическом процессе.
21. Формирование здоровьесберегающей образованности студентов вуза.
22. Пользование резервами здоровьесбережения в образовательных процессах.

Рекомендации по написанию реферата:

1. Содержание реферата должно быть представлено несколькими параграфами, название которых должны отражать основные положения изучаемых работ.
2. Содержание реферата должно складываться из содержания изучаемых работ учебного и научного характера, материалов периодической печати по теме, изложенного либо своими словами, либо через цитирование отрывков этих работ, а также из обобщений, критики, выводов автора реферата. Цитируемые отрывки изучаемых работ должны быть заключены в кавычки и сопровождаться указанием номера используемого источника (по списку используемой литературы) и номера страницы, например: (4, с. 15).
3. В тексте реферата должны присутствовать регулярные ссылки на первоисточники (информацию).
4. В заключении необходимо сделать выводы по рассматриваемой теме.
5. В конце работы указывается список использованной литературы (не менее 5 источников).
6. Приветствуется самостоятельный выбор темы реферата, согласованный с преподавателем.
7. Для защиты рефератов подготовить текст выступления на 5-8 минут. Студент должен продемонстрировать знание основных положений содержания реферата, умение аргументировать выдвигаемые положения и иллюстрировать их примерами из практики образования взрослых.
8. Желательно, чтобы в процессе защиты реферата использовались средства наглядности (записи на доске, раздаточный материал, презентация, видеофильм и др.).
9. Разрешается использование для составления реферата только Интернет-ресурсов с указанием полного url – адреса первоисточника информации,
10. Отнеситесь к работе над рефератом творчески, постарайтесь сделать его содержание интересным и полезным для себя и для других студентов.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с



ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла,
- в печатной форме на языке Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

В случае применения при обучении дисциплины электронного обучения, дистанционных образовательных технологий общение обучающихся и преподавателя осуществляется в режиме реального времени (вебинары, чаты, видео-конференции) или отложенного времени (система дистанционного обучения Moodle, электронная почта).

Большую часть времени обучающиеся самостоятельно работают с учебно-методическими материалами. Студенты имеют возможность консультироваться с преподавателем по всем вопросам, возникающим в ходе самостоятельной работы посредством электронной почты, социальных сетей и т.п.

Доступ обучающегося к учебным ресурсам в режиме отложенного времени, самостоятельной работы осуществляется через сеть Интернет в удобном для него месте, времени и темпе.

10. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ И ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием специальных технических средств и информационных технологий, предоставляемых Ресурсным учебно-методическим центром по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья ЧелГУ по запросу обучающегося (мобильные специальные технические средства для лиц с нарушениями зрения и с нарушением слуха, ассистивные информационные технологии).

При необходимости для обучающихся с нарушениями зрения на рабочих местах для проведения практических или лабораторных занятий устанавливается специальное программное обеспечение (программа речевой навигации, речевые синтезаторы, экранные лупы).

В учебные аудитории обеспечивается беспрепятственный доступ для обучающихся с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья. В каждой аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, предусматривается соответствующее количество мест для обучающихся с учетом нарушений их здоровья.

Для освоения дисциплины инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется доступ к печатным источникам, имеющимся в научной библиотеке ЧелГУ, с помощью специальных технических средств; доступ с помощью специальных технических и программных средств к электронным источникам, представленным в форме электронного документа в фонде научной библиотеки ЧелГУ или электронно-библиотечных системах.

Учебно-методические материалы для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и особенностям восприятия информации.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья освоение дисциплины может быть частично или полностью осуществлено с использованием дистанционных образовательных технологий.

При проведении промежуточной аттестации по дисциплине обучающимся с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается по их заявлению предоставление в доступной форме в зависимости от их индивидуальных особенностей инструкции о порядке проведения промежуточной аттестации, оценочных средств и возможности ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, письменно шрифтом Брайля, с использованием услуг ассистента, устно).

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование предоставленных ЧелГУ или собственных технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на задания, процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.