

Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич Должность: Ректор Дата подписания: 19.05.2025 14:27:21 Уникальный программный ключ: 04c19ed8bfb98f3b6cb77a486b9a8788b8322317	МИНОВЕРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)	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

очная

Год(ы) набора 2024

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

Челябинск 2024 г.

**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**

**очная**

**Год(ы) набора 2024**

Проректор по учебной работе

утверждено 21.02.24

А.А. Саламатов

Ученым советом института образования и практической психологии

Протокол заседания № 11 от 15.02.2024

Председатель Ученого совета  
института образования и  
практической психологии

согласовано

И.А. Трушина

**Заседанием кафедры общей и профессиональной педагогики**

Протокол заседания № 9 от 20.02.2024

Заведующий кафедрой

согласовано

С.А. Курносова

Автор (составитель)

А.А. Карташова

**Структура рабочей программы соответствует приказу ректора ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от «13» апреля 2021 г. № 247-1**



## 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 здоровьесберегающего образования.
2. Обеспечить условия, необходимые для преобразования неадекватных представлений, стереотипов, установок, вредных привычек, преубеждений 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.

### 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.



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. 4

**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**

<b>3.1 Знать:</b>	
3.1.1	закономерности здоровьесберегающего образования; - феноменологию и закономерности физического, психического и социального развития человека в разные возрастные периоды и закономерности психической регуляции здоровьесориентированного поведения;
<b>3.2 Уметь:</b>	
3.2.1	разрабатывать меры по снижению и профилактике негативных последствий и рисков образовательной среды - применять в здоровьесберегающем процессе знания индивидуальных особенностей учащихся и воспитанников;
<b>3.3 Владеть:</b>	
3.3.1	навыками диагностики индивидуально-типологических особенностей учащихся и использовании этих данных в здоровьесберегающем образовательном процессе;

**4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

<b>Общая трудоемкость</b>	<b>2 ЗЕТ</b>
Часов по учебному плану : 72 в том числе : аудиторные занятия : 24 самостоятельная работа : 45,5 : контактная работа: 26,5 ИКР: 2,5	Виды контроля в семестрах:  зачеты 2

**5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Литература
	<b>Раздел 1. Введение в культурно-психологическую проблематику здоровья. Концептуальные основы культуры здоровья. Место культуры здоровья в системе человеческих знаний.</b>			
1.1	Введение в культурно-психологическую проблематику здоровья. Концептуальные основы культуры здоровья. Место культуры здоровья в системе человеческих знаний. /Лек/	2	1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.1 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2
1.2	Введение в культурно-психологическую проблематику здоровья. Концептуальные основы культуры здоровья. Место культуры здоровья в системе человеческих знаний. /Пр/	2	1	Л1.1Л2.2 Л2.3 Э1 Э2
1.3	Введение в культурно-психологическую проблематику здоровья. Концептуальные основы культуры здоровья. Место культуры здоровья в системе человеческих знаний. /Ср/	2	2	Л1.1Л2.2 Л2.3 Э1 Э2
	<b>Раздел 2. Здоровьесбережение учащихся в гуманном образовании.</b>			



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. 5
2.1	Здоровьесбережение учащихся в гуманном образовании. /Лек/	2	1	Л1.1Л2.2 Л2.3 Э1 Э2
2.2	Здоровьесбережение учащихся в гуманном образовании. /Ср/	2	4	Л1.1Л2.2 Л2.3 Э1 Э2
2.3	Здоровьесбережение учащихся в гуманном образовании. /Пр/	2	2	Л1.1Л2.2 Л2.3 Э1 Э2
<b>Раздел 3. Телесное здоровье как базовая ценность.</b>				
3.1	Телесное здоровье как базовая ценность. /Лек/	2	1	Л1.1Л2.2 Л2.3 Э1 Э2
3.2	Телесное здоровье как базовая ценность. /Пр/	2	1	Л1.1Л2.2 Л2.3 Э1 Э2
3.3	Телесное здоровье как базовая ценность. /Ср/	2	4	Л1.1Л2.2 Л2.3 Э1 Э2
<b>Раздел 4. Культура психического здоровья</b>				
4.1	Культура психического здоровья /Лек/	2	1	Л1.1Л2.2 Л2.3 Э1 Э2
4.2	Культура психического здоровья /Пр/	2	1	Л1.1Л2.2 Л2.3 Э1 Э2
4.3	Культура психического здоровья /Ср/	2	6	Л1.1Л2.2 Л2.3 Э1 Э2
<b>Раздел 5. Эффективность и успешность адаптации человека в обществе как основной показатель социального здоровья.</b>				
5.1	Эффективность и успешность адаптации человека в обществе как основной показатель социального здоровья. /Лек/	2	1	Л1.1Л2.2 Л2.3 Э1 Э2
5.2	Эффективность и успешность адаптации человека в обществе как основной показатель социального здоровья. /Пр/	2	1	Л1.1Л2.2 Л2.3 Э1 Э2
5.3	Эффективность и успешность адаптации человека в обществе как основной показатель социального здоровья. /Ср/	2	4	Л1.1Л2.2 Л2.3 Э1 Э2
<b>Раздел 6. Духовное здоровье</b>				
6.1	Духовное здоровье /Лек/	2	1	Л1.1Л2.2 Л2.3 Э1 Э2
6.2	Духовное здоровье /Пр/	2	1	Л1.1Л2.2 Л2.3 Э1 Э2
6.3	Духовное здоровье /Ср/	2	4	Л1.1Л2.2 Л2.3 Э1 Э2
<b>Раздел 7. Физиология, гигиена и организация умственного труда в современном образовании.</b>				
7.1	Физиология, гигиена и организация умственного труда в современном образовании. /Пр/	2	1	Л1.1Л2.2 Л2.3 Э1 Э2
7.2	Физиология, гигиена и организация умственного труда в современном образовании. /Ср/	2	4	Л1.1Л2.2 Л2.3 Э1 Э2
7.3	Физиология, гигиена и организация умственного труда в современном образовании. /Лек/	2	1	Л1.1Л2.2 Л2.3 Э1 Э2
<b>Раздел 8. Воспитание ценностных основ здорового образа жизни.</b>				
8.1	Воспитание ценностных основ здорового образа жизни. /Ср/	2	6	Л1.1Л2.2 Л2.3 Э1 Э2
8.2	Воспитание ценностных основ здорового образа жизни. /Лек/	2	1	Л1.1Л2.2 Л2.3 Э1 Э2
8.3	Воспитание ценностных основ здорового образа жизни. /Пр/	2	1	Л1.1Л2.2 Л2.3 Э1 Э2
<b>Раздел 9. Факторы среды, формирующие и разрушающие здоровье человека</b>				
9.1	Факторы среды, формирующие и разрушающие здоровье человека /Ср/	2	4	Л1.1Л2.2 Л2.3 Э1 Э2



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. 6
9.2	Факторы среды, формирующие и разрушающие здоровье человека /Лек/	2	1	Л1.1Л2.2 Л2.3 Э1 Э2
9.3	Факторы среды, формирующие и разрушающие здоровье человека /Пр/	2	1	Л1.1Л2.2 Л2.3 Э1 Э2
<b>Раздел 10. Здоровьесберегающие технологии, принципы их реализации, специфика применения.</b>				
10.1	Здоровьесберегающие технологии, принципы их реализации, специфика применения. /Лек/	2	2	Л1.1Л2.2 Л2.3 Э1 Э2
10.2	Здоровьесберегающие технологии, принципы их реализации, специфика применения. /Пр/	2	1	Л1.1Л2.2 Л2.3 Э1 Э2
10.3	Здоровьесберегающие технологии, принципы их реализации, специфика применения. /Ср/	2	6	Л1.1Л2.2 Л2.3 Э1 Э2
<b>Раздел 11. Нормативно – правовая база здоровьесбережения в образовании.</b>				
11.1	Нормативно – правовая база здоровьесбережения в образовании. /Пр/	2	1	Л1.1Л2.2 Л2.3 Э1 Э2
11.2	Нормативно – правовая база здоровьесбережения в образовании. /Ср/	2	1,5	Л1.1Л2.2 Л2.3 Э1 Э2
11.3	Нормативно – правовая база здоровьесбережения в образовании. /Лек/	2	1	Л1.1Л2.2 Л2.3 Э1 Э2
<b>Раздел 12. Иная контактная работа</b>				
12.1	Индивидуальные консультации. Текущий контроль /ИКР/	2	2,5	

## 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

База вопросов для оценки порогового уровня

\*Инструкция-задания теста предполагают как выбор только одного из предложенных вариантов ответов, так и несколько вариантов, но наличие верного ответа не означает, что другие варианты ответов обязательно неправильны, - они просто могут касаться частностей, содержать неточности и т.д. В качестве верного предполагается ответ:

- правильный по существу;
- наиболее точный из предложенных;
- наиболее полный;
- лучше сформулированный.

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

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

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

Подходы

- философский;
- холистический;
- валеологический;
- психологический;
- 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. 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.

6. Соотнести компоненты образовательной среды с их содержанием (М.Р. Катунова, О.Е. Лебедев, В.А. Ясвин и др.):

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.

7. 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.

8. Компоненты здоровья:



- а) физический;  
б) социальный;  
в) нравственный;  
г) психический;  
д) личностный;  
е) интеллектуальный;  
ж) все ответы верны.
9. 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.
10. Существуют два взаимосвязанных аспекта здоровья:  
а) биологический и социальный; б) физиологический и психологический; в) физический и духовный.
11. В зависимости от показателей состояния здоровья люди подразделяются на следующие группы (выделить неправильные ответы):  
а) не болеющие; б) имеющие некоторые функциональные отклонения; в) имеющие ограничения в состоянии здоровья; г) имеющие профессиональные травмы; д) имеющие хронические заболевания в стадии компенсации; е) с различной степенью ожирения; ж) имеющие хронические заболевания в стадии компенсации; з) инвалиды.
12. Выделить базовые, врожденные биологические потребности, направленные на сохранение здоровья:  
а) пищевая; б) эмоциональная; в) половая; г) адаптационная; д) двигательная; е) познавательная.
13. Право на охрану здоровья:  
а) записано в Конституции РФ и реализуется государственными учреждениями; б) записано в Конституции РФ и реализуется учреждениями здравоохранения; в) определено Законом РФ и реализуется общественными организациями; г) нет верного ответа.
14. В охрану здоровья населения включаются социальные меры, связанные:  
а) с улучшением благосостояния народа; б) с улучшением воспитания и образования; в) с охраной труда; г) с социальным страхованием; д) с охраной материнства и детства; е) все ответы верны.
15. Выделить три основных и взаимосвязанных элемента валеологической культуры:  
а) эмоциональность, сознательность, целеустремленность; б) образованность, сознательность, поведение; в) коммуникабельность, убежденность, образованность; г) чувства, поведение, мотивация.
16. Отметить, что из названного (какой аспект) не относится к шестикомпонентной модели «цветка здоровья»:  
а) физический;  
б) психо-эмоциональный;  
в) интеллектуальный;  
г) когнитивный;  
д) личностный;  
е) социальный;  
ж) энергетический;  
з) духовный;  
и) иммунный.
17. Понятие «здоровьесбережение» в педагогической науке стало использоваться:  
а) с 70-х гг. 20 века;  
б) с 80-х гг. 20 века;  
в) с 90-х гг. 20 века;  
г) в начале 21 века.
18. Основные направления здоровьесбережения участников образования:  
а) создание организационно-педагогических, материально-технических, санитарно-гигиенических условий здоровьесбережения в образовательной организации;  
б) создание современной комфортной образовательной среды;  
в) обеспечение агитационной и пропагандистской работы по приобщению участников образования к здоровому образу жизни;  
г) разработка и внедрение комплекса мер по поддержанию здоровья педагогических работников в образовательной организации;  
д) все ответы верны.
19. Здоровый образ жизни:  
а) система активно обновляющихся знаний, умений и навыков в сфере сохранения здоровья, личностного самосовершенствования в мотивации и актуализации на полноценное выполнение индивидом социальных (профессиональных, учебных и пр.) функций;



- б) гибкий индивидуальный тип жизнедеятельности человека на основе приоритета ценностно-смысловой установки на здоровье в целях социальной адаптации и творческой самореализации личности, который предполагает знание закономерностей и особенностей организма, выражается в заботливом отношении к своему физическому, психическому и нравственному состоянию, к здоровью других людей, в поведении, направленном на поддержание здоровья;
- в) активная деятельность людей, направленная на сохранение и улучшение здоровья;
- г) типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций;
- д) все ответы верны.
20. Выделить приемлемые, на ваш взгляд, аспекты диагностики утомляемости школьников:
- а) сравнение;
- б) анализ;
- в) окраска кожи;
- г) прогнозирование;
- д) частота пульса;
- е) интерпретация;
- ж) изменение мимики;
- з) контроль.
21. Система формирования культуры здоровья личности в учебное и внеучебное время выполняет следующие основные функции:
- а) интеграции, самореализации, развития; б) коммуникации, развития, самоконтроля; в) самореализации, сознательности, взаимодействия.
22. Компоненты здоровьесберегающей среды образовательной организации:
- а) образовательные программы;
- б) медицинское обслуживание;
- в) работа со средствами массовой информации;
- г) культура питания;
- д) психолого-педагогическое сопровождение;
- е) автономность педагогического сообщества.
23. Из названных выделить специфические функции физической культуры:
- а) эстетические;
- б) информационные;
- в) образовательные;
- г) рекреативные;
- д) прикладные;
- е) социальной интеграции.
24. К соматометрическим показателям физического развития относятся:
- а) рост; б) масса тела; в) форма позвоночника; г) длина ног; д) осанка; е) степень полового развития.
25. К соматоскопическим показателям физического развития относятся:
- а) рост; б) форма позвоночника; в) масса тела; г) осанка; д) длина ног; е) степень полового развития.
26. Двигательная активность:
- а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям существования и жизнедеятельности биологических систем;
- б) суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни;
- в) проявляющаяся индивидуумом мера сохранения своего здоровья, отражающаяся на состоянии здоровья семьи и на показателях общественного здоровья;
- г) форма поведения личности и характеристик качества жизни со стороны влияния физической культуры на развитие и совершенствование человека;
- д) деятельность, характеризующая активность двигательного аппарата ребенка.
27. 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.
28. Идея создания школ, содействующих здоровью, зародилась:



- а) в 1970-е годы;
- б) в 1980-е годы;
- в) в 1990-е годы;
- г) в 2000-е годы.

29. 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;
- д) нет верных ответов.

30. Самореализация личности в здоровьесбережении, это:

- а) условие совершенствования общей культуры личности;
- б) деятельность по формированию у себя положительных и устранению отрицательных качеств;
- в) процесс усвоения общественно значимых ценностей;
- г) деятельность, направляемая человеком на самого себя с целью обогащения своих сущностных сил и активного здоровьесформирования.
- д) все ответы верны.

31. Выбрать наиболее верное определение «Формирование основ здорового образа жизни»:

- а) создание благоприятного социально-психологического климата, обеспечивающего формирование культуры здоровья и нормальной жизнедеятельности;
- б) соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объему здоровьесориентированной нагрузки;
- в) привитие значимых для здоровья мировоззренческих установок, основных навыков сохранения и укрепления здоровья, элементов личной физической, гигиенической культуры, а также культуры психофизической регуляции и гармоничного межличностного общения;
- г) формирование культуры здоровья учащихся, мотивации к самовыражению личностного потенциала;
- д) система активно обновляющихся знаний, умений и навыков в сфере сохранения здоровья и личностного самосовершенствования;
- е) индивидуально-типологическая направленность жизнедеятельности человека, который выражается в заботливом отношении к своему физическому, психическому и нравственному состоянию, к здоровью других людей;
- ж) все ответы верны.

32. Формирование культуры здорового образа жизни относится к области:

- а) физического воспитания;
- б) эстетического воспитания;
- в) нравственного воспитания;
- г) все ответы верны.

33. Организацию оказания первичной медико-санитарной помощи обучающимся осуществляют:

- а) органы исполнительной власти в сфере здравоохранения;
- б) органы исполнительной власти в сфере образования;
- в) оба ответа верны.

34. Важнейшие условия рационального питания:

- а) калорийность и особенности трудовой деятельности; б) сбалансированный количественный состав и энергопоступление; в) катаболизм и анаболизм.

35. Факторы внешней среды, влияющие на эффективность умственного труда:

- а) освещенность и качество света;
- б) шум и музыка;
- в) ритм вхождения в работу;
- г) температура окружающей среды;
- д) психологический настрой;
- е) состав воздуха;
- ж) перерывы между уроками;
- з) метеотропные факторы;
- и) все ответы верны.

3.3.1 Терминологический диктант (для оценки порогового и базового уровня)

Активность  
Безопасная образовательная среда  
Болезнь  
Валеологическое воспитание  
Гомеостаз



Двигательная активность  
Закаливание  
Здоровье  
Здоровье человека  
Здоровье нравственное  
Здоровье психическое  
Здоровье социальное  
Здоровье соматическое  
Здоровье телесное  
Здоровый образ жизни  
Здоровьесбережение  
Здоровьесберегающая компетенция  
Здоровьесберегающая релаксация  
Здоровьесберегающий процесс  
Здоровьесберегающие технологии  
Здоровьесберегающая деятельность педагога  
Культура здоровья  
Культура здорового образа жизни  
Образ жизни  
Питание  
Принципы оздоровления личности  
Работоспособность  
Резервы здоровья  
Стиль жизни  
Умственная работоспособность  
Условия жизни  
Уровень здоровья  
Уровень жизни  
Утомляемость  
Физическая активность  
Физическая культура  
Физическое воспитание  
Физкультурное образование  
Ценностные основы здорового образа жизни  
Школьная дезадаптация

#### 3.4.1. База вопросов для оценки базового уровня

\*Инструкция-задания теста предполагают как выбор только одного из предложенных вариантов ответов, так и несколько вариантов, но наличие верного ответа не означает, что другие варианты ответов обязательно неправильны, - они просто могут касаться частных случаев, содержать неточности и т.д. В качестве верного предполагается ответ:

- а) правильный по существу;
- б) наиболее точный из предложенных;
- в) наиболее полный;
- г) лучше сформулированный.

#### 1. 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.

2. Что из названного не вписывается в концепцию трехуровневой психической организации человека по Б.С. Братусь ?:

а) уровень психофизиологического здоровья (через особенности внутренней, мозговой, нейрофизиологической организации деятельности);

б) уровень индивидуально-психологического здоровья, оценка которого зависит от способностей человека построить адекватные способы реализации смысловых устремлений;

в) уровень коллективно-группового здоровья;

г) уровень соматического здоровья;

д) уровень личностно-смыслового здоровья.

3. Выделить свойства здоровья участников образования (по С.Г. Серикову):

а) сопротивляемость и адаптируемость к нагрузкам;

б) восстанавливаемость;

в) эмоциональность;

г) мобилизуемость;

д) стабильность;

е) развиваемость;

ж) эмоциональность;

з) работоспособность

4. Выделить культуросообразные критерии индивидуального здоровья человека:

а) энергичность индивида;

б) внутренняя психо-эмоциональная уравновешенность;

в) конструктивно-позитивное мышление;

г) рефлексивность;

д) творчество;

е) все ответы верны.

5. Что из отмеченного не может быть включено в базисные аспекты жизнедеятельности человека, которые могли бы лечь в основу методологии здоровьесберегающей деятельности?:

а) физическое развитие; б) физическая подготовленность; в) психическое состояние; г) информационная культура; д) социальная характеристика человека; е) духовность человека; ж) стрессоустойчивость.

6. Выделить признаки готовности к здоровьесбережению (по С.Г. Серикову):

а) динамичность;

б) осведомленность;

в) умелость;

г) духовность;

д) действенность;

е) сознательность;

ж) эмоциональность.

7. Соотнести основные направления в исследованиях проблемы ЗОЖ:

Направления:

1) философско-социологическое;

2) медико-биологическое;

3) психолого-педагогическое.

Характеристики:

А) для сохранения здоровья важна мотивация здорового образа жизни и главный фактор – сознание человека;

Б) здоровый образ жизни – это объективная потребность современного общественного развития;

В) здоровый образ жизни – это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоническое развитие и укрепление здоровья.

8. Характеристика здорового образа жизни:

а) полноценный отдых;

б) активная жизненная позиция;

в) ритмический образ жизни;

г) удовлетворенность работой (учебой), физический и духовный комфорт;

д) сбалансированное рациональное питание;

е) высокая медицинская активность;

ж) экономическая и материальная независимость;



- з) психофизиологическая удовлетворенность в семье;  
и) регулярная оптимальная физическая и двигательная активность;  
к) сексуальная культура;  
л) отказ от пагубных пристрастий;  
м) все ответы верны.
9. Оптимальный режим отдыха (выбрать наиболее верный ответ):  
а) обеспечивающий биосоциопсихологический потенциал к возможностям адаптации в социокультурной среде;  
б) обеспечивающий полное восстановление физиологических резервов и функциональных возможностей организма к началу следующего цикла деятельности;  
в) режим, который обеспечивает воспитание спокойствия и уравновешенности;  
г) наилучший режим обеспечения безопасности жизнедеятельности.
10. Повышают тонус организма:  
а) стенические эмоции; б) астенические эмоции; в) оба ответа неверны.
11. В основе всех режимных мероприятий лежит:  
а) физиологический интерес; б) динамический стереотип; в) особенности личности; г) состояние утомления.
12. Валеологическая культура личности:  
а) осознание человеком ценности здоровья в ряду жизненных приоритетов и определяющее его бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;  
б) интегративное личностное образование, обеспечивающее формирование, сохранение и укрепление здоровья при условии наличия обширных валеологических знаний;  
в) система жизненных ценностей, опирающихся на знания о сущности здоровья и регулирующих поведение людей в процессе жизнедеятельности;  
г) все ответы верны.
13. В какой парадигме стресс интерпретируется как индивидуально-приспособительная реакция человека на осложненные условия деятельности?:  
а) парадигма соответствия в системе «личность-среда»;  
б) процессуально-когнитивная парадигма;  
в) парадигма регуляции состояний.
14. В какой теории по психологии здоровья особое внимание уделяется состоянию психологической готовности к определенным действиям и степени убежденности человека в том, что эти действия могут снизить вероятность риска для его здоровья?:  
а) теория социального научения;  
б) теория стадий изменения поведения;  
в) теоретическая модель убеждений о здоровье;  
г) концепция самосохранительного поведения.
15. 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.
16. Отметить виды психологической помощи для обеспечения эффективной профессиональной деятельности современного педагога – руководителя:  
а) психологическое просвещение;  
б) психологическая диагностика;  
в) психологическая профилактика;  
г) психологическая коррекция;  
д) психологическое консультирование;  
е) психологический тренинг;  
ж) все ответы верны.
17. Отметить основные направления деятельности «Школ здоровья»:  
а) медико-валеологическое;  
б) психолого-педагогическое;  
в) физкультурно-оздоровительное;  
г) реабилитационно-профилактическое;  
д) экологическое;  
е) социально-нравственное;



ж) культурно-просветительское;

з) все ответы верны.

18. Установите соответствие между функциями педагогического процесса и их характеристиками:

Функции:

- 1) Образовательная.
- 2) Воспитывающая.
- 3) Развивающая.
- 4) Здоровьесберегающая.

Характеристики:

- А) формирование ценностных ориентаций и отношений, освоение основ научных знаний.
- Б) формирование и развитие психических свойств и качеств личности.
- В) формирование определенных качеств, свойств и отношений человека.
- Г) формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни для использования в повседневной жизни.

19. Здоровьесберегающая деятельность – это:

- а) деятельность, направленная на создание оптимальных условий для воспитания и развития личности;
- б) деятельность, при реализации которой используются психолого – педагогические и медико – физиологические технологии, методы и средства, направленные на психо – физическое развитие, социализацию, профессиональную самоидентификацию личности, повышение уровня стрессоустойчивости и приспособительных возможностей организма, реализуемых с учетом возрастных и индивидуальных особенностей субъектов воспитательно – образовательного процесса;
- в) профессиональная деятельность, осуществляемая в условиях педагогического процесса, направленная на обеспечение его эффективности и развития культуры здорового образа жизни;
- г) деятельность педагога, направленная на подготовку подрастающего поколения к жизни.

20. На постановку целей здоровьесберегающего образования влияют (выбрать наиболее верный ответ):

- а) требования родителей;
- б) потребности общества;
- в) экономический уровень развития общества;
- г) возможности педагогов;
- д) возможности учащихся;
- е) уровень развития педагогической науки и практики;
- ж) возможности учебного заведения.

21. Какими положениями характеризуется здоровьесберегающая технология по Н.К. Смирнову?:

- а) процесс сохранения и укрепления здоровья, направленный здоровый образ жизни;
- б) способы жизнедеятельности, направленные на формирование, сохранение и укрепление здоровья и полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций;
- в) условие обучения (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания), а также соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям учащихся (обучающихся);
- г) это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формированию представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни;
- д) соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- е) необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим;
- ж) соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- з) модель педагогической деятельности, в которой раскрываются способы реализации учебных программ, взаимодействие педагога с учениками при использовании разнообразных форм, методов и средств обучения с целью наиболее эффективного достижения учащимися государственного образовательного стандарта при одновременном сохранении и укреплении здоровья.

22. Выделить здоровьесберегающие технологии, основанные на характере деятельности:

- а) защитно-профилактические;
- б) стимулирующие;
- в) компенсаторно-нейтрализующие;
- г) информационно-обучающие;
- д) воспитательные;
- е) гигиенические;
- ж) просветительские.

23. Исследование каких факторов (элементов) здоровьесберегающей среды предлагает анализ образовательных организаций?:

- а) санитарно-гигиенические элементы;
- б) психофизиологические элементы;



- в) медико-валеологические элементы;  
г) защитно-профилактические элементы;  
д) все ответы верны.
24. Здоровьесберегающая компетентность личности относится к:
- а) культуре здорового образа жизни;  
б) моральному авторитету;  
в) самоуважению;  
г) способам физического, психического, духовного саморазвития, эмоциональной саморегуляции, личной гигиены;  
д) нет верных ответов;  
е) все ответы верны.
25. Методами мотивации в самореализации здоровьесориентированной личности являются:
- а) эмпатия;  
б) самокритика;  
в) самостоятельность;  
г) подражание  
д) стремление к независимости  
е) самовыражение  
ж) самоутверждение  
з) самооценка
26. 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.
27. Выделить в системе формирования культуры здоровья личности в учебное и внеучебное время три основные функции:  
а) интеграции; б) коммуникации; в) мотивации; г) самореализации; д) развития.
28. Какие условия содействуют реализации индивидуального подхода в повышении уровня культуры здоровья подростков?:  
а) педагог должен владеть формами и методами индивидуального воспитательного воздействия на личность ребенка; б) педагог должен опираться на положительное в личности каждого школьника; в) педагог должен учитывать особенности уровня развития коллектива; г) все ответы верны.
29. Что из отмеченного не включает в себя охрану здоровья обучающихся?:  
а) оказание первичной медико-санитарной помощи;  
б) организация питания обучающихся;  
в) планирование мероприятий в летний оздоровительный период;  
г) определение оптимальной учебной, внеучебной нагрузки;  
д) прохождение обучающимися периодических медицинских осмотров и диспансеризации;  
е) приобретение опыта личной безопасной жизнедеятельности;  
ж) обеспечение безопасности обучающихся во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность.
30. Группа экологических факторов, оказывающих влияние на организм человека, регламентированных государственным законодательством:  
а) воздух; б) купание зимой; в) вода; г) прием биологически активных веществ; д) мебель;  
е) использование различных диет.
31. Теоретической основой профилактики являются:  
а) микробиология; эпидемиология; иммунология; б) психогигиена; социология; генетика; в) социальная психология; онкология; санитария.
32. Перечислите обоснованные методы и средства обеззараживания факторов передачи инфекции:  
а) дезинфекция; б) дегазация; в) дезинсекция; г) дератизация; д) вакцинация.
33. В основе всех режимных мероприятий лежит:  
а) динамический стереотип; б) социальный стереотип; в) физический стереотип; г) психический стереотип.
- 3.4.2. База контрольных заданий для оценки продвинутого уровня



№ п/п Формулировка задания

- 1 Подготовить конспект лекции по одной из тем курса «Психолого-педагогические основы здорового образа жизни»
- 2 Представить доклад к семинарскому занятию по одной из тем:  
-«Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования»;  
-«Место концепции здоровьесбережения в структуре педагогической деятельности»;  
-«Проектирование целей и содержание воспитания ценностных основ здорового образа жизни в педагогическом процессе».
- 3 Подготовить эссе на темы:  
-«Совершенствование здоровья – актуальная проблема современного человека и общества»;  
-«Целесообразность осуществления гуманистической направленности здоровьесберегающего образования»;  
-«Влияние здоровьесберегающих факторов на эффективность умственного труда»;  
-«Мифы и реальность наркомании».

### 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

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, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л1.1	Митяева А. М.	Здоровьесберегающие педагогические технологии: учебное пособие для вузов	Москва: Академия, 2010	
Л1.2	Чуприна Е. В., Закирова М. Н.	Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности: учебное пособие ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=256099">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=256099</a> )	Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, 2013	ЭБС
Л1.3	Назарова Е. Н., Жилов Ю.Д.	Здоровый образ жизни и его составляющие: учебное пособие для студентов вузов	Москва: Академия, 2007	

#### 7.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л2.1	Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д.	Основы здорового образа жизни : учебник для вузов	Москва : Академия, 2013	
Л2.2	Казин Э. М.	Теоретические и прикладные аспекты проблемы адаптации человека: учебное пособие ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=278418">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=278418</a> )	Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2010	ЭБС
Л2.3	Бакунина М. И.	Основы здорового образа жизни: 1–4 класс: учебное пособие ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=486064">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=486064</a> )	Москва : Русское слово — учебник, 2017	ЭБС

#### 7.1.3. Методические разработки

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



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. 18		
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л3.2	Грча С., Язвиков В. В.	Искусство вести здоровый образ жизни	М.: Медицина, 1984	
Л3.3	Богданов Георгий Павлович.	Школьникам - здоровый образ жизни: (Внеуроч. занятия с учащимися по физ. культуре)	Москва : Физкультура и спорт, 1989	

## 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : электронная библиотека / Науч. электрон. б-ка. — Москва, 1999 – . – Режим доступа: <a href="http://elibrary.ru/defaultx.asp">http://elibrary.ru/defaultx.asp</a>
Э2	ИНФОРМИО [Электронный ресурс] : электронный справочник [обеспечение всех типов образовательных учреждений нормативными, методическими, научно-практическими материалами]. – Москва, 2010 – . – URL: <a href="https://minobrnauki.gov.ru/">https://minobrnauki.gov.ru/</a> .
Э3	Юрайт [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС)/издательство Юрайт. - URL: <a href="https://biblio-online.ru">https://biblio-online.ru</a>
Э4	Znanium.com [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / Научно-издательский центр ИНФРА-М. - URL: <a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a> .
Э5	Архив научных журналов [Электронный ресурс] база данных / национальный электронно-информационный консорциум (НП НЭИКОН). - URL: <a href="http://arch.neicon.ru/xmlui/">http://arch.neicon.ru/xmlui/</a> .

## 7.3 Перечень информационных технологий

### 7.3.1 Программное обеспечение

LMS Moodle

MS Office365

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.- Челябинск, 1992
2. Moodle [Электронный ресурс] : система управления обучением : [база данных] / Челяб. гос. ун-т. – Челябинск, б.г. – Доступ из сети ЧелГУ или, после регистрации из сети ун-та, из любой точки, имеющей доступ в интернет. – URL: <a href="http://moodle.uio.csu.ru/login/index.php">http://moodle.uio.csu.ru/login/index.php</a> (дата обращения: 01.09.2016).
3. Znanium.com [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система / Научно-издательский центр ИНФРА-М. – Москва, 2002 – . – Режим доступа: <a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a> (дата обращения: 01.09.2016). Доступ открыт к книгам основной коллекции. После регистрации из сети университета доступ возможен с любого устройства, с выходом в Интернет.
4. Издательство Лань [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС). – Санкт-Петербург, 2010 – . – Доступ к полным текстам с любого компьютера, после регистрации из сети ЧелГУ. – URL: <a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> (дата обращения: 01.09.2016).
5. ИНФОРМИО [Электронный ресурс] : электронный справочник [обеспечение всех типов образовательных учреждений нормативными, методическими, научно-практическими материалами]. – Москва, 2010 – . – Доступ из сети университета : <a href="http://www.informio.ru/">http://www.informio.ru/</a> (дата обращения: 01.09.2016).
6. Практикум психолого-педагогический-16 [Электронный ресурс]: электронный курс. – URL: <a href="http://moodle.uio.csu.ru/course/view.php?id=1052">http://moodle.uio.csu.ru/course/view.php?id=1052</a>
7. Университетская библиотека онлайн [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / ООО ДиректмедиаПаблицинг. – Москва, 2001 – . – Доступ к полным текстам с любого компьютера, после регистрации из сети ЧелГУ – URL: <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> (дата обращения: 01.09.2016).
8. Электронная библиотека диссертаций [Электронный ресурс] : официальный сайт / Рос.гос.б-ка. – Москва : Рос.гос. б-ка, 2003 – . – Доступ только из сети университета: <a href="http://diss.rsl.ru/">http://diss.rsl.ru/</a> (дата обращения: 01.09.2016).

## 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 неизвестных 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 голо информационных технологий, предоставляемых Ресурсным учебно-методическим центром по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья ЧелГУ по запросу обучающегося.

1. Мобильные специальные технические средства для лиц с нарушениями зрения: портативный компьютер



с вводом/выводом шрифтом Брайля с синтезатором речи «EiBraille-W14J G2»; ноутбуки с программной экранного доступа NVDA; электронные увеличители для удаленного просмотра; видеувеличители портативные; тифлоплеер; цифровые диктофоны.

2. Мобильные специальные технические средства для лиц с нарушениями слуха: система свободного звукового поля со встроенной совместимостью с FM-устройствами; радиоклассы «Сонет-PCM» с передатчиком, заушным индуктором и индукционной петлей; система информационная для слабослышащих переносная «Исток» А2 со встроенным плеером – звуковым информатором; документ-камера; программируемые слуховые аппараты индивидуального пользования.

3. Ассистивные информационные технологии: программное обеспечение экранного доступа с синтезом речи NVDA; программы экранного увеличения; программы речевого синтеза для компьютеров и ноутбуков; программы речевого синтеза для мобильных устройств; экранная клавиатура; экранная лупа.

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

В учебные аудитории обеспечивается беспрепятственный доступ для обучающихся инвалидов и обучающихся 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 к электронным источникам, представленным в форме электронного документа в фонде научной библиотеки ЧелГУ или электронно-библиотечных системах, с помощью специальных технических и программных средств (рабочее место для незрячего пользователя с программным обеспечением экранного доступа с синтезом речи NVDA, рабочее место с компьютерным роллером и клавиатурой Clevy с большими кнопками и с разделяющей клавиши накладкой).

Учебно-методические материалы для 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 шрифтом 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.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья освоение дисциплины может быть частично или полностью осуществлено с использованием дистанционных образовательных технологий (Moodle, Adobe Connect Pro и пр.).

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья используется индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации направлены на индивидуализацию обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей, обучающихся:

- а) инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, в письменной форме шрифтом Брайля, устно с использованием услуг сурдопереводчика);
- б) доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в печатной форме шрифтом Брайля, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода);
- в) доступная форма предоставления 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 технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Эти средства могут быть предоставлены ЧелГУ или могут использоваться собственные технические средства. 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. Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.