

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Борисова Виктория Валерьевна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 12.12.2025 16:36:58  
Уникальный программный ключ:  
8d665791f4048370b679b22cf26583a2f341522e

**Негосударственное образовательное частное учреждение высшего образования  
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИННОВАЦИЙ»**

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Ректор  
**НОЧУ** **ВСО** **«МУППИ»**  
В.В. Борисова  
подпись  
«01» апреля 2022г.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Здоровьесберегающие технологии в образовании**

**направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование  
(с двумя профилями подготовки)**

#### **Профиль подготовки:**

**Дошкольное образование. Начальное образование.**

**ФТД.01**

**Квалификация (степень) выпускника – бакалавр**

#### **Форма обучения**

*заочная*

**Москва 2022 г.**

## 1. Перечень планируемых результатов изучения дисциплины, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В рамках освоения основной профессиональной образовательной программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Здоровьесберегающие технологии в образовании».

Категория компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	<b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.1.</b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности. для обеспечения полноценной социальной деятельности <b>УК-7.2.</b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности. для обеспечения полноценной профессиональной деятельности
Научные основы педагогической деятельности	<b>ОПК-8.</b> Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	<b>ОПК 8.1</b> Осуществляет педагогическую деятельность на основе научных знаний в области педагогической деятельности. <b>ОПК 8.2</b> Использует в педагогической деятельности специальные научные знания

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП и этапы формирования компетенций

Дисциплина «Здоровьесберегающие технологии в образовании» относится к дисциплинам факультативов ОПОП.

Компетенция, формируемые дисциплиной, также формируются и на других этапах, в соответствии с учебным планом.

## 3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины «Здоровьесберегающие технологии в образовании» составляет 3 зачетных единиц.

**Объем дисциплины по видам учебных занятий (в часах) – заочная форма обучения.**

Вид учебной работы	Всего часов	Курсы	
		4	
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:</b>	10	10	
занятия лекционного типа (ЗЛТ)	6	6	
лабораторные работы (ЗСТ (ЛР))			
практические занятия (ЗСТ ПР)	4	4	
групповые консультации, и (или) индивидуальную работу			

Вид учебной работы	Всего часов	Курсы	
		4	
обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации) (ГК)			
групповые консультации по подготовке курсового проекта (работы)			
контактная работа при проведении промежуточной аттестации (в том числе при оценивании результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) (ПА конт)			
<b>Самостоятельная работа обучающегося (СРО), в том числе</b>	94	94	
СРУз - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к учебным занятиям и курсовым проектам (работам)	88	88	
СРпа - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к промежуточной аттестации	6	6	
<b>Форма промежуточной аттестации (зачет )</b>	4	4	
<b>Общая трудоемкость дисциплины: часы</b>	108	108	
<b>зачетные единицы</b>	3	3	

#### 4. Содержание дисциплины

##### 4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий

№	Наименование разделов и тем дисциплины	Формируемая компетенция	Всего часов	Контактная работа с обучающимися (час.)					СРО
				Итого	в том числе				
					ЗЛТ	ЗСТ (ЛР)	ЗСТ (ПР)	ГК/П А	
1	Тема 1. Теоретические аспекты здоровьесберегающей педагогики	УК-7 ОПК-8	32	4	2		2		28
2	Тема 2. Пути и условия формирования культуры здоровья школьников в начальной школе	УК-7 ОПК-8	31	3	2		1		28
3	Тема 3. Здоровьесберегающие образовательные технологии	УК-7 ОПК-8	34	4	2		2		30
	групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных	УК-7 ОПК-8	1	1				1	

программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации) (ГК)								
Форма промежуточной аттестации (зачет)	УК-7 ОПК-8	10	4				4	6
Всего часов	108 3	<b>108</b> <b>3</b>	<b>16</b>	<b>6</b>		<b>5</b>	<b>5</b>	<b>92</b>

## 4.2. Содержание разделов дисциплины.

### Тема 1. Теоретические аспекты здоровьесберегающей педагогики

Исторические предпосылки развития культуры здоровья личности. Современные подходы к проблеме сохранения здоровья подрастающего поколения. Сущность культуры здоровья и ее проявления Педагогическая система действий по развитию культуры здоровья детей. Физиологические и психологические основы здоровьесбережения. Предмет и методы здоровьесбережения. Основные понятия и принципы деятельности по здоровьесбережению

### Тема 2. Пути и условия формирования культуры здоровья у детей

Подготовка педагогов к здоровьесберегающему воспитанию детей. Индивидуализация образования как условие сохранения здоровья подрастающего поколения Развитие культуры здоровья у детей. Психолого-педагогические условия становления личностной культуры здоровья у детей.

### Тема 3. Здоровьесберегающие образовательные технологии

Система разработки программ содействия здоровью детей. Методика и организация оздоровительной работы Валеологическая модель деятельности социального педагога Методы педагогики здоровья.

## 4.3 Практические занятия

### Тема 1. Теоретические аспекты здоровьесберегающей педагогики

Вопросы к семинару

1. Каковы сущность педагогики здоровья, ее цели и задачи?
2. Как происходило становление и развитие педагогики здоровья?
3. Кратко охарактеризуйте основные принципы педагогики здоровья.

### Тема 2. Пути и условия формирования культуры здоровья у детей

Вопросы и задания к семинару

1. Раскройте понятие здоровый образ жизни человека? и его влияние на здоровье.
2. Дайте анализ известных подходов к определению здоровья.
3. Раскройте понятие здоровье как системное и комплексное.
4. Что такое ЗОЖ? Каковы его основные элементы и факторы, на него влияющие?
5. Каковы основные направления развития основ ЗОЖ у детей?

### Тема 3. Здоровьесберегающие образовательные технологии

Вопросы и задания к семинару

1. В чем сущность педагогической системы формирования культуры здоровья детей ?

2. Каковы особенности деятельности валеологического клуба?
3. Назовите функциональные обязанности педагога в воспитании культуры здоровья школьников и детей.
4. В чем состоит деятельность педагога по созданию системы оздоровительных мероприятий в условиях образовательной организации.

## **5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **5.1. Основная литература**

1. Орехова, Т. Ф. Организация здоровьесберегающего образования в современной школе [Электронный ресурс] : практикоориентированная монография / Т. Ф. Орехова. - 2-е изд., стереотип. - М. : ФЛИНТА, 2011. - 355 с.
2. Возрастная анатомия и физиология: Учебное пособие / Н.Ф. Лысова, Р.И. Айзман. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 352 с.
3. Валеология: Учебное пособие / Э.М. Прохорова; Российский государственный университет туризма и сервиса (ГОУВПО "РГУТИС"). - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 255 с.
4. Орехова, Т. Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования [Электронный ресурс] : монография / Т. Ф. Орехова. - 2-е изд., стереотип. - М. : ФЛИНТА, 2011. - 353 с.
5. Орехова, Т. Ф. Здоровое поколение. Программа уроков здоровья и нравственности для учащихся 1-11 классов средней общеобразовательной школы [Электронный ресурс] : учеб. пособие / авт.-сост. Т. Ф. Орехова, Т. В. Кружилина. - 2-е изд., стереотип. - М. : ФЛИНТА, 2011. - 66 с.

### **5.2. Дополнительная литература**

1. Досуговая педагогика: Учебное пособие / И.Ю. Исаева; Российская академия образования (РАО). - М.: Флинта: МПСИ, 2010. - 200 с.
2. Иванов, А. В. Социальная педагогика [Электронный ресурс] : Учебное пособие / А. В. Иванов и др. ; под общ. ред. проф. А. В. Иванова. - М. : Издательско-торговая корпорация "Дашков и К-", 2013. - 424 с.
3. Карцева, Л. В. Психология и педагогика социальной работы с семьей [Электронный ресурс] : Учебное пособие / Л. В. Карцева. - 2-е изд. - М. : Издательско-торговая корпорация "Дашков и К-", 2013. - 224 с.
4. Валеология: словарь терминов и понятий / Э.М. Прохорова. - М.: ИНФРА-М, 2012. - 111 с.

### **4.3. Программное обеспечение**

1. Microsoft Windows 10 Pro
2. Microsoft Office 2007

### **5.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Издательство «Лань» [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://e.lanbook.com/>
2. Издательство «Юрайт» [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://biblio-online.ru>
3. Российская национальная библиотека <http://www.nlr.ru>
4. Электронная библиотека по философии <http://filosof.historic.ru>
5. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <https://biblioclub.ru/index.php>

6. Электронная библиотека <http://books.atheism.ru/philosophy/>
7. Единое окно доступа к образовательным ресурсам Федеральный портал <http://window.edu.ru>
8. Научная электронная библиотека <http://www.elibrary.ru>
9. Российская государственная библиотека <http://www.rsl.ru>

## **6. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

1. Лекционная аудитория, аудитория для групповых и индивидуальных консультаций, оснащенная комплектом мебели для учебного процесса, учебной доской, персональным компьютером, плазменной панелью.

2. Аудитория для проведения практических и семинарских занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная комплектом мебели для учебного процесса, учебной доской, персональным компьютером, плазменной панелью.

3. Аудитория для самостоятельной работы студентов, оснащенная комплектом мебели для учебного процесса, учебной доской, персональными компьютерами с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета.

## **7. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины**

### **7.1. Методические рекомендации преподавателю**

Данный раздел настоящей рабочей программы предназначен для начинающих преподавателей и специалистов-практиков, не имеющих опыта преподавательской работы.

Дисциплина «Здоровьесберегающие технологии в образовании» является дисциплиной, формирующей у обучающихся универсальную компетенцию УК-7 ОПК-8. В условиях конструирования образовательных систем на принципах компетентностного подхода произошло концептуальное изменение роли преподавателя, который, наряду с традиционной ролью носителя знаний, выполняет функцию организатора научно-поисковой работы обучающегося, консультанта в процедурах выбора, обработки и интерпретации информации, необходимой для практического действия и дальнейшего развития, что должно обязательно учитываться при проведении лекционных и практических занятий по дисциплине «Здоровьесберегающие технологии в образовании».

Преподавание теоретического (лекционного) материала по дисциплине «Здоровьесберегающие технологии в образовании» осуществляется на основе междисциплинарной интеграции и четких междисциплинарных связей в рамках образовательной программы и учебного плана по направлению 44.03.05 «Педагогическое образование»

Подробное содержание отдельных разделов дисциплины «Здоровьесберегающие технологии в образовании» рассматривается в рабочей программе.

Методика определения итогового семестрового рейтинга обучающегося по дисциплине «Здоровьесберегающие технологии в образовании» представлена в составе ФОС по дисциплине в рабочей программе.

Примерные варианты тестовых заданий для текущего контроля и перечень вопросов к экзамену по дисциплине представлены в составе ФОС по дисциплине в рабочей программе.

Перечень основной и дополнительной литературы и нормативных документов, необходимых в ходе преподавания дисциплины «Здоровьесберегающие технологии в образовании», приведен в настоящей рабочей программе. Преподавателю следует ориентировать обучающихся на использование при подготовке к промежуточной аттестации оригинальной версии нормативных документов, действующих в настоящее время.

## **7.2. Методические указания обучающимся**

Получение углубленных знаний по дисциплине достигается за счет активной самостоятельной работы обучающихся. Выделяемые часы целесообразно использовать для знакомства с учебной и научной литературой по проблемам дисциплины, анализа научных концепций.

В рамках дисциплины предусмотрены различные формы контроля уровня достижения обучающимися заявленных индикаторов освоения компетенций. Форма текущего контроля – активная работа на практических занятиях, письменные контрольные работы, тестирование. Формой промежуточного контроля по данной дисциплине является экзамен, в ходе которого оценивается уровень достижения обучающимися заявленных индикаторов освоения компетенций.

### Методические указания по освоению дисциплины.

Лекционные занятия проводятся в соответствии с содержанием настоящей рабочей программы и представляют собой изложение теоретических основ дисциплины.

Посещение лекционных занятий является обязательным.

Конспектирование лекционного материала допускается как письменным, так и компьютерным способом.

Регулярное повторение материала конспектов лекций по каждому разделу в рамках подготовки к текущим формам аттестации по дисциплине является одним из важнейших видов самостоятельной работы студента в течение семестра, необходимой для качественной подготовки к промежуточной аттестации по дисциплине.

Проведение практических занятий по дисциплине «Здоровьесберегающие технологии в образовании» осуществляется в следующих формах:

- Групповая дискуссия
- Обсуждение рефератов
- Обсуждение докладов (в форме презентации)
- Тестирование

Посещение практических занятий и активное участие в них является обязательным.

Подготовка к практическим занятиям обязательно включает в себя изучение конспектов лекционного материала и рекомендованной литературы для адекватного понимания условия и способа решения заданий, запланированных преподавателем на конкретное практическое занятие.

### Методические указания по выполнению различных форм внеаудиторной самостоятельной работы

Изучение основной и дополнительной литературы, а также нормативно-правовых документов по дисциплине проводится на регулярной основе в разрезе каждого раздела в соответствии с приведенными в рабочей программе рекомендациями для подготовки к промежуточной аттестации по дисциплине «Здоровьесберегающие технологии в образовании». Список основной и дополнительной литературы и обязательных к изучению нормативно-правовых документов по дисциплине приведен в настоящей рабочей программе. Следует отдавать предпочтение изучению нормативных документов по соответствующим разделам дисциплины по сравнению с их адаптированной интерпретацией в учебной литературе.

Решение задач в разрезе разделов дисциплины «Здоровьесберегающие технологии в образовании» является самостоятельной работой обучающегося в форме домашнего задания в случаях недостатка аудиторного времени на практических занятиях для решения всех задач, запланированных преподавателем, проводящим практические занятия по дисциплине.

### Методические указания по подготовке к промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине «Здоровьесберегающие технологии в образовании» проходит в форме экзамена.

Обучающийся допускается к промежуточной аттестации по дисциплине независимо от результатов текущего контроля.

## 8. Фонд оценочных средств по дисциплине

### 8.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины. Формы контроля формирования компетенций

Категория компетенций	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Форма контроля	Этапы формирования (разделы дисциплины)
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	<b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.1.</b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности. для обеспечения полноценной социальной деятельности <b>УК-7.2.</b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности. для обеспечения полноценной профессиональной деятельности	Устный ответ Доклад с презентацией Реферат Тест	1-3
Научные основы педагогической деятельности	<b>ОПК-8.</b> Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	<b>ОПК 8.1</b> Осуществляет педагогическую деятельность на основе научных знаний в области педагогической деятельности. <b>ОПК 8.2</b> Использует в педагогической деятельности специальные научные знания	Устный ответ Доклад с презентацией Реферат Тест	1-3

### 8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций при изучении дисциплины, описание шкал оценивания

#### 8.2.1 Критерии оценки ответа на экзамене (формирование компетенций УК-7,ОПК-8)

**«5» (отлично):** обучающийся демонстрирует системные теоретические знания, практические навыки, владеет терминами, делает аргументированные выводы и

обобщения, приводит примеры, показывает свободное владение монологической речью и способность быстро реагировать на уточняющие вопросы.

**«4» (хорошо):** обучающийся демонстрирует прочные теоретические знания, практические навыки, владеет терминами, делает аргументированные выводы и обобщения, приводит примеры, показывает свободное владение монологической речью, но при этом делает несущественные ошибки, которые быстро исправляет самостоятельно или при незначительной коррекции преподавателем.

**«3» (удовлетворительно):** обучающийся демонстрирует неглубокие теоретические знания, проявляет слабо сформированные навыки анализа явлений и процессов, недостаточное умение делать аргументированные выводы и приводить примеры, показывает не достаточно свободное владение монологической речью, терминами, логичностью и последовательностью изложения, делает ошибки, которые может исправить только при коррекции преподавателем.

**«2» (неудовлетворительно):** обучающийся демонстрирует незнание теоретических основ предмета, отсутствие практических навыков, не умеет делать аргументированные выводы и приводить примеры, показывает слабое владение монологической речью, не владеет терминами, проявляет отсутствие логичности и последовательности изложения, делает ошибки, которые не может исправить даже при коррекции преподавателем, отказывается отвечать на дополнительные вопросы.

### **8.2.2 Критерии оценки работы обучающегося на практических занятиях** (формирование компетенций УК-7,ОПК-8)

**«5» (отлично):** выполнены все практические задания, предусмотренные практическими занятиями, обучающийся четко и без ошибок ответил на все контрольные вопросы, активно работал на практических занятиях.

**«4» (хорошо):** выполнены все практические задания, предусмотренные практическими занятиями, обучающийся с корректирующими замечаниями преподавателя ответил на все контрольные вопросы, достаточно активно работал на практических занятиях.

**«3» (удовлетворительно):** выполнены все практические задания, предусмотренные практическими занятиями с замечаниями преподавателя; обучающийся ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.

**«2» (неудовлетворительно):** обучающийся не выполнил или выполнил неправильно практические задания, предусмотренные практическими занятиями; обучающийся ответил на контрольные вопросы с ошибками или не ответил на контрольные вопросы.

### **8.2.3. Критерии оценки тестирования** (формирование компетенций УК-7,ОПК-8)

Тестирование оценивается в соответствии с процентом правильных ответов, данных обучающимся на вопросы теста.

Стандартная шкала соответствия результатов тестирования выставяемой балльной оценке:

- «отлично» - свыше 85% правильных ответов;
- «хорошо» - от 70,1% до 85% правильных ответов;
- «удовлетворительно» - от 55,1% до 70% правильных ответов;

- от 0 до 55% правильных ответов – «неудовлетворительно»
- «5» (отлично):** тестируемый демонстрирует системные теоретические знания, владеет терминами и обладает способностью быстро реагировать на вопросы теста.
- «4» (хорошо):** тестируемый в целом демонстрирует системные теоретические знания, владеет большинством терминов и обладает способностью быстро реагировать на вопросы теста.
- «3» (удовлетворительно):** системные теоретические знания у тестируемого отсутствуют, он владеет некоторыми терминами и на вопросы теста реагирует достаточно медленно.
- «2» (неудовлетворительно):** системные теоретические знания у тестируемого отсутствуют, терминологией он не владеет и на вопросы теста реагирует медленно.

#### 8.2.4. Итоговое соответствие балльной шкалы оценок и уровней сформированности компетенций по дисциплине:

Уровень сформированности компетенции	Оценка	Пояснение
Высокий	«5» (отлично)	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены полностью; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены на высоком уровне; компетенции сформированы
Средний	«4» (хорошо)	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены полностью; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены с незначительными замечаниями; компетенции в целом сформированы
Удовлетворительный	«3» (удовлетворительно)	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены частично, но пробелы не носят существенного характера; большинство предусмотренных программой обучения учебных задач выполнено, но в них имеются ошибки; компетенции сформированы частично
Неудовлетворительный	«2» (неудовлетворительно)	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине не освоены; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий либо не выполнено, либо содержит грубые ошибки; дополнительная самостоятельная работа над материалом не приводит к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий; компетенции не сформированы

### **8.3. Методические материалы ( типовые контрольные задания), определяющие результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения**

Контрольные задания, применяемые в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине, носят универсальный характер и предусматривают возможность комплексной оценки всего набора заявленных по данной дисциплине индикаторов сформированности компетенций.

#### **8.3.1. Текущий контроль (работа на практических занятиях)** (формирование компетенций УК-7,ОПК-8)

##### **Тематика рефератов:**

1. Здоровье как системное понятие.
2. Критерии "физического здоровья" человека.
3. Критерии психического и социального здоровья человека.
4. Функциональные, резервные возможности организма человека и методы изучения.
5. Значение двигательной активности на уровень здоровья.
6. Здоровый образ жизни.
7. Основные здоровьесберегающие режимы человека.
8. Онтогенез формирования валеологической культуры человека.
9. Современные здоровьесберегающие технологии.
10. Валеологические службы, служба здоровья образовательной организации.
11. Принципы создания здоровьесберегающей среды образовательной организации

##### **Темы докладов с презентациями**

- 1.Здоровьесберегающие образовательные технологии.
2. Структура здоровьесберегающих технологий.
3. Виды здоровьесберегающих технологий.
4. Функции здоровьесберегающих технологий.
5. Условия эффективного использования здоровьесберегающих технологий.
6. Закономерности использования здоровьесберегающих технологий в школьном возрасте.
7. Психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса.
8. Понятие «образовательные технологии».
9. Структура образовательных технологий.
10. Виды образовательных технологий.
11. Функции образовательных технологий.
12. Условия эффективного использования образовательных технологий.
13. Закономерности использования образовательных технологий в школьном возрасте.
14. Здоровье как системное понятие.
15. Критерии "физического здоровья" человека.
16. Критерии психического и социального здоровья человека.
17. Функциональные, резервные возможности организма человека и методы изучения.
18. Значение двигательной активности на уровень здоровья.
19. Здоровый образ жизни.
20. Основные здоровьесберегающие режимы человека.
21. Онтогенез формирования валеологической культуры человека.
22. Современные здоровьесберегающие технологии.

#### **8.3.2. Текущий контроль (тестирование)** (формирование компетенций УК-7,ОПК-8)

##### **Тест**

1. Психомоторные функции организма можно определить с помощью

- А) тейпинг – теста;
  - Б) теста Купера;
  - В) индекса Пинье;
  - Г) индекса Руфье-Диксона
2. Какой вид здоровья отвечает за состояние мыслительных процессов?
- А) физическое;
  - Б) социальное;
  - В) психическое;
  - Г) нравственное
3. Укажите правильный ответ «Эта зависимость характеризуется стремлением человека испытать повторно ощущение эйфории. Это зависимость....
- А) физическая;
  - Б) психическая;
  - В) духовная;
  - Г) эмоциональная
4. Что не входит в определение «психическое здоровье»?
- А) адекватность реакций на внешние воздействия;
  - Б) гармония между человеком и людьми;
  - В) объективное отражение реальности;
  - Г) отсутствие вредных привычек
5. Психическое здоровье - это
- А) оптимальное состояние и функционирование всех систем человека;
  - Б) состояние равновесия между человеком и внешним миром, объективное отражение реальности;
  - В) только нормальное функционирование ЦНС;
  - Г) положение человека в обществе, его активная позиция в отношениях с окружающими людьми
6. Какой из пунктов не относится к познавательным психическим процессам?
- А) память;
  - Б) внимание;
  - В) мышление;
  - Г) самооценка
7. Эмоция – в переводе с латинского означает
- А) счастье;
  - Б) волновать, возбуждать;
  - В) несчастье;
  - Г) настроение.
8. Эмоции выполняют следующие функции в организме
- А) отражательно-оценочная, регулирующая;
  - Б) аналитическая, синтетическая
  - В) диалектическая, развивающая.
  - Г) регулирующая, коммуникативная.
9. Переключающая, подкрепляющая, компенсаторная - это
- А) ответная реакция организма на раздражение;
  - Б) функции сердечно-сосудистой системы на стандартную нагрузку;
  - В) регулирующие индивидуальное поведение функции эмоций;
  - Г) ответная реакция на стресс.
10. Передние отделы фронтальной коры головного мозга, гиппокамп, гипоталамус – это органы, отвечающие за
- А) за верхнее дыхание;
  - Б) сохранение равновесия;
  - В) способность к репродукции;

Г) происхождение эмоциональных состояний, в организации целенаправленного поведения.

11. А. Маслоу предложил следующую иерархию человеческих потребностей: потребность в самореализации и самоуважении, потребность в безопасности, физиологические потребности, потребность любить и принадлежать кому-то. Расставьте в порядке убывания их значимости.

А) физиологические потребности;

Б) потребность в безопасности;

В) потребность любить и принадлежать кому-то;

Г) потребность в самореализации и самоуважении.

12. Положительная самооценка, психосоциальное развитие, соответствующее возрасту, эффективные способы удовлетворения потребностей, умение приспособиться, умение переживать неудачи, разумная степень независимости - это

А) признаки взрослого человека;

Б) признаки эмоционального благополучия;

В) признаки адекватно реагирующего на мир человека;

Г) признаки счастливого человека.

13. Укажите признаки эмоционального благополучия

А) умение справляться со стрессом;

Б) способность работать;

В) забота о других, способность любить;

Г) все вышеназванные.

14. Развитие индивидуальности - это

А) условие достижения эмоционального благополучия;

Б) условие карьерного роста;

В) необходимая черта творческих работников;

Г) стремление к самосовершенствованию.

15. Эффективное общение, развитие близких отношений, развитие активности, культивация положительных эмоций - это

А) психологические черты современного человека;

Б) условия достижения эмоционального благополучия;

В) психологический профиль профессионала;

Г) функции психики человека.

16. Укажите 3 правильных типа поведения человека по Дж. Нейдхарду

А) флегматик, сангвиник, меланхолик;

Б) открытый, закрытый, безразличный;

В) правый, левый, центристский;

Г) пассивный, активный, агрессивный.

17. Аккомодация - это

А) властность, склонность человека к использованию недемократичных методов воздействия на людей;

Б) комплекс специальных упражнений, основанных на саморегуляции поведения;

В) изменение уже сложившихся знаний, умений и навыков в соответствии с возникшими новыми условиями

Г) враждебность, свойство или черта личности, подчеркивающая тенденцию наносить вред.

18. .... – соединение, связь психических явлений друг с другом, при которой возникновение в сознании человека одного из этих явлений влечет за собой появление другого.

А) корреляция;

Б) ассоциация;

В) взаимозависимость;

Г) созависимость.

19. .... – обращенность сознания и интересов человека на самого себя, психологическая погруженность в свой внутренний мир.

А) интроверсия;

Б) экстраверсия;

В) инфантильность;

Г) инсайт.

20. Укажите неверный вариант уровня психического здоровья

А) психофизиологическое;

Б) личностное;

В) индивидуально-психологическое;

Г) социальное

### **8.3.3. Промежуточный контроль (зачет)**

(формирование компетенций УК-7, ОПК-8)

**Оценочное средство:** устный ответ

**Вопросы к зачету:**

1. Валеология как наука о здоровье.
2. Исторические предпосылки и современные направления формирования культуры здоровья детей и молодежи в образовательных организациях.
3. Сущность, цель, задачи здоровьесберегающей педагогики.
4. Методологическое наполнение всех направлений образовательного процесса идеями сбережения и укрепления здоровья.
5. Отбор содержания и методов здоровьесбережения и здоровьесформирования.
6. Отбор и использование содержания валеологических знаний, умений и навыков.
7. Современные методологические подходы (лично ориентированный, культурологический, фасилитаторско-терапевтический, инновационный, деятельностный, синергетический) как механизмы оптимизации педагогического процесса, его эффективности и здоровьесберегающего характера.
8. Мировоззренческий базис - гуманистическая философия, философия здоровья, культурология и социология.
9. Научно-практическая основа - лично ориентированная педагогика, психология и психотерапия, гигиена и психогигиена, психология здоровья, медицина и валеология.
10. Результат здоровьесформирующей деятельности - положительная динамика здоровья и воспитание (интериоризация) культуры здоровья.
11. Санитарно-гигиенические нормативы.
12. Работа с родителями (организация здорового образа жизни семьи).
13. Организация сотрудничества медиков, психологов, педагогов, администраторов.
14. Первичное медико-биологическое и психолого-педагогическое диагностирование.
15. Проектирование моделей деятельности, планирование работы.
16. Проведение просветительско-профилактических, клубных, спортивных мероприятий и т.п.
17. Первичная диагностика и характеристика контингента детей.
18. Оценка состояния физического здоровья (антропометрия, осанка, двигательное развитие, функциональное состояние организма,

адаптационный потенциал системы кровообращения, хронические заболевания).

19. Оценка нервно-психического здоровья детей.
20. Оценка социального здоровья (социальные категории семей, выявление семей и детей группы риска, с вредными привычками и др.).
21. Оценка привычного образа жизни.
22. История возникновения ЗОТ.
23. Целевые ориентации. Воспитание здоровой самоактуализирующейся личности, проживающей в культурной среде, владеющей культурой здоровья и здоровьесформирующими умениями и навыками.
24. Формирование мотивации и устойчивой направленности на непрерывное самообразование, духовное и физическое самосовершенствование.
25. Индивидуальный подход в реализации здоровьесберегающих технологий.
26. Технологии оздоровления средствами и методами дополнительного образования.
- 27.** Психологическая коррекция и профилактика вредных привычек и девиантного поведения.