

Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Саратовский национальный исследовательский
государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»

Балашовский институт (филиал)



Рабочая программа дисциплины

Методика организации оздоровительной работы

Направление подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки

Физическая культура

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Заочная

Балашов
2016

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | 3 |
| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ | 3 |
| 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 3 |
| Планируемые результаты обучения по дисциплине | 3 |
| 4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ..... | 4 |
| 4.1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 4 |
| 4.2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 4.3. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ОСВОЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ.... | 6 |
| 5.1. Основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины | 6 |
| 5.2. Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины | 6 |
| 5.3. Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины | 6 |
| 5.4. Программное обеспечение, применяемое при изучении дисциплины | 7 |
| 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | 7 |
| 6.1. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ..... | 7 |
| 6.1.1. Подготовка к практическим занятиям..... | 7 |
| 6.1.2. Подготовка реферата | 9 |
| 6.1.3. Подготовка к тесту..... | 10 |
| 6.1.4. Подготовка контрольной работы..... | 11 |
| 6.2. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ И ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ | 21 |
| 6.2.1. <i>Оценочные средства для промежуточной аттестации.....</i> | <i>21</i> |
| Объекты оценивания, критерии, шкалы | 21 |
| Оценочные средства (задания для студентов)..... | 22 |
| Методические материалы для оценивания..... | 25 |
| 6.2.2. <i>Оценочные средства для текущего контроля</i> | <i>25</i> |
| 7. ДАННЫЕ ДЛЯ УЧЕТА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ В БАРС | 26 |
| 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 27 |
| ЛИТЕРАТУРА ПО КУРСУ | 27 |
| <i>Основная литература</i> | <i>27</i> |
| <i>Дополнительная литература</i> | <i>27</i> |
| ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ | 27 |
| 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 28 |

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование готовности будущих педагогов к реализации образовательных программ по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов, способности использовать современные оздоровительные методы и технологии обучения и диагностики, в рамках формирования профессиональных компетенций ПК-1 и ПК-2.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к вариативной части блока Б1 (Б1.В.ДВ.8.1.) «Методика организации оздоровительной работы», является курсом по выбору обучающегося.

Для освоения дисциплины студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Здоровый образ жизни и его составляющие», «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Гигиена физической культуры и спорта», «Основы медицинских знаний». Освоение дисциплины «Методика организации оздоровительной работы» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин вариативной составляющей образовательной программы; прохождения производственной практики; выполнения научно-исследовательской деятельности.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в процессе освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих **компетенций**:

- готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов (ПК-1);
- способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики (ПК-2).

Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины обучающийся должен продемонстрировать следующие результаты:

в категории «ЗНАТЬ»:

— (ПК-1) – III – З 1 – Студент обладает системой знаний в области предметной и методической подготовки, способностью к самостоятельному овладению новыми профессиональными знаниями

В категории «УМЕТЬ»:

— (ПК-1) – III – У 1 – Студент способен самостоятельно проектировать образовательный процесс в соответствии требованиями образовательных стандартов общего образования: составлять рабочие программы (фрагменты рабочих программ) по преподаваемым дисциплинам, подбирать (создавать) средства обучения.

— (ПК-2) – II – У 1 – Студент умеет проектировать образовательный процесс

(создавать разработки уроков, внеурочных мероприятий, рабочие программы), используя современные методики и технологии обучения и диагностики.

— (ПК-2) – II – У 2 – Студент умеет проектировать учебные средства и ресурсы в рамках использования современных методик и технологий обучения и диагностики

4. Содержание и структура дисциплины

4.1. Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы 144 часа, из них:

— 10 часа аудиторной работы (4 часа лекций и 6 часов практических занятий),

— 125 часов самостоятельной работы.

— 9 часов экзамен.

Дисциплина изучается в 8 и 9 семестрах, ее освоение заканчивается экзаменом. В 9 семестре учебным планом предусмотрена контрольная работа

4.2. Содержание дисциплины

Тема 1. Организация оздоровительной работы в общеобразовательном учреждении.

Здоровье населения на современном этапе. Понятие «оздоровительные технологии» и их организация во внеучебной деятельности образовательного учреждения. Методика и организация оздоровительной работы.

Мониторинг здоровья в системе управления образовательного учреждения. Общие принципы проведения мониторинга здоровья. Основные этапы работы: обследование обучающихся, обследование педагогов и воспитателей, гигиеническая характеристика учебно-воспитательного процесса и разработка гигиенического паспорта школы.

Тема 2. Методика и организация оздоровительной работы в образовательной организации. Цель оздоровительного воспитания. Создание оздоровительной службы в образовательной организации. Структура, задачи и правила данной службы. Группы факторов развитие здоровья обучающихся на государственном уровне. Иерархия фундаментальных потребностей человека по А.Г. Маслоу.

Тема 3. Оздоровительные методики для глаз. Причины нарушения зрения. комплекс гимнастики для глаз. Гимнастика для детских глаз. упражнения при дальнозоркости и близорукости. Профилактика нарушений зрения. Близорукость и способы ее устранения. Методика тренировки и восстановления зрения М. Корбетт. Методика восстановления зрения У. Бейтса. Пальминг.

Тема 4. Оздоровительные методики для укрепления психического здоровья. Психическая саморегуляция. Упражнения аутогенной тренировки. Релаксационная гимнастика. Сохранение душевного здоровье обучающихся в рамках учебного процесса. Психическое и психологическое здоровье учащихся. Влияние социальных факторов на психологическое здоровье учащихся. Критерии психологического здоровья. Состояние психического здоровья современных школьников. Духовно-нравственная атмосфера в обществе и ее влияние на психологическое и общее здоровье школьников. Социально-психологические зависимости школьников. Воздействие на учащихся видеоэкранных средств. Медико-социальные и микросоциальные факторы, влияющие на психологическое и общее влияние учащихся.

Тема 5. Методические подходы к проведению уроков по «ОЗОЖ» в образовательном учреждении

Обоснование введения в курс школьного образования «ОЗОЖ». Методология валеологического образования. Образовательные программы по «ОЗОЖ». Личностно-

ориентированное взаимодействие в педагогическом процессе. Организация оздоровительных минуток

Построение валеологического образования детей с учетом доминирующих потребностей. Пропедевтика курса ОЗОЖ в начальной школе. Планирование занятий по ОЗОЖ в начальных классах.

Построение валеологического образования подростков с учетом доминирующих потребностей. Пропедевтика курса ОЗОЖ в средней школе. Планирование занятий по ОЗОЖ в средних классах.

Построение валеологического образования юношей и девушек с учетом доминирующих потребностей. Пропедевтика курса ОЗОЖ в старшей школе. Планирование занятий по ОЗОЖ в 10 и 11 классах.

4.3. Структура дисциплины

| № п/п | Раздел дисциплины | Семестр | Неделя семестра | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | | | | Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-------|---|---------|-----------------|--|----------|---------------------|------------------------|---|
| | | | | Всего часов | Лекции | Практическая работа | Самостоятельная работа | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1. | Тема 1. Организация оздоровительной работы в общеобразовательном учреждении | 8 | | 12 | 2 | - | 10 | Блиц-опрос |
| 2. | Тема 2. Методика и организация оздоровительной работы в образовательной организации. | 8 | | 12 | 2 | - | 10 | Блиц-опрос |
| 3. | Тема 3. Оздоровительные методики для глаз. | 8 | | 12 | - | 2 | 10 | Опрос по вопросам практических занятий. Реферат. Комплекс упражнений гимнастики для глаз |
| 4. | Итого за 8 семестр | | | 36 | 4 | 2 | 30 | |
| 5. | Тема 4. Оздоровительные методики для укрепления психического здоровья | 9 | | 47 | - | 2 | 45 | Опрос по вопросам практических занятий. Реферат. |
| 6. | Тема 5. Методические подходы к проведению уроков по «ОЗОЖ» в образовательном учреждении | 9 | | 52 | - | 2 | 50 | Опрос по вопросам практических занятий. Реферат. Конспект урока. |
| 7. | Итого за 9 семестр | | | 99 | 0 | 4 | 95 | |
| | Итого за два семестра | | | 135 | 4 | 6 | 125 | |
| 8. | Промежуточная аттестация | | | | | | | Экзамен 9 часов / контрольная работа |
| 9. | Всего 144 часа | | | | | | | |

5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины

5.1. Основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины

- Технология развития критического мышления и проблемного обучения (реализуется при решении учебных задач проблемного характера).
- Технология контекстного обучения – обучение в контексте профессии (реализуется в учебных заданиях, учитывающих специфику направления и профиля подготовки).
- Технология проектной деятельности (реализуется при подготовке студентами проектных работ).
- Технология интерактивного обучения (реализуется в форме учебных заданий, предполагающих взаимодействие обучающихся, использование активных форм обратной связи).
- Технология электронного обучения (реализуется при помощи электронной образовательной среды СГУ при использовании ресурсов ЭБС, при проведении автоматизированного тестирования и т. д.).

5.2. Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья предполагается использование при организации образовательной деятельности адаптивных образовательных технологий в соответствии с условиями, изложенными в ОПОП (раздел «Особенности организации образовательного процесса по образовательным программам для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья»), в частности: предоставление специальных учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, и т. п. – в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.

При наличии среди обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья в раздел «Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины» рабочей программы вносятся необходимые уточнения в соответствии с «Положением об организации образовательного процесса, психолого-педагогического сопровождения, социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в СГУ» (П 8.20.11–2015).

5.3. Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины

- Использование информационных ресурсов, доступных в информационно-телекоммуникационной сети Интернет (см. перечень ресурсов в п. 9 настоящей программы).
- Составление и редактирование текстов при помощи текстовых редакторов.
- Создание электронных документов (компьютерных презентаций, видеофайлов,

плейкастов и т. п.).

- Проверка файла работы на заимствования с помощью ресурса «Антиплагиат».

5.4. Программное обеспечение, применяемое при изучении дисциплины

1. Средства MicrosoftOffice
 - MicrosoftOfficeWord – текстовый редактор;
 - MicrosoftOfficeExcel – табличный редактор;
 - MicrosoftOfficePowerPoint – программа подготовки презентаций;
3. ИРБИС – система автоматизации библиотек.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

6.1. Самостоятельная работа студентов по дисциплине

6.1.1. Подготовка к практическим занятиям

8 семестр

Практическое занятие 1. Оздоровительные методики для глаз

1. Какие виды нетрадиционных оздоровительных методик для глаз существуют?
2. Какие упражнения для профилактики нарушений работы глаз вы знаете?
3. Как правильно составить из отдельных упражнений комплексы, предназначенные для определенных видов зрительной деятельности?
4. Какие упражнения используются для тренировки наружных и внутренних мышц глаза?
5. В чем суть методики тренировки и восстановления зрения доктора М. Корбетт.
6. Какими приемами можно устранить факторы риска при близорукости?
7. В чем заключаются основные положения метода У. Бейтса?
8. Как правильно осуществлять соляризацию глаз и пальминг?
9. В чем общие черты и отличия нетрадиционных оздоровительных методик для глаз?

Задания для самостоятельной работы.

1. Разработайте комплекс упражнений гимнастики для глаз

9 семестр

Практическое занятие 1. Оздоровительные методики для укрепления психического здоровья.

1. В каком году ВОЗ был введен термин психическое здоровье и что под ним понимается?
2. Каковы статистические данные по психической заболеваемости среди школьников?
3. Назовите критерии, позволяющие провести качественную и количественную оценку уровня психологического здоровья личности.

4. Какие социальные факторы влияют на психологическое здоровье обучающихся?
5. Как воздействуют на обучающихся видеозранных средства?
6. Какое влияние на здоровье школьников оказывают медико-социальные и микро-социальные факторы?
7. Что представляет собой психическая саморегуляция?
8. Как можно контролировать внешнее проявление эмоций?
9. Как можно определить степень нервно-психического напряжения?
10. Какие упражнения аутогенной тренировки вы можете назвать?
11. В какое время следует выполнять упражнения на тренировку внимания?
12. Что представляет собой релаксация?
13. Каких правил следует придерживаться при выполнении релаксационных упражнений?

Практическое занятие 2. Методические подходы к проведению уроков по «ОЗОЖ» в образовательном учреждении.

1. Почему в курс школьного образования следует вводить учебный предмет «Основы здорового образа жизни»?
2. Методология валеологического образования.
3. Формирование мотивации и навыков здорового образа жизни.
4. Образовательные программы по «ОЗОЖ».
5. Личностно-ориентированное взаимодействие в педагогическом процессе.
6. Содержание занятий по ОЗОЖ.
7. Организация оздоровительных минуток.
8. Построение валеологического образования детей с учетом доминирующих потребностей.
9. Пропедевтика курса ОЗОЖ в начальной школе.
10. Планирование занятий по ОЗОЖ в начальных классах.
11. Построение валеологического образования подростков с учетом доминирующих потребностей.
12. Пропедевтика курса ОЗОЖ в средней школе.
13. Планирование занятий по ОЗОЖ в средних классах.
14. Построение валеологического образования юношей и девушек с учетом доминирующих потребностей.
15. Пропедевтика курса ОЗОЖ в старшей школе.
16. Планирование занятий по ОЗОЖ в 10 и 11 классах.

Задания для самостоятельной работы.

1. Разработайте конспект урока по дисциплине «Основы здорового образа жизни».

Методические рекомендации. С целью контроля и подготовки студентов к изучению новой темы вначале каждой практического занятия преподавателем проводится индивидуальный или фронтальный устный опрос по выполненным заданиям предыдущей темы.

Критерии оценки устных ответов студентов

Оценка «отлично» ставится, если студент: 1) полно и аргументировано отвечает по содержанию задания; 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; 3) излагает материал последовательно и правильно.

Оценка «хорошо» ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает знание и по-

нимание основных положений данного задания, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

6.1.2. Подготовка реферата

1. Физиологические основы здорового образа жизни.
2. Составляющие здорового образа жизни человека.
3. Здоровый образ жизни как основа полноценной жизни.
4. Здоровый образ жизни и его ценность.
5. Работа с родителями по вопросам ОЗОЖ.
6. Воспитание здорового образа жизни у учащихся.
7. Положительный образ Я.
8. Правила дружбы.
9. Признаки здоровья и болезни.
10. Методика и организация занятий по теме «Почему мы боеем?»
11. Методика и организация занятий по теме «Что нужно знать о лекарствах?»
12. Методика и организация занятий по теме «Сегодняшние заботы медицины»
13. Методика и организация занятий по теме «Как выбрать друзей»
14. Методика и организация занятий по теме «Как помочь родителям»
15. Методика и организация занятий по теме «Как нужно одеваться»
16. Методика и организация занятий по теме «Помоги себе сам»
17. Методика и организация занятий по теме «Мы одна семья»
18. Методика и организация занятий по теме «Что зависит от моего решения?»
19. Методика и организация занятий по теме «Как помочь сохранить себе здоровье?».
20. Методика и организация занятий по теме «Человек и его здоровье».

Методические рекомендации по выполнению

Реферат, как форма самостоятельной научной работы студентов, - это краткий обзор максимального количества доступных публикаций по заданной теме, с элементами сопоставительного анализа данных материалов и с последующими выводами. При проведении обзора должна проводиться и исследовательская работа, но объем ее ограничен, так как анализируются уже сделанные предыдущими исследователями выводы и в связи с небольшим объемом данной формы работы. Преподаватель может рекомендовать литературу, которая может быть использована для написания реферата.

Написание реферативной работы следует начать с изложения плана темы, который обычно включает 3-4 пункта. План должен быть логично изложен, разделы плана в тексте обязательно выделяется. План обязательно должен включать в себя введение и заключение.

Во введении формулируются актуальность, цель и задачи реферата; в основной части рассматриваются теоретические проблемы темы и практика реализации в современных политических, экономических и социальных условиях; в заключении подводятся основные итоги, высказываются выводы и предложения.

Реферат завершается списком использованной литературы.

Задачи студента при написании реферата заключаются в следующем:

1. логично и по существу изложить вопросы плана;

2. четко сформировать мысли, последовательно и ясно изложить материал, правильно использовать термины и понятия;
3. показать умение применять теоретические знания на практике;
4. показать знание материала, рекомендованного по теме;
5. использовать для экономического обоснования необходимый статистический материал.

Реферат оценивается преподавателем кафедры безопасности жизнедеятельности, который оформляет допуск к сдаче экзамена по изучаемому курсу.

Работа, в которой дословно переписаны текст учебника, пособия или аналогичная работа, защищенная ранее другим студентом, не оценивается, а тема заменяется на новую.

Необходимо соблюдать сроки и правила оформления реферата. План работы составляется на основе программы курса. Работа должна быть подписана и датирована, страницы пронумерованы; в конце работы дается список используемой литературы.

Объем реферата должен быть не менее 12-18 стр. формата А 4 (Шрифт -Time New Roman, размер шрифта 14, полуторный интервал), включая титульный лист.

Реферат должен быть проверен в системе антиплагиат и иметь оригинальность не менее 50%. Отчет распечатывается и прикладывается к работе.

Критерии оценивания

Оценка **«отлично»** выставляется, если работа студента написана грамотным научным языком, имеет четкую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснованна, в работе присутствуют ссылки на нормативно-правовые акты, примеры из судебной практики, мнения известных учёных в данной области. Студент работе выдвигает новые идеи и трактовки, демонстрирует способность анализировать материал.

Оценка **«хорошо»** выставляется, если работа студента написана грамотным научным языком, имеет четкую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснованна, в работе присутствуют ссылки на нормативно-правовые акты, примеры из судебной практики, мнения известных учёных в данной области.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется, если студент выполнил задание, однако не продемонстрировал способность к научному анализу, не высказывал в работе своего мнения, допустил ошибки в логическом обосновании своего ответа.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется, если студент не выполнил задание, или выполнил его формально, ответил на заданный вопрос, при этом не ссылаясь на мнения учёных, не трактовал нормативно-правовые акты, не высказывал своего мнения, не проявил способность к анализу, то есть в целом цель реферата не достигнута.

6.1.3. Подготовка к тесту

Образец теста.

Выполнить тестовые задания: на каждый вопрос найти правильный ответ и выписать его.

1. Программы по ОЗОЖ не ориентированы:
 - а) на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья;
 - б) на создание целостной картины мировоззрения;
 - в) на формирование у ребенка чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;
 - г) на расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.
2. В России официальным признается гражданский брак, который:
 - а) зарегистрирован в органах записи актов гражданского состояния;
 - б) официально не зарегистрирован, но личные и имущественные отношения между мужчиной и женщиной продолжались не менее трех лет;
 - в) зарегистрирован в территориальных органах внутренних дел по месту жительства;

ва жениха или невесты.

3. Гигиена – это:

- а) наука о чистоте тела и жилища;
- б) наука о здоровье и гигиенических требованиях, предъявляемых к здоровью человека;
- в) наук, изучающая влияние внешней среды на здоровье отдельного человека и всего населения, разрабатывающая гигиенические нормы и правила сохранения здоровья, высокой трудоспособности и продления активного долголетия.

4. Какие продукты питания способствуют здоровью зубов?

- а) кондитерские, макаронные и мясные изделия;
- б) жирная пища;
- в) овощи, богатые клетчаткой и кальцием.

5. Одним из лучших для изготовления одежды являются:

- а) хлопчатобумажные ткани;
- б) искусственные материалы;
- в) полимерные ткани;
- г) прорезиненные ткани.

Методические рекомендации по подготовке

На выполнение теста отводится ограниченное время. Оно может варьироваться в зависимости от уровня тестируемых, сложности и объема теста. Как правило, время выполнения тестового задания определяется из расчета 30-45 секунд на один вопрос.

Критерии оценки выполненных студентами тестов определяются преподавателем самостоятельно. Рекомендуются следующие критерии оценки:

- 85% – 100% правильных ответов – «отлично»;
- 66% – 84% правильных ответов – «хорошо»;
- 50% – 65% правильных ответов – «удовлетворительно»;
- менее 50% правильных ответов – «неудовлетворительно».

При подведении итогов по выполненной работе рекомендуется проанализировать допущенные ошибки, прокомментировать имеющиеся в тестах неправильные ответы.

6.1.4. Подготовка контрольной работы

Контрольная работа выполняется студентом в виде технологических карт урока. Подготовьте конспекты урока в соответствии с программой «Основы здорового образа жизни» рекомендованной Министерством образования и Министерством здравоохранения Саратовской области.

1 класс

Этический блок

Мы здесь живем: окружающий мир и человек. Понятия «живая» и «неживая природа», «рукотворный мир». Жизнь на земле. Цель жизни человека. Значимость жизни человека. Культура общения с окружающими людьми (взрослыми и сверстниками). Воспитанность. Вежливость. Тактичность.

Психологический блок

Развитие познавательной сферы. Игры и упражнения на развитие внимания, памяти, мышления, произвольности, восприятия. Развитие эмоциональной сферы. Я и мои эмоции. Мои эмоции: интерес, радость, удивление, отвращение, гнев, презрение, страх, стыд и чувство вины. Особенности использования детьми мимики и пантомимики при демонстрации заданной эмоции.

Выразительность речи - сравнительный анализ выразительности речи у детей при передаче разных эмоциональных состояний.) Развитие навыков общения. Секрет волшебных слов. Правила хорошего тона и поведения в общественных местах.

Правовой блок

Школа – дом знаний, здоровья, дружбы и добра! Понятия «школа», «учитель», «ученик», «класс», «одноклассник», «урок», «перемена», «расписание уроков», «рабочее место школьника», «режим дня». Новый социальный статус ребенка 6,5-7 лет. Права и обязанности ученика. Правила организации учебного труда в школе и дома.

Семьеведческий блок

Семья. Члены моей семьи. Происхождение имен и фамилий. Мама, папа, я – спортивная семья! Мама, папа, я – дружная семья! Тепло родного дома. Семейные традиции.

Медико-гигиенический блок

Здоровье – дорожке богатства. Что такое здоровье? Что я знаю о своем здоровье?

Мой организм – целая планета. Путешествие по этой планете и знакомство с ее жителями, устройством и функционированием. Здоровый человек – счастливый человек! Я хозяин своего здоровья. Правила безопасного поведения в повседневной жизни. Правила здорового образа жизни: гигиена тела, правильное питание, режим труда и отдыха, физкультура и спорт. Доказательство необходимости соблюдения режима дня школьника.

Здоровье и осторожность: профилактика детского травматизма, меры предупреждения простудных заболеваний.

Родительский лекторий

Адаптация к школе. Трудности обучения первоклассников. Гармония общения – залог психического здоровья ребенка. Состояние здоровья учащихся начальных классов. Как помочь ребенку решать школьные проблемы.

2 класс

Этический блок

Природа и человек. Красота мира. Красота жизни. Красота – внешняя и внутренняя. Красота природы. Красота, созданная руками человека. Красота души. Красота человеческих отношений. Как сберечь красоту. Бережное отношение к окружающему миру. Вандализм. Созидание и разрушение. Я – часть природы. Взаимосвязь всего живого.

Психологический блок

Влияние эмоций на поведение человека. Словесный язык чувств. Как я могу владеть своим телом. Игры на развитие пантомимики. Знакомство с навыками саморегуляции. Развитие навыков общения. Давай поговорим: как слушать собеседника и вести себя во время разговора. Напиши мне письмо: знакомство с письменным общением. Играем вместе – обучение совместной деятельности мальчиков и девочек. Дружба мальчиков и девочек: культура общения полов.

Правовой блок

Культура поведения. Этика. Этикет. Уважение к старшим. Забота о младших. Правила поведения и красота. Правила поведения и здоровье. Здоровый образ жизни. Санитарно-гигиенические нормы. Аккуратность и опрятность. Вредные привычки. Правила поведения в общественных местах (в школе, в театре, на улице, в транспорте).

Семьеведческий блок

Дом, где ты живешь. Чистота – залог здоровья! Гигиена тела и жилища. «Мужские» и «женские» обязанности.

Медико-гигиенический блок

Из чего мы сделаны. В здоровом теле – здоровый дух. Как легче болеть и быстро выздоравливать? Режим дня. Закаливание. Дыхание, осанка и движение – ритмы

суть жизни. Спорт – залог здоровья! Советы наоборот: «Что нужно сделать, для того, чтобы заболеть? Профилактика детского травматизма. Первая помощь при несчастных случаях. Как мы познаем окружающий мир. Роль органов чувств в познании окружающего мира. Питание и здоровье. Что такое здоровая пища и как ее приготовить. Как усваивается пища, т.е. придает нам силу. Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека. Творчество и здоровье. Значение развития творческого воображения.

3 класс

Этический блок

Человек на планете Земля. В дружбе с природой. Спор и ссора. Умение вести дискуссию. Забота и ответственность. Проявление заботы в окружающем мире. Проявление заботы в моем городе, в моей школе.

Психологический блок

Этот странный взрослый мир. Как я помню то, что помню: что мы помним друг о друге и близких. Язык жестов и движений: позы, жесты, дистанция и манера одеваться. Застенчивость, агрессивность, пассивность и гиперактивность. Кто «Я» такой.

Правовой блок

Правила в жизни человека. Проявление милосердия, терпимости. Ответственность за жестокое поведение. Правила поведения в школе и на улице. Опасные ситуации. Стихийные бедствия. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях.

Семьеведческий блок

Что такое труд. Трудом славен человек! Труд в моей семье. Что я больше всего люблю делать.

Медико-гигиенический блок

Секреты сохранения здоровья. Здоровье и благополучие. Полезные и вредные привычки. Вред применения наркотиков, алкоголя, никотина, токсических веществ.

4 класс

Этический блок

Развитие жизни на Земле. Представление о смысле жизни. Уникальность и неповторимость всех форм жизни. Самоценность личности.

Психологический блок

Манипуляции в общении. Умей сказать нет. Что такое хорошо и что такое плохо: мои поступки. Дурные привычки и мое отношение к ним. Как мы видим друг друга (формирование потребности в общении со сверстниками). Дружба - что значит настоящий друг. Агрессия – формы проявления. Как справиться со своим гневом. Игры и упражнения на расслабление мышц, на выражение удовольствия и радости.

Правовой блок

Гражданин и государство. Права и обязанности граждан России.

Что значит быть и жить в настоящем времени. Совет наоборот: «Я умею обижаться». Что значит победить другого человека.

Семьеведческий блок

История создания праздников. Общенародные и государственные праздники. Семейные праздники в традициях народов. Традиции в моей семье. Этика проведения праздников.

Медико-гигиенический блок

Окружающая среда и здоровье человека. Как оценить количество и качество своего здоровья (мониторинг физического здоровья). Значение зрения для человека. Профилактика возникновения нарушений зрения.

5 класс

Медико-гигиенический блок

Организм и здоровье. Рост и развитие организма. Перестройка деятельности раз-

личных органов и систем организма в подростковом возрасте. Гигиена тела и полости рта. Гигиена рабочего места школьника. Рациональное, сбалансированное питание. Гигиена питания. Профилактика нарушений зрения. Вредные привычки: алкоголь, курение, наркомания, токсикомания и их пагубное влияние на здоровье.

Психологический блок

Познавательная раскрепощенность. Эмоциональные и личностно-коммуникативные барьеры, связанные с осуществлением познавательных процессов. Сплоченность группы, условия для самораскрытия каждого. Предъявление и выражение себя. Выразительные формы самопредъявления.

Интеллектуальная и поведенческая креативность. Многозначность восприятия. Умение логически мыслить, излагать свое мнение, проявлять чувство юмора, обратиться к другому с просьбой, механизмы понимания другого. Взаимодействие в группе. Внимание, образная память, лексический запас, воображение. Наблюдательность, интеллектуальная гибкость.

Адекватный словарь для анализа межличностных отношений между людьми. Множественность социальных ролей: мужчина – женщина, ребенок – подросток – взрослый, дочь – мать, сын – отец, брат – сестра.

Правовой блок

Ребенок, как субъект права. Права и обязанности детей. Декларация прав ребенка, Конвенция о правах ребенка, Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации», Семейный кодекс Российской Федерации.

Реализация прав в повседневной жизни. Социальные службы для детей. Социальная инфраструктура для детей. Государственная политика в интересах детей. Общественные организации в интересах детей.

Семьеведческий блок

Семья и задачи семьи. Семья как малая социальная группа, выполняющая определенные функции. Семья, как ячейка общества. Влияние общественного строя на проявление семейных отношений. Черты современной семьи: биархатный характер; двупоколенность; усиление нравственно-эстетических и психологических сфер семейной жизни; демократизация отношений между супругами, повышение уровня притязаний к семье и брачному партнеру; свобода и самостоятельность в выборе брачного партнера; создание и развитие семьи. Семья как любовный, духовный, родительский и хозяйственно-бытовой союз.

Функции семьи. Психологическая функция как реализация в семье потребностей в нежности, понимании, заботе, моральной поддержке. Воспитательная функция: дети как фактор, укрепляющий семью. Значение семейного воспитания. Неоднозначная роль матери и отца в воспитании ребенка. Хозяйственная функция. Быт, как важнейшая сфера семейного уклада, в которой формируется и воспитывается человек. Распределение домашних обязанностей в семье. Проблемы ведения домашнего хозяйства и их влияние на социально-психологический климат семьи.

Этический блок

Непрерывность и цикличность жизни. Космос. Вселенная. Земля. Жизнь. Происхождение жизни на Земле. Разнообразие видов живых существ. Человек, как вершина эволюции живой природы. Цикличность жизни человека. Прошлое, настоящее и будущее. Поколение. Преемственность поколений. Смена поколений. Младенец, ребёнок, взрослый, зрелый человек.

6 класс

Медико-гигиенический блок

Таинство появления человеческой жизни. Рождения ребенка. Уход за новорожденным. Личная гигиена мальчиков и девочек. Средства личной гигиены.

Здоровье и состояние окружающей среды. Значение физического воспитания и

спорта для здоровья. Профилактика нарушений осанки и искривлений позвоночника. Закаливание и его методы. Достижение эмоционального благополучия.

Психологический блок

Способность к самопознанию и уверенность в себе. Уверенное, неуверенное и грубое поведение. Отношение к себе, отношение к другим. Вербальное проявление уверенности, неуверенности, грубости. Наблюдательность в отношении уверенности, неуверенности, желая нагрубить у себя и у других.

Чувство собственного достоинства, ценность взаимодействия между людьми. Зависимость нашей уверенности и неуверенности от других людей. Трудности в принятии и выражении критики и похвалы.

Разнообразие в восприятии и понимании людьми одного и того же. Особенность и неповторимость каждого. Уважение к себе. Вербальные и невербальные формы выражения наличия и отсутствия собственного достоинства. Понятие об обратной связи, обида, оскорбление, ирония. Трудности понимания друг друга. Уважение к чувствам другого человека.

Права человека, несправедливость. Эмоциональная поддержка, Собственное мнение, убеждение. Умение высказать просьбу, согласие или отказ. Умение принять отказ.

Правовой блок

Знакомство со статьями из Уголовного кодекса Российской Федерации.

Понятие принуждения, т.е. действия, к которым могут принудить человека. Способы принуждения: угроза, шантаж, вымогательство, обман, психологическое или физическое давление и т.д. Ответственность за принуждение.

Склонение к преступлению. Отягчающие вину обстоятельства.

Способы противостояния принуждению. Повышение личностной самооценки и развитие навыков уверенного поведения.

Семьеведческий блок

Семейные реликвии. Праздники: понятие, определение. Виды праздников. Понятие и значение семейных праздников. Семейные традиции, как передающиеся из поколения в поколение способы действия, ритуалы, уклад жизни. Понятие семейных реликвий и их воспитательное значение. Родословная. Принципы формирования родословной. Генеалогия своей семьи. Генеалогическое дерево.

Этический блок

Мир. Я – подросток. Я и мир. Все связано со всем. Взаимосвязь компонентов природы. Индивидуальный образ мира. Потребительский подход к окружающему миру. Экологический подход к миру. Последствия отношения к миру. Самоценность жизни. Осознанность человеческой жизни. Свободоспособность. Понятие свободы выбора. Мы выбираем свою жизнь.

7 класс

Медико-гигиенический блок

Здоровье - нравственная категория. Болезни, как безответственность и невежество. Воздействие стресса на организм. Создание установки на благополучие. Обзор различных систем «Здорового образа жизни». Возрастные особенности режима дня, труда и отдыха, питания подростка. Профилактика утомления у школьников. Переутомление. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Детская косметика. Уход за кожей. Гигиенические аспекты работы на компьютере.

Психологический блок

Способности человека. Задатки, способности, одаренность, талант, творчество. Развитие собственных способностей в рамках самовоспитания.

Способность комбинирования, Способность выделять характерное и существенное в предмете. Способность выделять индивидуальные особенности других людей и учитывать их при построении собственных действий.

Ассоциативный фундамент воображения. Способность создавать образные обобщения. Способность видеть в одном предмете признаки других. Навыки коллективного творчества.

Способность создания образов принципиально новых предметов. Способность смотреть на мир непредвзято, воспринимать предметы во всем потенциальном богатстве их признаков и функций.

Самосознание, самопринятие, конструктивное реагирование на ситуацию обиды. Преднамеренное и непреднамеренное нанесение обиды, переживание обиды, выражение обиды и досада.

Правовой блок

Преступления против морали. Возраст наступления уголовной ответственности (14 лет). Понятие преступления (противоправное общественно опасное деяние предусмотренное УК РФ). Преступления против семьи и несовершеннолетних. Воровство, бродяжничество, распространение наркотиков, проституция.

Умение сказать «нет» в критической ситуации.

Семьеведческий блок

Женские и мужские особенности: мужественность и женственность. Различия мужчин и женщин: физиологические, психологические, социальные. Понятие мужественности в различные исторические эпохи. Современные отношения мужчин и женщин. Процессы феминизации мужчин и мускулизации женщин.

Знакомство. Виды и формы знакомств. Особенности современных форм знакомств. Проявление мужской и женской инициативы при знакомстве. Взаимоотношения юношей и девушек.

Этический блок

Нравственные законы развития общества. Нравственность. Мораль. Ценностный базис общества. Культура межличностных отношений. Этика. Этикет. Нравственные категории. Понятие чести, совести, порядочности. Понятие добра и зла. Моральные нормы и критерии поведения. Последствия наших поступков для жизни общества.

8 класс

Медико-гигиенический блок

Гигиена физического развития подростков. Проблема акселерации. Биология пола и половое поведение. Школа и здоровье. Профилактика «школьных» болезней. Утомление и переутомление. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления. Лечение музыкой, камнем, цветом.

Психологический блок

Мотивы межличностных отношений, Свобода выражения чувств. Способы ослабления. Умение слушать собеседника. Представление об идеалах. Проблемы в отношениях с людьми. Эмоции человека. Симпатия, дружба, влюбленность, любовь.

Правовой блок

Правила поведения в опасных для жизни ситуациях (драка, разбойное нападение, изнасилование и т.д.). Способы защиты. Приемы самообороны. Службы срочной помощи: милиция, скорая помощь, служба спасения.

Болезнь, как опасная для жизни ситуация. Ответственное и безответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Инфекционные заболевания. Ответственность за заражение заболеваниями.

Семьеведческий блок

Понятие конфликта, особенности семейных конфликтов. Объективные и субъективные предпосылки конфликтов в семье: изменение общественных процессов и их влияние на характер семейно-брачных отношений; проблемы соотношения домашнего и общественного труда; изменение положения женщин в обществе; жилищные и материальные трудности; уровень притязаний супругов и их реализация в браке. Причины возник-

новения конфликтных ситуаций: недостаток культуры общения, эмоциональная отчужденность, интимная дисгармония, вредные привычки, различие установок супругов на распределение домашних обязанностей; бытовые неурядицы; различие взглядов и убеждений супругов; борьба за лидерство.

Пути разрешения конфликтов: взаимопонимание; компромисс; сопереживание; обоюдная забота; единство целей и средств в воспитании детей; эмоциональное переключение, тактичность, принципиальность, уступчивость.

Помощь семье: факультеты семейно-бытовой культуры, консультации «Брак и семья», телефоны доверия, центры планирования семьи.

Этический блок

Понятие любви. Любовь, как этическое понятие. Религиозные учения о сущности любви. Христианство, как основа русской культуры. Христианское понимание любви.

9 класс

Медико-гигиенический блок

Анатомия и физиология пола. Заболевания иммунной системы. СПИД. Профилактика инфекционных и неинфекционных заболеваний. Венерические заболевания, их симптомы, особенности заражения, лечение и профилактика. Аборт и контрацепция. Интимность, как нравственное понятие. Режим дня и его особенности во время экзаменов. Физическая культура – помощник здоровью. Профилактика переутомления при подготовке и сдаче экзаменов.

Психологический блок

Возможности и пути проявления индивидуальности.

Связь биологического, психического и социального в человеке. Индивид, личность, индивидуальность. Темперамент, характер, тип высшей нервной деятельности. Акцентуации характера, темперамента. Общение и индивидуальные особенности способов общения. Дистанция в общении, мотивы общения. Осознание мотивов межличностных отношений.

Выражение чувств. Вербальные и невербальные способы выражения благодарности и их анализ. Выработка терпеливого отношения к людям. Перспективы развития.

Правовой блок

Права человека. Свобода и равенство в достоинстве и правах. Право на жизнь, на свободу и личную неприкосновенность. Правосубъектность. Равенство перед законом. Право на защиту моральных и материальных интересов. Права гражданина России. Нормативные документы, регламентирующие права и обязанности гражданина России.

Право на жизнь. «Международное общество защиты прав нерожденного ребенка». Уголовная ответственность за детоубийство и жестокое обращение с детьми.

Семьеведческий блок

Проблемы семьи и одиночества. Современное состояние российской семьи: статистика браков, разводов, рождаемости. Причины одиночества и пути решения проблем одиноких людей. Помощь в поиске спутника жизни и создании семьи; клубы общения, службы знакомств.

Личные интересы супругов и общие интересы семьи. Барьеры общения в семье. Причины трудностей в семейной жизни: совмещение супружеских обязанностей с учебной или трудовой деятельностью, отсутствие хозяйственных навыков, недостаток знаний в области педагогики, психологии, медицины. Значение этики семейного общения. Похвала, поддержка, одобрение, комплимент. Спор и ссора. Признаки ссоры. Критика. Понятие конструктивной и неконструктивной критики. Правила конструктивной критики.

Семейный бюджет. Его роль в жизни семьи. Основы ведения семейного бюджета. Режим экономии в семье. Распределение семейного бюджета. Участие всех членов семьи в составлении, ведении и контроле семейного бюджета.

Этический блок

Человек. Семья. Общество. Основные этапы становления современных представлений. Семья и государство. Государственная политика в области социальной защиты семьи. Современная демографическая ситуация в России. Я - семьянин. Я - гражданин. Карьера и семья.

10 класс

Этический блок

Самотождественность. Свобода и ответственность. Возможности и границы самоактуализации. Что значит быть самим собой? Внешняя и внутренняя, субъективная и объективная свобода. Свобода мыслей и чувств. Свобода желаний. Собственное мнение как фактор внутренней свободы. Независимость и конформизм. Самостоятельность, уверенность в себе и принятие решений. Осознание личностной ответственности за свои жизненные выборы.

Я и Другой. Общение «субъект-объект» и «субъект-субъект». Мировоззрение и успешность в общении. Взаимозависимость и взаимообусловленность в мире. Уважение собственной индивидуальности и собственных прав. Уважение прав другого. Принцип ненанесения вреда. Понятие толерантной и интолерантной личности.

Тенденции сохранения и развития. Жизнь как самоисследование и самоизменение. Базовые потребности сохранения и развития. Два уровня адаптации: приспособление и изменение среды. Потребность развития как основа творчества и созидания. Страх развития своих способностей. Мотивация достижения и мотивация избегания неуспеха. Расширение и углубление жизненного пространства человека. Понятия саморазвития, эгоизма и альтруизма. Искусство ставить цели. Внутренние возможности изменения жизненных сценариев: самоисследование, самонаблюдение, истинность желаний, активная жизненная позиция.

Психологический блок

Что такое «личность»? Понятие «индивид», «личность», «индивидуальность». Как формируются наши потребности, интересы, склонности, способности. Темперамент и характер. Особенности моего характера. Методики «Самооценка черт характера», определение «точки наименьшего сопротивления» в характере.

Эмоциональный мир подростка. Самопознание и саморегуляция. Богатство эмоционального мира. Физиологическая основа эмоций. Внешнее выражение эмоций. Что такое аффекты и страсти. «Я переживаю стресс». Способы совладания со стрессом. Техники расслабления. Приемы саморегуляции

Кризисные состояния и успешность переживания. Кризисная ситуация как возможность саморазвития. Стратегии преодоления кризисных ситуаций: преобразующие, адаптивные, защитные техники, самопоражающие стратегии (алкоголизм, наркомания, суицид). Ситуации учебной и внеучебной деятельности. Как успешно сдать экзамен. Новенький в классе.

Гений общения: как понять другого. Мой круг общения. Общение в группах больших и малых. Давление групповых норм. Конформность, устойчивость, внушаемость. Правила доверительного общения. Способы самоанализа и самокоррекции в сфере общения. Ссоры в семье. Причины, «безопасные» стратегии поведения. Техники эффективного слушания и высказывания.

Думая о будущем : проблемы целеполагания и жизненной перспективы. Я- реальное. Я- идеальное. Преодоление страха перед любым целеполаганием. Искусство достигать и искусство побеждать. Письмо в будущее. Проект «Я в будущем» (самопрезентация). Построение жизненных целей и планов.

Правовой блок

Конституция РФ. Уголовное право (Уголовный кодекс). Преступление, состав преступления, стадии совершения преступления, классификация преступлений; обстоятельства, исключают преступные деяния. Виды преступлений. Преступления против личности, преступления против несовершеннолетних. Несовершеннолетние преступники.

Наказание. Виды наказаний. Освобождение от наказания. Виды мест лишения свободы. Судимость. Правоохранительные органы. Уголовный процесс.

Семьеведческий блок

Выбор супруга. Критерии: выбор супруга как определяющий фактор счастливого брака. Факторы, обуславливающие трудности и ошибки выбора: неверные взгляды и установки в отношении семьи, незнание особенностей семейной жизни, недостаточное понимание собственных мотивов и потребностей. Критерии выбора: мировоззренческий, ролевой, характерологический.

Мотивы вступления в брак: понятие мотива как причины поведения. Истинные и ложные мотивы создания семьи. Типичные ложные мотивы вступления в брак: желание вырваться из-под родительской опеки; стремление жить взрослой жизнью; инерция; давление родственников и друзей; убеждение, что пора создавать семью; иллюзия общности интересов; легкомыслие; ожидание появления ребенка. Любовь и супружеская совместимость как мотив, определяющий эффективность семейной жизни. Принятие брачного договора.

Жизнь в браке и личностный рост супругов: семья как динамичный живой организм. Семья как духовный и любовный союз. Значение духовно – нравственных ценностей семьи. Эволюция семейных отношений. Этапы семейной жизни как основные периоды развития семьи. Специфика формирующейся семьи; семьи, ожидающей ребенка; семьи с младенцем, ребенком дошкольного возраста, школьником, подростком; семьи среднего возраста, пожилой семьи. Проблемы реализации в семье личных потребностей членов семьи. Условия и возможности осуществления в семье личностного роста супругов.

Медико-гигиенический блок

Возрастной период «юношество». Физиологические особенности организма юношей и девушек. Адаптивные возможности юношеского возраста. Гигиена юношеского возраста.

Инфекционные заболевания в юношеском возрасте. Особенности заражения, протекания и лечения. Опасность заражения ВИЧ, проблемы наркомании. Формирование осознанной мотивации здорового образа жизни.

Физиологические основы тренированности. Роль физических упражнений в сохранении здоровья. Компоненты тренированности. Гибкость тела. Определение уровня тренированности.

Вес тела. Идеальный вес. Вес тела в зависимости от пола, роста и массивности скелета. Избыточный вес тела и ожирение. Пониженный вес тела. Вес тела и диета. Основополагающие подходы к понятию нормализации веса. Отказ от вредных привычек в питании.

Понятие о фитотерапии. Лекарственные и ядовитые растения. Преимущества использования лекарственного растительного сырья.

11 класс

Этический блок

Мировоззрение и качество жизни. Понятие мировоззрения. Различие взглядов. Взаимосвязь мыслей, чувств и поведения человека. Влияние убеждений человека на его успешность. Зависимость самооценки и эмоционального состояния. Мировоззрение и здоровье. Искажения в познании.

Способность позитивного мышления. Диалогичность мышления и многообразие точек зрения. Оптимизм и пессимизм. Позитивность мышления как стремление более полного отображения реальности. Мышление и деятельность.

Развитие нравственного сознания. Особенность моральных суждений в детском возрасте. Уровни нравственности. Покорность и наказание. Личный интерес. Одобрение другими людьми. Авторитет, закон и порядок. Общественный договор, права человека. Универсальные принципы бытия. Способность к добру и злу. Альтруизм и эгоизм. Раз-

личные формы насилия.

Понятие о смысле жизни: смысл творчества, труда, любви, здоровья как реализации себя. Рефлексия жизнедеятельности. Индивидуальность личностных смыслов. Взаимосвязь индивидуального и общечеловеческого в духовном развитии. Смысл сосуществования с другим. Смысл жизни в кризисной ситуации.

Психологический блок

Психология успеха. Мое профессиональное будущее. Выявление профессиональных интересов учащихся. Профориентационная диагностика интересов, склонностей, способностей, личных качеств, готовности к выбору профессионального пути. Сочинение «Моя будущая профессия»

Общение как творчество. «Как стать несчастным без посторонней помощи» (правила неудачника). Упражнения на интенсивное пространственное взаимодействие. Упражнения на личностную внимательность, личностную лексику. Определение границы психологических пространств. Проблемы взаимоотношения с родителями.

Конфликт как возможность обучения. Понятие конфликта. Образы конфликтной ситуации. Динамика конфликта. Методы преодоления конфликта. Способы разрешения конфликтной ситуации. Ролевые игры и модели выхода из конфликтной ситуации. Умение вести спор: диалог с противником. Технологии управления конфликтом. Диагностика собственного стиля поведения в конфликтной ситуации.

Отработка навыков социально-психологической компетентности. Ролевые игры на тему взрослого будущего – поиск работы, поддержка родителей, где, как и чему учиться. Диагностика социальных возможностей учащихся.

Правовой блок.

Конституция РФ. Семейное право (семейный кодекс). Объекты и субъекты семейного права. (Правоспособность, дееспособность). Установление происхождения детей. Права несовершеннолетних детей. Защита прав детей и механизм ее реализации.

Права и обязанности родителей. Алиментные обязательства. Формы устройства детей, оставшихся без попечения родителей.

Семьеведческий блок

Семья как основа психической стабильности, комфортности и защиты человека. Семья как важный фактор в сохранении психического и физического здоровья, благополучия ее членов. Благоприятное влияние семьи на сохранение здоровья и долголетия, увеличение продолжительности жизни человека.

Семья как система. Семейные коммуникации. Понятие термина “система” как определенного порядка во взаимодействии, взаиморасположении и взаимосвязи членов семьи как единого организма; как форму организации семьи. Семейные коммуникации как путь сообщения членов семьи, общения их между собой.

Стрессы в жизни семьи. Разводы, алкоголизм, наркомания в семье. Понятие «стресс», его признаки и проявления. Анализ понятия созависимости. Психологические и социальные причины алкоголизма и наркомании. Проблемы жен, имеющих мужей – алкоголиков и наркоманов. Типология ролей, принимаемых на себя детьми в данных семьях: герой семьи; ответственный ребенок; любимец семьи; кроткий ребенок; талисман. Проявление других видов созависимостей: трудоголизм, азартные игры, зависимость от еды и т. д.

Способы борьбы со стрессом в жизни семьи. Наиболее эффективные способы восстановления. Развод: причины и следствия.

Медико-гигиенический блок

Роль матери и отца в планировании, зачатии, дальнейшем развитии и состоянии здоровья ребенка. Подготовленные роды. Процесс родов. Период новорожденности. Понятие «планирование семьи».

Мониторинг физического и психического состояния здоровья. Осознанное отношение к регулярному скринингу медицинских аспектов здоровья. Контроль за динамикой

физического и психического развития. Паспорт здоровья, как один из способов отслеживания динамики состояния здоровья. Выявление групп риска по состоянию здоровья. Состояние здоровья и дальнейшее обучение. Состояние здоровья и будущая профессия.

Профилактические мероприятия в режиме дня юношей и девушек. Основные методы снятия напряжения при переутомлении. Рациональная организация труда и отдыха. Основы здорового образа жизни. Личная ответственность за собственное здоровье и благополучие. Факторы структуры здорового образа жизни

Методические рекомендации по подготовке.

Из каждого блока выберите самостоятельно темы конспектов. В сумме каждый студент должен подготовить пять конспектов из разной возрастной категории обучающихся. Конспект разрабатывается по тому же принципу, что выполнял каждый студент по дисциплине «Педагогика» и в рамках педагогической практики.

6.2. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости по дисциплине

6.2.1. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Объекты оценивания, критерии, шкалы

Объектом оценивания в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации становится достижение запланированных результатов обучения, выраженных в виде дескрипций для каждого показателя сформированности компетенций.

Компетенция ПК-1: готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов.

Уровень освоения компетенции (ПК-1) – III: способен самостоятельно в условиях профессиональной деятельности реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов.

| Показатели сформированности | Дескрипции | | | | |
|--|---|--|---|---|--|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (ПК-1) – III – З 1 – Студент обладает системой знаний в области предметной и методической подготовки, способностью к самостоятельному овладению новыми профессиональными знаниями. | Не способен воспроизвести содержание изученных дисциплин. | Воспроизводит полученные знания с существенными фактическими ошибками. | В целом верно воспроизводит полученные знания, испытывает затруднения в самостоятельном овладении знаниями. | В целом верно воспроизводит и комментирует полученные знания, в том числе полученные самостоятельно. | Корректно и полно воспроизводит и комментирует полученные знания с необходимой степенью глубины. Демонстрирует широкий профессиональный кругозор, интерес к самообразованию. |
| (ПК-1) – III – У 1 – Студент способен самостоятельно проектировать образовательный процесс в соответствии требованиями образовательных | Не способен проектировать и образовательную деятельность. | При проектировании образовательной деятельности испытывает серьезные затруднения, которые не может преодолеть даже с по- | При проектировании образовательной деятельности испытывает затруднения, которые преодолевает с посторонней | Способен в основном самостоятельно проектировать образовательную деятельность в соответствии с требованиями об- | Способен самостоятельно проектировать в соответствии с требованиями образовательных стандартов. |

| | | | | | |
|--|--|--------------------|----------|--------------------------|--|
| стандартов общего образования: составлять рабочие программы (фрагменты рабочих программ) по преподаваемым дисциплинам, подбирать (создавать) средства обучения. | | сторонней помощью. | помощью. | разовательных стандартов | |
|--|--|--------------------|----------|--------------------------|--|

Компетенция ПК-2: способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики.

Уровень освоения компетенции (ПК-2) – II: способен при проектировании образовательного процесса планировать использование современных методов и технологий обучения и диагностики.

| Показатели сформированности | Дескрипции | | | | |
|---|---|--|---|--|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (ПК-2) – II – У 1 – Студент умеет проектировать здоровьесберегающий образовательный процесс (создавать разработки уроков, внеурочных мероприятий, рабочие программы), используя современные методики и технологии обучения и диагностики. | Не способен использовать современные методики и технологии. | Составляет разработки, испытывая значительные затруднения. | Составляет методические разработки уроков, используя отдельные современные методики и технологии по совету преподавателя. | Составляет методические разработки, используя основные современные методики и технологии обучения и диагностики. | Составляет методические разработки, используя разнообразные современные методики и технологии обучения и диагностики, адекватные образовательным целям. |
| (ПК-2) – II – У 2 – Студент умеет проектировать учебные средства и ресурсы в рамках использования современных здоровьесберегающих методик и технологий обучения и диагностики. | Действие не сформировано. | При создании учебных средств и ресурсов, испытывает серьезные затруднения. | Создает учебные средства и ресурсы основных типов с посторонней помощью. | Самостоятельно создает учебные средства и ресурсы основных типов, пригодные для использования в реальном образовательном процессе. | Самостоятельно создает разнообразные учебные средства и ресурсы, пригодные для использования в реальном образовательном процессе. |

Оценочные средства (задания для студентов)

Задание проверяет сформированность следующих показателей:

(ПК-1) – III– З 1

(ПК-1) – III– У 1

(ПК-2) – II– У 1

(ПК-2) – II– У 2

Экзамен проводится в форме ответа на вопрос билета и демонстрации комплекса оздоровительной гимнастики для глаз.

Контрольная работа проводится в форме демонстрации фрагмента урока по дисциплине «Основы здорового образа жизни». Для этого каждый студент выбирает один из пяти подготовленных им конспектов.

Задачи студента:

- охарактеризовать предлагаемую тему, дать слушателям представление о ней;
- соотнести проблематику темы с актуальными вопросами современной жизни, проблемами воспитания, образования, с проблемами здоровья обучающихся;
- предложить пути использования данного материала в практической деятельности педагога;
- продемонстрировать умение аргументированно излагать свое предложение, отвечать на вопросы, пользоваться средствами наглядности при выступлении.

Вопросы для подготовки к экзамену

1. Здоровье школьников на современном этапе.
2. Понятие «оздоровительные технологии» и их организация во внеучебной деятельности образовательного учреждения.
3. Методика и организация оздоровительной работы в образовательной организации.
4. Мониторинг здоровья в системе управления образовательного учреждения.
5. Методика и организация оздоровительной работы в образовательной организации.
6. Профилактика нарушений зрения школьников.
7. Близорукость и способы ее устранения.
8. Методика тренировки и восстановления зрения М. Корбетт.
9. Методика восстановления зрения У. Бейтса.
10. Пальминг.
11. Сохранение душевного здоровье обучающихся в рамках учебного процесса.
12. Медико-социальные и микросоциальные факторы, влияющие на психологическое и общее влияние учащихся.
13. Оздоровительная технология воздействия цветом.
14. Роль и содержание работы учителя в формировании и обеспечении здоровья обучающихся.
15. Теоретические аспекты преподавания основ здорового образа жизни.
16. Цель, задачи, характеристика оздоровительной работы в образовательном учреждении.
17. Забота о здоровье подрастающего поколения как актуальная педагогическая проблема.
18. Основные стратегии работы школ по сохранению и укреплению здоровья учащихся.
19. Основные подходы к сохранению и укреплению здоровья учащихся.
20. Характеристика региональной образовательной программы «Основы здорового образа жизни» Саратовской области.
21. Организация оздоровительных минуток.
22. Валеологическая культура педагога на уроке.
23. Требования к проведению физкультминуток и их виды.
24. Рекомендации по выбору вида физкультминуток в зависимости от преобладающей деятельности учащихся на занятии.
25. Основные направления оздоровительной деятельности педагога.
26. Рациональная организация урока. Анализ урока «ОЗОЖ» с позиций здоровьесбережения.
27. Требования к школьным образовательным технологиям.
28. Оптимизация учебной нагрузки на учащихся.
29. Двигательная активность школьников.
30. Предупреждение школьных болезней.
31. Потребностно-информационный подход валеологического образования подростков.

32. Валеологический самоанализ как ведущее учебное действие в формировании здорового образа жизни школьников-подростков.
33. Мониторинг здоровья в системе управления образовательного учреждения.
34. Санитарно-гигиеническое состояние школы. Основные требования.
35. Гигиенические условия в классе.
36. Гигиенические требования к использованию видеоэкранных средств обучения.
37. Требования к организации питания школьников.
38. Оценка динамики состояния здоровья учащихся и влияния школы на их здоровье.
39. Шокольный урок и его воздействие на здоровье учащихся.
40. Содержание и организация оздоровительной работы учителя с родителями.

Методические рекомендации.

Этот вид самостоятельной работы наиболее сложный и ответственный. Начинать подготовку к экзамену нужно заблаговременно, до начала сессии. Одно из главных правил – представлять себе общую логику предмета, что достигается проработкой планов лекций, составлении опорных конспектов, схем, таблиц. В конце семестра повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, выносящихся на зачет и содержащихся в данной программе. Использовать конспект лекций и литературу, рекомендованную преподавателем. Обратит особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных студентом по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Критерии оценки знаний студентов на экзамене

Оценки «отлично» заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка «отлично» выставляется студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.

Оценки «хорошо» заслуживает студент обнаруживший полное знание учебно-программного материала, успешно выполняющий предусмотренные в программе задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе. Как правило, оценка «хорошо» выставляется студентам, показавшим систематический характер знаний по дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.

Оценки «удовлетворительно» заслуживает студент, обнаруживший знания основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомый с основной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка «удовлетворительно» выставляется студентам, допустившим погрешности в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Методические материалы для оценивания

Оценивание достижений студента осуществляется на основе шкал, представленных в п. «Объекты оценивания, критерии, шкалы» данного раздела.

На основании принятой в СГУ имени Н. Г. Чернышевского балльно-рейтинговой системы учета достижений студента (БАРС) полученные баллы вносятся в рейтинговую таблицу студента в графу «Промежуточная аттестация».

Таблица оценивания

| Объекты оценивания | От 1 до 5 баллов |
|--|------------------|
| (ПК-1) – III – З 1. Студент обладает системой знаний в области предметной и методической подготовки, способностью к самостоятельному овладению новыми профессиональными знаниями. | |
| (ПК-1) – III – У 1. Студент способен самостоятельно проектировать образовательный процесс в соответствии требованиями образовательных стандартов общего образования: составлять рабочие программы (фрагменты рабочих программ) по преподаваемым дисциплинам, подбирать (создавать) средства обучения. | |
| (ПК-2) – II – У 1. Студент умеет проектировать здоровьесберегающий образовательный процесс (создавать разработки уроков, внеурочных мероприятий, рабочие программы), используя современные методики и технологии обучения и диагностики. | |
| (ПК-2) – II – У 2. Студент умеет проектировать учебные средства и ресурсы в рамках использования современных здоровьесберегающих методик и технологий обучения и диагностики. | |
| Полученные баллы умножаются на коэффициент равный 2 | |
| Всего от 0 до 40 баллов | |

6.2.2. Оценочные средства для текущего контроля

В связи с принятой в СГУ имени Н. Г. Чернышевского балльно-рейтинговой системой учета достижений студента (БАРС) баллы полученные в ходе текущего контроля, распределяются по четырем группам:

- лекции;
- практические занятия;
- самостоятельная работа;
- другие виды учебной деятельности.

1. Посещение лекций и участие в формах экспресс-контроля – от 0 до 4 балла (по 2 балла за блиц-опрос). Блиц-опрос осуществляется по материалу лекции.

2. Посещение практических занятий, выполнение программы занятий – от 0 до 6 баллов. Планы практических занятий см. в разделе 6.1.1.

3. Самостоятельная работа:

- подготовка и защита рефератов – от 0 до 10 (Тематику рефератов, требования к ним и рекомендации по выполнению см. в разделе 6.1.2);
- подготовка конспектов урока - от 0 до 10 (Тематику конспектов урока, требования к ним и рекомендации по выполнению см. в разделе 6.1.4).

4. Другие виды учебной деятельности:

– Выполнение теста в конце курса – от 0 до 10 баллов (Образец теста см. в разделе 6.1.3).

- Контрольная работа – от 0 до 20 баллов

7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|---------|--------|----------------------|----------------------|------------------------|---------------------------------|----------------------------------|--------------------------|-------|
| Семестр | Лекции | Лабораторные занятия | Практические занятия | Самостоятельная работа | Автоматизированное тестирование | Другие виды учебной деятельности | Промежуточная аттестация | Итого |
| 8 | 4 | 0 | 2 | 0 | 0 | 10 | 0 | 16 |
| 9 | 0 | 0 | 4 | 20 | 0 | 20 | 40 | 84 |
| Итого | 6 | 0 | 6 | 20 | 0 | 30 | 40 | 100 |

Программа оценивания учебной деятельности студента

8 семестр

Лекции

Посещаемость, опрос, активность и др. за один семестр – от 0 до 4 баллов.

Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

Практические занятия

Контроль выполнения практических заданий в течение семестра - от 0 до 2 баллов.

Самостоятельная работа

Не предусмотрены

Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено

Другие виды учебной деятельности

Виды учебной деятельности, не вошедшие в предыдущие колонки таблицы - от 0 до 10 баллов.

Промежуточная аттестация

Не предусмотрена.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за восьмой семестр по дисциплине «Методика организации оздоровительной работы» составляет 16 баллов.

9 семестр

Лекции

Не предусмотрены

Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

Практические занятия

Контроль выполнения практических заданий в течение семестра - от 0 до 4 баллов.

Самостоятельная работа

1. Подготовка сообщений по предложенным темам (от 0 до 10 баллов).
2. Подготовка конспектов по предложенным темам (от 0 до 10 баллов).

Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено

Другие виды учебной деятельности

Контрольная работа - от 0 до 20 баллов.

Промежуточная аттестация

При определении разброса баллов при аттестации:

26-40 баллов – ответ на «отлично»

11-25 баллов – ответ на «хорошо»

6-10 баллов – ответ на «удовлетворительно»

0-5 баллов – неудовлетворительный ответ.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за девятый семестр по дисциплине «Методика организации оздоровительной работы» составляет 84 балла.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за два семестра по дисциплине «Методика организации оздоровительной работы» составляет 100 баллов.

Пересчет полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Методика организации оздоровительной работы» в оценку (экзамен):

| | |
|-------------------|-----------------------|
| 0-49 | «неудовлетворительно» |
| 50-60 баллов | «удовлетворительно» |
| 61-80 баллов | «хорошо» |
| 81 и более баллов | «отлично» |

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Литература по курсу

Основная литература

1. Медведева, Н. А. Оздоровительные технологии во внеучебной деятельности студентов / Н. А. Медведева, Ю. А. Талагаева : учеб. пособие для студентов, обучающихся по направлению подготовки «44.03.01 Педагогическое образование». — Саратов : Саратовский источник, 2016. — 260 с.

Дополнительная литература

1. Митяева А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. М. Митяева. — 2-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2010 — 192 с.
2. Селевко, Г.К. Современные образовательные технологии. [Текст] / Г.К. Селевко — М., 2004. — 428 с.
3. Попов, С.В. Валеология в школе и дома [Текст] / С.В. Попов - СПб: Союз, 1997. - 256 с.

Интернет-ресурсы

Издательство «Лань» [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. —

URL: <http://e.lanbook.com/>

Издательство «Юрайт» [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система.
– URL: <http://biblio-online.ru>

Рукопт [Электронный ресурс]: межотраслевая электронная библиотека. – URL:
<http://rucont.ru>

eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – URL:
<http://www.elibrary.ru>

ibooks.ru [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL:
<http://ibooks.ru>

Znanium.com [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL:
<http://znanium.com>

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

- Учебные аудитории, оборудованные комплектом мебели, доской.
- Комплект проекционного мультимедийного оборудования.
- Компьютерный класс с доступом к сети Интернет.
- Библиотека с информационными ресурсами на бумажных и электронных носителях.
- Оборудование для аудио- и видеозаписи.
- Офисная оргтехника.

Рабочая программа составлена в 2016 году в соответствии с требованиями

— Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», уровень бакалавриата (утвержден приказом Минобрнауки № 1426 от 4.12.2015, зарегистрирована Минюстом РФ 11.01.2016 г., рег. номер 40536);

— приказа Министерства образования и науки РФ № 1367 от 19.12.2013 г. (в ред. от 15.01.2015) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры».

Программа одобрена кафедрой безопасности жизнедеятельности (протокол № 1 от «31» августа 2016 г.)

Автор:

канд. пед. наук

Медведева Н. А.

Зав. кафедрой безопасности жизнедеятельности

канд. мед. наук, доцент

Тимушкина Н.В.

Декан факультета физической культуры и
безопасности жизнедеятельности

д-р. пед. наук, профессор

Тимушкин А.В.