

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ГОСУДАР-
СТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ**

Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)



Рабочая программа дисциплины

Здоровьесберегающие образовательные технологии

Направление подготовки

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

Профили подготовки

Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Балашов

2023

Статус	Фамилия, имя, отчество	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	Медведева Наталья Александровна		01.06.23
Председатель НМК	Мазалова Марина Алексеевна		01.06.23
Заведующий кафедрой	Викулов Алексей Викторович		01.06.23
Начальник УМО	Бурлак Наталия Владимировна		01.06.23

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	3
3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	4
4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ОСВОЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ	8
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10
7. ДАННЫЕ ДЛЯ УЧЕТА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ В БАРС.....	22
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	23
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	25

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – совершенствование знаний, умений, навыков и представлений по организации и внедрению здоровьесберегающих образовательных технологий в учебный процесс в соответствии с требованиями образовательных стандартов, совершенствование компетенций ПК-1.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина входит в Блок 1 «Дисциплины (модули)», относится к части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений, является дисциплиной по выбору обучающихся.

Изучение данной дисциплины опирается на знания, умения, навыки и опыт, полученные при изучении дисциплины «Охрана жизни и здоровья обучающихся», и прохождении организационно-педагогической практики.

Освоение данной дисциплины является необходимым для дальнейшего изучения дисциплин «Здоровый образ жизни и его составляющие», «Охрана труда на производстве и в учебном процессе», а также для прохождения предметной и летней вожатской практик.

3. Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения
ПК-1. Способен осуществлять педагогическую деятельность по профильным предметам (дисциплинам, модулям) в рамках основных образовательных программ общего образования, по программам дополнительного образования детей и взрослых	1.1_Б.ПК-1. Осуществляет преподавание учебных дисциплин по профилю (профилям) подготовки в рамках основных образовательных программ общего образования соответствующего уровня.	З_1.1_Б.ПК-1. Владеет системой научных знаний в соответствующей области (по профилю подготовки). В_1.2_Б.ПК-1. Владеет навыком решения задач / выполнения практических заданий из школьного курса; обосновывает выбор способа выполнения задания.

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов

№ п/п	Раздел дисциплины и темы занятий	Се-местр	Неделя се-местра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего кон-троля успеваемости (по темам и разделам) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия		КСР	
					общая трудоёмкость	Из них – практическая подготовка		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Современная школа и здоровье учащихся	6	1	2	2		2	Устный опрос, доклад, реферат, презентации
2.	Стратегии и технологии охраны здоровья обучающихся	6	2	2	2		2	Устный опрос, доклад, реферат, презентации
3.	Обеспечение гигиенических условий в образовательной организации	6	3	2	2		4	Устный опрос, доклад, реферат
4.	Здоровьесберегающая организация учебного процесса	6	4	-	2		4	Устный опрос, доклад, реферат
5.	Школьный урок и его воздействие на здоровье учащихся	6	5	2	2		4	Устный опрос, доклад, реферат
6.	Роль и содержание работы учителя в формировании и обеспечении здоровья учащихся	6	6	2	2		4	Устный опрос, доклад, реферат, презентации
7.	Диагностика состояния здоровья учащихся	6	7	-	2	1	4	Устный опрос, доклад, реферат, презентации
8.	Предупреждение профессиональных деформаций и синдрома выгорания учителя	6	8	2	2	1	2	Устный опрос, доклад, реферат, презентации
9	Вредные привычки как угроза жизни школьников	6	9	-	2	1	2	Устный опрос, доклад, реферат, презентации
10	Профилактика нарушений здоровья учащихся посредством физических упражнений	6	10	2	2	1	4	Устный опрос, доклад, реферат, презентации
11	Методы оценки учебной деятельности младших школьников и ее психолого-педагогическая поддержка	6	11	2	2		2	Устный опрос, доклад, реферат, презентации
	Всего часов			16	22	4	34	
	Промежуточная аттестация							Экзамен в 6 семестре
	Общая трудоемкость дисциплины	3 з.е., 108 часов						

Содержание дисциплины

Тема 1. Современная школа и здоровье учащихся. Состояние здоровья школьников России. Влияние процесса обучения и его интенсификации на здоровье учащихся. Понятие здоровья. Выявить тенденции роста основных заболеваний. Провести анализ причин школьных болезней.

Тема 2. Стратегии и технологии охраны здоровья обучающихся. Основные подходы к сохранению и укреплению здоровья обучающихся. Принципы здоровьесберегающей педагогики. Проблемное поле здоровьесберегающей педагогики. Рассмотреть стратегии работы школ по сохранению и укреплению здоровья учащихся. Определить принципы здоровьесберегающей педагогики. Выявить уровни охраны здоровья школьников. Выделить основные проблемы, приводящие к нарушению здоровья учащихся.

Тема 3. Обеспечение гигиенических условий в образовательной организации. Гигиенические условия обеспечения учебного процесса. Санитарно-гигиеническое состояние школы. Гигиенические условия в классе. Гигиенические требования к использованию видеозеркальных средств обучения. Организация питания обучающихся. Учебный процесс и его санитарно-гигиеническое обеспечение. Требования, касающиеся места расположения школы. Требования, предъявляемые к школьной мебели. Требования, предъявляемые к освещенности и температурному режиму в классе. Психогигиеническая обстановка в школе.

Тема 4. Здоровьесберегающая организация учебного процесса. Требования к школьным образовательным технологиям. Оптимизация учебной нагрузки на учащихся. Двигательная активность школьников. Предупреждение школьных болезней.

Тема 5. Школьный урок и его воздействие на здоровье учащихся. Задачи учителя по реализации здоровьесберегающих технологий. Факторы воздействия учителя на психологическое состояние и здоровье учащихся. Дискомфортные (дезадаптивные) состояния учащихся на уроке. Индивидуализация педагогических воздействий учителя. Выделить группы задач, решаемых учителем, связанных с проблемой здоровья школьников. Определить качества учителя, оказывающие негативное влияние на здоровье учащихся. Определить качества учителя, оказывающие положительное влияние на учащихся. Причины, обуславливающие дезадаптивные состояния учащихся. Дать представление об уровне экстровеертированности-интравеертированности учащегося. Педагогические приемы и способы воздействия учителя на психологическое здоровье ученика.

Тема 6. Роль и содержание работы учителя в формировании и обеспечении здоровья учащихся. Образовательный процесс и гуманистические цели образования. Обучение школьников здоровой жизнедеятельности и создание у них мотивации на здоровье и здоровый образ жизни. Основные направления работы учителя, направленные на снижение факторов риска здоровья школьников. Построение образовательного процесса в соответствии с целями гуманистического образования. Создание у учащихся устойчивой мотивации на здоровье и обучение их здоровой жизнедеятельности. Создание здоровьесберегающей образовательной среды. Формирование общей культуры и ее неотъемлемой части — культуры здоровья.

Тема 7. Диагностика состояния здоровья учащихся. Ориентировочная оценка состояния здоровья школьников. Социально-психологические и психолого-педагогические методы диагностики, основанные на принципах экспертных оценок. Тест-анкетные методы диагностики, основанные на принципах экспертных оценок. Оценка динамики состояния здоровья школьников. Контроль физического развития учащихся. Диагностика здоровья учащихся как проблема. Самооценка школьниками показателей своего здоровья. Мониторинг состояния здоровья учащихся.

Тема 8. Предупреждение профессиональных деформаций и синдрома выгорания учителя. Профессионально-личностные деформации учителя. Синдром профессионального выгорания учителя. Позиция учителя как стиль поведения. Ее виды. Причины синдрома профессионального выгорания учителя.

Тема 9. Вредные привычки как угроза жизни школьников. Вредные привычки и их последствия. Профилактика вредных привычек в условиях школы. Определить основные причины возникновения вредных привычек. Дать сравнительный анализ распространения вредных привычек среди школьников. Методика организации профилактики вредных привычек в учебном образовательном учреждении.

Тема 10. Профилактика нарушений здоровья учащихся посредством физических упражнений. Профилактика нарушений осанки. Определение рационального режима нагрузок на нижние при плоскостопии. Профилактика близорукости. Профилактика умственного утомления, возникающего в процессе учебной деятельности. Методика выполнения упражнений проводимых с целью предупреждения нарушений осанки. Методика выполнения упражнений при плоскостопии. Методика выполнения упражнений проводимых с целью предупреждения близорукости. Упражнения, выполняемые для предупреждения утомления.

Тема 11. Методы оценки учебной деятельности младших школьников и ее психолого-педагогическая поддержка. Учебная нагрузка младших школьников и ее соответствие санитарным нормам. Проведение физкультминуток как эффективный и доступный способ поддержания работы школьников на уроках. Оценка эмоционального состояния младшего школьника. Соответствие учебной нагрузки младшим школьникам санитарным нормам. Методика проведения физкультминуток. Методика оценки эмоционального состояния младших школьников.

5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины

Основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины

- Технология контекстного обучения (обучение в контексте профессии) реализуется в формате практической подготовки – в учебных заданиях, учитывающих специфику направления и профиля подготовки. Профессиональные действия и задачи, через которые у студентов формируются профессиональные навыки, соответствующие профилю образовательной программы:
 - ✓ анализ педагогической деятельности и образовательного процесса на практических / лабораторных занятиях, проводимых в образовательной организации;
 - ✓ проектирование уроков;
 - ✓ проектирование внеурочных мероприятий;
 - ✓ решение кейс-задач, связанных с содержанием профессиональной деятельности;
 - ✓ проектирование средств обучения (дидактических материалов, электронных ресурсов, контрольно-измерительных материалов и т.п. с учетом здоровьесберегающих технологий);
 - ✓ моделирование взаимодействия с обучающимися / родителями и законными представителями обучающихся (уроков, занятий, мероприятий, бесед, собраний, конференций и др. с учетом здоровьесберегающих технологий);
 - ✓ задания на выработку отдельных умений в области обучения, воспитания, контроля результатов здоровьесберегающей образовательной деятельности (например, умение составлять интерактивные презентации, умение проверять и оценивать письменные работы обучающихся, умение грамотно организовать и провести динамическую паузу и т. д.).
- Технология развития критического мышления и проблемного обучения (реализуется при решении учебных задач проблемного характера).
- Технология проектной деятельности (реализуется при подготовке студентами проектных работ любого рода).
- 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.).

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 БИ СГУ» (П 8.70.02.05–2016).

Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины

- Использование информационных ресурсов, доступных в информационно-телекоммуникационной сети Интернет (см. перечень ресурсов в п. 8 настоящей программы).
- Составление и редактирование текстов при помощи текстовых редакторов.
- Создание электронных документов (компьютерных презентаций, видеофайлов, плейкастов и т. п.).
- Использование прикладных компьютерных программ по профилю подготовки.
- Проверка файла работы на заимствования с помощью ресурса «Антиплагиат».

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Часть времени курса отводится на самостоятельную работу студентов и написание письменных работ с использованием первоисточников, учебников и другой рекомендованной литературы. Самостоятельная работа студентов представлена в программе дисциплины, в виде вопросов и заданий к практическим занятиям, примерными темами рефератов, тестовыми заданиями.

Самостоятельная работа предполагает выполнение заданий, направленных на обобщение и закрепление изученного материала, на поиск дополнительных материалов к практическим занятиям, а так же на формирование умений и навыков рационального умственного труда. Выполнение задания в зависимости от сложности оценивается в конечном итоге от 0 до 28-ти баллов. Самостоятельная работа выполняется студентом в течение изучения соответствующей темы и сдается на проверку не позднее 3 дней после последнего занятия по данной теме.

Преподаватель на практическом занятии задает текст для прочтения, анализа, интерпретации или вопрос для самостоятельного размышления (как правило, вопросы носят остро социальный характер и служат для формирования мировоззрения студентов). Результаты самостоятельной работы проверяются в ходе *устного опроса* или в форме *письменной работы (реферата)*.

Устный опрос

Тема сообщения указывается преподавателем и соответствует плану семинарских занятий.

Сообщение предполагает устное выступление студента в пределах 15 минут. По результатам выступления формируется дискуссия: присутствующие задают вопросы (не менее 3 вопросов). В конце выступления возможен краткий опрос основных положений: докладчик или преподаватель задают вопросы аудитории.

При составлении сообщения студент должен использовать не менее трех источников (учебник и специализированная литература по теме).

Знакомство с оригинальными текстами (по дисциплине), изложение и анализ оригинала оценивается дополнительными баллами.

В течение семестра студент может сделать, как минимум, 2 сообщения.

Критерии оценивания устного опроса:

Развернутый ответ студента должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умение применять определения, правила в конкретных случаях.

Критерии оценивания:

- 1) полноту и правильность ответа;
- 2) степень осознанности, понимания изученного;
- 3) языковое оформление ответа.

Оценка **«отлично»** ставится, если студент полно излагает материал (отвечает на вопрос), дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные, излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

Оценка **«хорошо»** ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

Оценка **«удовлетворительно»** ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил, не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

Оценка **«неудовлетворительно»** ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Самостоятельная работа включает подготовку рефератов и мультимедийных презентаций по вопросам, предложенным для самостоятельного изучения в теоретической части практических занятий. Подготовка ведется к каждому практическому занятию.

Методические рекомендации: подготовка ведется с использованием текста лекции по соответствующей теме, с использованием учебников и учебных пособий, указанных в списке литературы.

6.1.1. Подготовка к практическим занятиям

Критерии оценивания практического занятия

Оценка **«отлично»** выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практического занятия, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий используемых в работе, может ответить на все уточняющие и дополнительные вопросы. Студент демонстрирует знания теоретического и практического материала по теме практического занятия, умение обозначить проблемные вопросы в соответствующей области дисциплины «Безопасность жизнедеятельности», проанализировать их и предложить варианты решений, дать исчерпывающие ответы на уточняющие и дополнительные вопросы, определяет междисциплинарные связи по условию решения предложенного задания.

Оценка **«хорошо»** выставляется, если студент показал знание учебного материала, усвоил основную литературу, т.е., в целом освоил предлагаемый учебный материал, но ответил не на все уточняющие и дополнительные вопросы. Студент демонстрирует знания теоретического и практического материала по теме практического занятия, допуская незначительные неточности при выполнении предложенных заданий, имея неполное понимание междисциплинарных связей при правильном выборе алгоритма предложенного решения задания.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется студенту, показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы практического занятия, продемонстрировавшему неумение логически выстроить материал ответа и сформулировать свою позицию по проблемным вопросам. Студент испытывает затруднения при выполнении предложенного задания, для правильного выполнения которого, студенту требуются наводящие вопросы преподавателя.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практического занятия, не дает ответа на предложенные вопросы, не может справиться с заданием даже с помощью наводящих вопросов преподавателя. Студент даёт неверную оценку ситуации, неправильно выбирает алгоритм действий. Неудовлетворительная оценка выставляется также студенту, отказавшемуся отвечать на вопросы практического занятия.

Планы практических занятий

Практическое занятие 1. Современная школа и здоровье учащихся

1. Состояние здоровья школьников России.
2. Влияние процесса обучения и его интенсификации на здоровье учащихся.

3. Понятие здоровья.
4. Выявить тенденции роста основных заболеваний.
5. Каковы причины школьных болезней.

Практическое занятие 2. Стратегии и технологии охраны здоровья школьников

1. Назовите основные подходы к сохранению и укреплению здоровья обучающихся.
2. Какие две стратегии выделяются в работе школ по сохранению и укреплению здоровья обучающихся?
3. Что понимается по здоровьесберегающими образовательными технологиями?
4. Дайте характеристику принципам здоровьесберегающей педагогики.
5. С какими уровнями связано проблемное поле здоровьесберегающей педагогики?
6. Какие здоровьесберегающих технологий, используются в работе образовательных учреждений?
7. Классификация здоровьесберегающих технологий по характеру действия.
8. На какие 3 группы делятся педагогические технологии в контексте задач здоровьесбережения.

Практическое занятие 3. Обеспечение гигиенических условий в школе

1. Что в себя включает санитарно-гигиеническое состояние школы?
2. Какие требования предъявляются к школьной мебели?
3. Охарактеризуйте гигиенические условия в классе с позиции здоровьесбережения?
4. Какие гигиенические требования следует соблюдать при использовании видео-экранных средств обучения в образовательном процессе?
5. Назовите общие принципы организации питания школьников?
6. Дайте рекомендации по организации гигиенических условий для школьника дома.

Практическое занятие 4. Здоровьесберегающая организация учебного процесса

1. При каких условиях образовательные технологии оцениваются как здоровьесберегающие?
2. Что является показателем рациональной организации учебного процесса?
3. В какие часы дня работоспособность хуже у обучающихся разных возрастных групп?
4. Что понимается под плотностью занятий?
5. Дайте рекомендации для учителя по предупреждению школьных болезней у обучающихся.
6. Дайте рекомендации для родителей по предупреждению школьных болезней у ребенка.

Практическое занятие 5. Школьный урок и его воздействие на здоровье обучающихся.

1. Каковы задачи учителя по реализации здоровьесберегающих технологий?
2. Кто является главным объектом внимания учителя?
3. По каким показателям проводится первичная экспресс-оценка эмоционально-психологической атмосферы в классе?
4. Какие качества учителя, оказывают негативное влияние на обучающихся?
5. Какие качества учителя, оказывают положительное влияние на обучающихся?

6. Назовите пять характерных состояний школьников на уроках.
7. От чего зависит дисциплина на уроке?
8. Что относится к недостаткам проведения урока учителем, негативно влияющим на психологическое здоровье учащихся?

Практическое занятие 6. Роль и содержание работы учителя в формировании и обеспечении здоровья обучающихся

1. Какова взаимосвязь образовательного процесса и гуманистической цели образования?
2. Как осуществляется обучение школьников здоровой жизнедеятельности?
3. Каким образом можно сформировать мотивацию на здоровье и здоровый образ жизни у обучающихся?
4. Назовите основные направления работы учителя по снижению факторов риска здоровья школьников.
5. Расскажите о способах построения образовательного процесса в соответствии с целями гуманистического образования.
6. Как можно сделать образовательный процесс здоровьесберегающим?
7. Какова роль общей культуры в формировании — культуры здоровья?

Практическое занятие 7. Диагностика состояния здоровья обучающихся

1. Какие способы оценки состояния здоровья школьников вы знаете?
2. Дайте характеристику методу Брока?
3. Какие метод оценки здоровья вы знаете?
4. Расскажите о социально-психологических методах диагностики здоровья в школе?
5. Расскажите о психолого-педагогических методах диагностики здоровья в школе?
6. Как провести Оценку динамики состояния здоровья обучающихся?

Практическая подготовка:

1. Провести оценку состояния здоровья обучающихся (студентов своей группы).

Практическое занятие 8. Предупреждение профессиональных деформаций и синдрома выгорания учителя

1. Что понимается под деформацией личности?
2. На каких двух уровнях происходит профессиональная деформация учителя?
3. Какую типологию стилей предложила американский психотерапевт Вирджиния Сатир?
4. В чем выражается синдром профессионального выгорания учителя?
5. В чем заключаются пути профилактики синдрома профессионального выгорания учителя?

Практическая подготовка:

1. Продемонстрируйте фрагмент рабочей программы по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» в соответствии с изучаемой темой, с элементами здоровьесберегающей педагогики.

Практическое занятие 9. Вредные привычки как угроза жизни школьников

1. Каковы последствия употребления вредных привычек?
2. Как осуществляется профилактика вредных привычек в условиях школы?
3. Каковы основные причины возникновения вредных привычек у обучающихся?
4. Дайте сравнительный анализ распространения вредных привычек среди школьников.
5. Какова методика организации профилактики вредных привычек в учебном образовательном учреждении?

Практическая подготовка:

1. Продемонстрируйте фрагмент рабочей программы по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» в соответствии с изучаемой темой, с элементами здоровьесберегающей педагогики.

Практическое занятие 10. Профилактика нарушений здоровья обучающихся посредством физических упражнений

1. В чем сущность профилактики нарушений осанки обучающихся?
2. С помощью, каких способов можно определить рациональный режим нагрузок на нижние конечности при плоскостопии?
3. Как предупредить близорукость у школьников?
4. Какие способы профилактики умственного утомления, возникающего в процессе учебной деятельности, вы знаете?
5. Расскажите методику выполнения упражнений проводимых с целью предупреждения нарушений осанки.
6. Какова методика выполнения упражнений при плоскостопии?
7. Методика выполнения упражнений проводимых с целью предупреждения близорукости.
8. Назовите упражнения, выполняемые для предупреждения утомления школьников.

Практическая подготовка:

1. Продемонстрируйте фрагмент рабочей программы по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» в соответствии с изучаемой темой, с элементами здоровьесберегающей педагогики.

Практическое занятие 11. Методы оценки учебной деятельности младших школьников и ее психолого-педагогическая поддержка

1. Какова учебная нагрузка младших школьников в соответствие с санитарными нормами?
2. Расскажите о способах проведения физкультминуток как эффективном и доступном способе поддержания работы школьников на уроках.
3. Как оценить эмоциональное состояние младших школьников?
4. Соответствуют ли учебные нагрузки младших школьников санитарным нормам?
5. Какова методика оценки эмоционального состояния младших школьников?
6. Какие особенности применения физкультминуток в начальной школе?

Методические рекомендации. С целью контроля и подготовки студентов к изучению новой темы вначале каждого 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 понимание 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) из-

лагает 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. Реферат

1. Средства и методы сохранения и укрепления здоровья обучающихся, контроля за состоянием своего здоровья.
2. Обзор и краткий анализ основных оздоровительных систем.
3. Современные системы оздоровительного питания в образовательном учреждении.
4. Дидактогении как причина нарушений психологического здоровья учащихся.
5. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата обучающихся в рамках учебного процесса.
6. Психолого-педагогические аспекты оздоровительной и лечебной физкультуры.
7. Здоровьесберегающая деятельность по профилактике заболеваний дыхательной системы в учебное время.
8. Улучшение здоровья по системе Брэгга.
9. Система закаливания – условие воспитания здорового ребенка.
10. Современное питание в детском возрасте.
11. Подготовка родителей к валеологической деятельности в семье.
12. Основные виды школьных болезней. Их профилактика.
13. Роль физкультминуток в предупреждении заболеваний и укрепления здоровья школьников.
14. Соответствие учебной нагрузки школьников санитарным нормам.
15. Роль и содержание работы учителя в формировании и обеспечении здоровья учащихся.
16. Здоровье школьника и пути его формирования.
17. Состояние и пути совершенствования физической работоспособности школьников.
18. Профилактика нарушений репродуктивного здоровья.
19. Режим дня школьников как модель формирования здорового образа жизни.

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 выделяются. 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.

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 решению ситуационных задач

Образец ситуационных задач

1. В классе имеются дети с нарушением опорно-двигательного аппарата и зрения. Как в таком случае должен быть организован учебный процесс?
2. Опишите ваши действия при появлении симптомов утомления у обучающихся на уроке.
3. Вы узнали, что в вашем классе один из школьников кури. Каковы ваши действия в данной ситуации?
4. В классе повышен уровень психической напряженности учеников. Назовите основные причины такого нарушения.

Методические рекомендации по подготовке.

Ситуационные задачи, как форма самостоятельной научной работы студентов, – это задачи, позволяющие осваивать интеллектуальные операции последовательно в процессе работы с информацией: ознакомление – понимание – применение – анализ – синтез – оценка. Проектирование ситуационных задач – это повседневное творчество любого педагога. Однако при этом необходимо соблюдать ряд правил. Задача должна быть интересна,

вызывать яркую эмоциональную реакцию, удивление. При этом лучше всего использовать наглядность: тематические картинки, фотографии, рисунки, дидактические игры, модели, муляжи. Ситуационные задачи могут быть разных типов. Они могут быть созданы на основе программного содержания по разделам. Возможно создание задач, требующих экспериментирования и прикладных действий от человека. Задачи могут возникнуть из реальной жизни, из условий происходящего с человеком на улице.

Критерии оценивания.

Оценивание результатов решения ситуационных задач при текущем контроле:

Оценка **«отлично»** - студент ясно изложил условие задачи, решение обосновал точно, правило, закономерность, явление;

Оценка **«хорошо»** - студент ясно изложил условие задачи, но в обосновании решения имеются сомнения, правило, закономерность, явление;

Оценка **«удовлетворительно»** - студент изложил условие задачи, но решение обосновал в общем, правило, закономерность, явление;

Оценка **«неудовлетворительно»** - студент не уяснил условие задачи, решение не обосновал, правило, закономерность, явление.

6.1.4. Тест по материалу дисциплины

Демоверсия теста

1. Определение понятия «здоровье», принятое Всемирной организацией здравоохранения, содержит следующее утверждение:

1. здоровье — это нормальное состояние правильно функционирующего, неповрежденного организма;
2. здоровье — это состояние равновесия (баланс) между адаптационными возможностями (потенциал здоровья) организма и постоянно меняющимися условиями среды;
3. здоровье — это отсутствие психических, физических дефектов, а также полное физическое, душевное и социальное благополучие;
4. здоровье — это отсутствие болезни.

2. Наука об измерении здоровья называется:

1. валеософия;
2. телеология;
3. физиология;
4. валеометрия;
5. гигиена.

3. Здоровье — это

1. отсутствие заболеваний;
2. физическое, психическое и социальное благополучие;
3. нормальная температура тела

4. Задача сохранения и укрепления здоровья детей должна решаться:

1. родителями;
2. медицинскими работниками;
3. работниками ОУ совместно с родителями и врачами.

5. Школьные факторы риска — это:

1. причины, по которым опасно ходить в школу;
2. причины, по которым могут задерживаться рост и развитие и ухудшаться здоровье детей;
3. причины плохого поведения школьников

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.

6.2. Оценочные средства

для текущего контроля успеваемости по дисциплине

В соответствии 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 8 баллов (по 1 баллу за выполнение программы занятия). Опрос осуществляется по материалу лекции.

2. Посещение **практических занятий**, выполнение программы занятий – от 0 до 22 баллов (по 2 балла за выполнение программы занятия).

Планы практических занятий см. в разделе 6.1.1.

3. Самостоятельная работа:

- решение и составление ситуационных задач (от 0 до 10 баллов);
- подготовка рефератов (от 0 до 10 баллов);

4. Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено

5. Другие виды учебной деятельности:

Разработка комплекса физкультурминуток, решение тестов по материалам дисциплины от 0 до 10 баллов (Образец теста, требования к нему и рекомендации по выполнению см. в разделе 6.1.4).

6.3. Оценочные средства

для промежуточной аттестации по дисциплине

Экзамен проводится в виде ответов на вопросы и защиты проекта.

Вопросы к экзамену

1. Состояние здоровья школьников России.
2. Влияние процесса обучения и его интенсификации на здоровье учащихся.
3. Основные подходы к сохранению и укреплению здоровья школьников.
4. Принципы здоровьесберегающей педагогики.
5. Проблемное поле здоровьесберегающей педагогики.
6. Стратегии работы школ по сохранению и укреплению здоровья учащихся.
7. Принципы здоровьесберегающей педагогики.
8. Уровни охраны здоровья школьников.
9. Гигиенические условия обеспечения учебного процесса.
10. Санитарно-гигиеническое состояние школы.
11. Гигиенические условия в классе.
12. Гигиенические требования к использованию видеозеркальных средств обучения.
13. Организация питания школьников.
14. Учебный процесс и его санитарно-гигиеническое обеспечение.
15. Требования, касающиеся места расположения школы.
16. Требования, предъявляемые к школьной мебели
17. Психогигиеническая обстановка в школе.
18. Требования к школьным образовательным технологиям.
19. Оптимизация учебной нагрузки на учащихся.
20. Двигательная активность школьников.

21. Предупреждение школьных болезней.
22. Задачи учителя по реализации здоровьесберегающих технологий.
23. Факторы воздействия учителя на психологическое состояние и здоровье учащихся.
24. Причины, обуславливающие дезадаптивные состояния учащихся
25. Педагогические приемы и способы воздействия учителя на психологическое здоровье ученика.
26. Состояние психического здоровья современных школьников.
27. Воздействие на учащихся видеоэкранных средств.
28. Психология здоровья как актуальное направление современного человековедения.
29. Педагогическая психология здоровья как самостоятельное междисциплинарное направление.
30. Цели и задачи педагогической психогигиены.
31. Влияние биоритмов на психологическое здоровье учащихся.
32. Школьные стрессы и дидактогении.
33. Сформулировать общие рекомендации, учитывающие биоритмы при планировании режима дня, графика работы, учебы.
34. Связь школьного стресса с феноменом тревожности школьников.
35. Роль и содержание работы учителя в формировании и обеспечении здоровья учащихся.
36. Диагностика состояния здоровья учащихся.
37. Предупреждение профессиональных деформаций и синдрома выгорания учителя.
38. Вредные привычки как угроза жизни школьников.
39. Методика организации профилактики вредных привычек в учебном образовательном учреждении.
40. Профилактика нарушений здоровья учащихся посредством физических упражнений.
41. Методика выполнения упражнений проводимых с целью предупреждения нарушений осанки.
42. Методика выполнения упражнений при плоскостопии.
43. Методика выполнения упражнений проводимых с целью предупреждения близорукости.
44. Методы оценки учебной деятельности младших школьников и ее психолого-педагогическая поддержка.

Тематика проектов

Общая тематика.

1. Организация оздоровительной работы в учебное время.
2. Организация оздоровительной работы во внеучебное время.

Методические рекомендации.

В рамках предлагаемых общих тем студент самостоятельно выбирает более узкую тему для разработки.

Проектная деятельность студентов - мотивированная самостоятельная деятельность студентов, ориентированная на решение определенной практически или теоретически значимой проблемы, оформленная в виде конечного продукта. Этот продукт (результат проектной деятельности) можно увидеть, осмыслить, применить в реальной практической деятельности. Решение проблемы при реализации проектной деятельности предусматривает использование совокупности разнообразных методов (научно-исследовательского, поискового, проблемного), умение применять знания из различных областей науки, техники, технологии, творческих областей. Таким образом, основная цель проектной деятельности студентов - самостоятельное приобретение знаний в процессе решения практических задач или проблем, требующее интеграции знаний из различных предметных обла-

стей.

Типологию проектов можно построить на разных основаниях:

1. По предметно-содержательной области:

— монопроекты - проводятся, как правило, в рамках одной дисциплины или одной области знания, хотя и могут использовать информацию из других областей знания и деятельности;

— междисциплинарные проекты – содержание данных проектов характеризуется интеграцией знания нескольких дисциплин.

2. По доминирующей деятельности:

— исследовательские проекты;

— творческие проекты;

— ролевые, игровые проекты;

— ознакомительно-ориентировочные (информационные) проекты;

— практико-ориентированные (прикладные) проекты.

3. По продолжительности выполнения:

— краткосрочные – 1-3 месяца;

— среднесрочные – от 3 месяцев до 1 года;

— долгосрочные – более 1 года.

4. По количеству участников:

— индивидуальные;

— групповые.

Преимущества персональных проектов: план работы составлен с одной позиции, но максимально точно; у студента формируется чувство ответственности; студент приобретает опыт на всех этапах работы; формирование у студентов важнейших умений и навыков (исследовательских, презентационных, оценочных).

Преимущества групповых проектов: в проектной группе формируются навыки сотрудничества; развиваются коммуникативные навыки; проект может быть выполнен наиболее глубоко и разносторонне; мнение каждого участника принимается и поддерживается, студенты обретают уверенность в себе; у каждого есть возможность продвигаться к результату в своем темпе; каждый имеет право на ошибку; возникает феномен группового влияния на личность; создаются условия для проявления и формирования основных черт творческой личности; деятельность носит социальную направленность.

Критерии оценивания.

Оценка «отлично» - студент ясно изложил содержание цель и задачи проекта, обосновал суть работы.

Оценка «хорошо» - студент ясно изложил цель и задачи, но в обосновании темы имеются не точности.

Оценка «удовлетворительно» - студент изложил суть проекта, но не корректно поставил цель и задачи работы.

Оценка «неудовлетворительно» - студент не понял сути работы над проектом.

7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС 6 семестр

Таблица 1. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Се- местр	Лек- ции	Лаборатор- ные занятия	Практиче- ские занятия	Самостоя- тельная ра- бота	Автоматизи- рованное те- стирование	Другие виды учебной деятельно- сти	Проме- жуточная аттеста- ция	Ито- го
6	8	0	22	20	0	10	40	100

Программа оценивания учебной деятельности студента

Лекции. Посещение лекций (отработка пропущенных лекций), выполнение заданий, предусмотренных планом лекций. От 0 до 8 баллов за семестр.

Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

Практические занятия. Оценивается самостоятельность при выполнении работы, активность работы в аудитории, правильность выполнения заданий, уровень подготовки к занятиям и т.д. От 0 до 22 баллов за семестр.

Самостоятельная работа. Всего за семестр от 0 до 20 баллов.

1. решение и составление ситуационных задач (от 0 до 10 баллов).
2. Подготовка рефератов (от 0 до 10 баллов).

Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено

Другие виды учебной деятельности

Виды учебной деятельности, не вошедшие в предыдущие колонки таблицы - от 0 до 20 баллов.

Промежуточная аттестация. От 0 до 40 баллов

Перевод полученных баллов в оценку

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 6 семестр по дисциплине «Здоровьесберегающие образовательные технологии» составляет 100 баллов.

Таблица 2. — Пересчет полученной студентом суммы баллов по дисциплине в оценку (экзамен):

86-100 баллов	«отлично»
76-85 баллов	«хорошо»
61-75 баллов	«удовлетворительно»
0-60 баллов	«неудовлетворительно»

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

1. Здоровьесберегающие образовательные технологии : учебное пособие / авт.-сост. Н. А. Медведева, Л. В. Кашицына. — Саратов : Саратовский источник, 2018. — 84 с.
2. 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
3. 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.

б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Программное обеспечение

1. Средства MicrosoftOffice
 - MicrosoftOfficeWord – текстовый редактор;
 - MicrosoftOfficeExcel – табличный редактор;
 - MicrosoftOfficePowerPoint – программа подготовки презентаций.
2. IQBoardSoftware – специально разработанное для интерактивных методов преподавания и презентаций программное обеспечение интерактивной доски.
3. ИРБИС – система автоматизации библиотек.
4. Операционная система специального назначения «ASTRA LINUX SPECIAL EDITION».

Интернет-ресурсы

Руконт [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 соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)».

Автор – доцент Медведева Н.А.

Программа одобрена на заседании кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности.

Протокол № 11 от «01» июня 2023 года.