

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского»**

Арзамасский филиал

Психолого-педагогический факультет

УТВЕРЖДЕНО
решением Ученого совета ННГУ
протокол № 6 от 31.05.2023 г.

Рабочая программа дисциплины

Основы педагогики здоровья

Уровень высшего образования
специалитет

Специальность
44.05.01 Педагогика и психология девиантного поведения

Специализация
Психолого-педагогическая профилактика девиантного поведения несовершеннолетних

Форма обучения
очная

Год начала подготовки 2021
Арзамас
2023 год

1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.09 «Основы педагогики здоровья» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений ОПОП направления подготовки специальности 44.05.01 Педагогика и психология девиантного поведения, специализация Психолого-педагогическая профилактика девиантного поведения несовершеннолетних.

Дисциплина предназначена для освоения студентами очной формы обучения на 2 курсе в 4 семестре.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине (дескрипторы компетенции)	
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Знает научно-практические основы физической культуры, здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.	<i>Знать</i> основы педагогики здоровья и валеологии, здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.	Тестирование Устный опрос
	ИУК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	<i>Уметь</i> применять на практике различные здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе, с целью поддержания работоспособности, сохранения и укрепления здоровья учащихся и педагогов.	Контрольные задания
	ИУК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования.	<i>Владеть</i> навыками ведения здорового образа жизни с целью пропаганды культуры здоровья среди участников образовательного процесса.	Учебно-исследовательские реферативные работы
УК-9. Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах	ИУК-9.1. Знает основы дефектологии и особенности использования дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах	<i>Знать</i> основы специальной педагогики и психологии и особенности использования в учебно-воспитательном процессе при решении профессиональных задач.	Тестирование Устный опрос
	ИУК-9.2. Умеет выявлять проблемы в социальной и профессиональной сферах, связанные с особенностями жизнедеятельности лиц с ограниченными	<i>Уметь</i> выявлять проблемы, препятствующие реализации инклюзивного образования, связанные с сохранением и укреплением здоровья, поддержанием должного уровня работоспособности, и находить пути решения.	Контрольные задания

	<p>возможностями здоровья, и находить пути их решения ю</p> <p>ИУК-9.3. Владеет навыками поддержания безопасных условий жизнедеятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья, развития инклюзивной компетентности в социальной и профессиональной сферах.</p>	<p><i>Владеть</i> навыками обеспечения психологически безопасной образовательной среды и здоровьесберегающего пространства для лиц с ограниченными возможностями здоровья.</p>	<p>Учебно-исследовательские реферативные работы</p>
ПК-1. Способен проводить мониторинг социальной среды (включая образовательную), в том числе оценку рисков и ресурсов развития.	ИПК-1.1. Знает специфику оценки социальной среды (включая образовательную), в том числе оценку рисков и ресурсов развития.	<p><i>Знать</i> методы оценки образовательной среды с точки зрения обеспечения психологической безопасности и здоровьесберегающего, здоровьесберегающего потенциала.</p>	Тестирование Устный опрос
	ИПК-1.2. Умеет проводить мониторинг социальной среды (включая образовательную).	<p><i>Уметь</i> проводить мониторинг образовательной среды с точки зрения обеспечения психологической безопасности и здоровьесберегающего, здоровьесберегающего потенциала.</p>	Контрольные задания
	ИПК-1.3. Владеет навыками осуществления оценки рисков и ресурсов развития.	<p><i>Владеть</i> навыками осуществления оценки рисков и ресурсов развивающей среды (включая образовательную) с точки зрения обеспечения психологической безопасности и здоровьесберегающего, здоровьесберегающего потенциала.</p>	Учебно-исследовательские реферативные работы

2. Структура и содержание дисциплины

3.1. Структура дисциплины

Трудоемкость	очная форма обучения
Общая трудоемкость	4 з.е.
часов по учебному плану, из них	144
Контактная работа, в том числе: аудиторные занятия:	
– занятия лекционного типа	14
– занятия семинарского типа	28
контроль самостоятельной работы	2
Промежуточная аттестация экзамен	36
Самостоятельная работа	64

3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по разделам (темам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

Наименование разделов (Р) или тем (Т) дисциплины	Всего (часы)	Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы, из них	Самостоятельная работа обучающегося, часы, в период
--	--------------	---	---

(модуля), Форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа (в т.ч. текущий контроль успеваемости)				Контроль самостоятельной работы		промежуточной аттестации (контроля)		теоретического обучения	
	Очная	Заочная			семинары, практические занятия		лаборатор ные работы							
			Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная
Тема 1. Понятие о педагогике здоровья как системе обеспечения здоровья учащегося.	15		2		4								9	
Тема 2. Сущность здорового образа жизни.	15		2		4								9	
Тема 3. Мониторинг образовательной среды с позиций здоровьесбережения и психологической безопасности.	15		2		4								9	
Тема 4. Основные признаки и этапы развития алкогольной, наркотической и токсикоманической зависимости.	15		2		4								9	
Тема 5. Системная профилактика здоровья детей и подростков.	15		2		4								9	
Тема 6. Этапы формирования здоровой личности. Здоровьесберегающие технологии.	16		2		4								10	
Тема 7. Мобилизация личностных ресурсов как метод копинг-профилактики аддиктивного поведения.	15		2		4								9	
Экзамен											36			
									2					
ИТОГО	144		14		28				2		36		64	

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа.

3. Учебно-методические обеспечение самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа является важнейшей составной частью учебного процесса и обязанностью каждого студента.

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используется электронный управляемый курс «Основы педагогики здоровья» <https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=8064> созданный в системе электронного обучения ННГУ <https://e-learning.unn.ru/>.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Основы педагогики здоровья» осуществляется в следующих видах: работа с основной и дополнительной литературой, учебно-исследовательские реферативные работы, выполнение контрольных заданий, тестирование.

Рекомендации для работы с основной и дополнительной литературой

Работа с литературой должна сопровождаться записями в формах (конспект, план, тезисы, аннотация). При этом важно не только привлечь более широкий круг литературы, но и суметь на ее основе разобраться в степени изученности темы. Стоит выявить дискуссионные вопросы, нерешенные проблемы, попытаться высказать свое отношение к ним. Привести и аргументировать свою точку зрения или отметить, какой из имеющихся в литературе точек зрения по данной проблематике придерживаетесь и почему.

По завершении изучения рекомендуемой литературы полезно проверить уровень своих знаний с помощью контрольных вопросов для самопроверки. Необходимо вести систематическую работу над литературными источниками. Необходимо изучать не только литературу, рекомендуемую в данных учебно-методических материалах, но и новые, важные издания по курсу, вышедшие в свет после публикации. При этом следует выделять неясные, сложные для восприятия вопросы. В целях прояснения последних нужно обращаться к преподавателю.

Рекомендации для написания учебно-исследовательской реферативной работы

Учебно-исследовательская реферативная работа – изложение в письменном виде содержания научного труда (трудов), литературы по теме. Цель написания учебно-исследовательской реферативной работы – овладение навыками анализа и краткого изложения изученных материалов в соответствии с требованиями, предъявляемыми к таким работам. Это самостоятельная работа студента, где раскрывается суть исследуемой проблемы, приводятся различные точки зрения, собственные взгляды на нее. Содержание работы должно быть логическим, изложение материала носит проблемно-тематический характер.

Примерный алгоритм действий при написании учебно-исследовательской реферативной работы:

1. Подберите и изучите основные источники по теме (не менее 8-10 различных источников).
2. Составьте библиографию.
3. Разработайте план исходя из имеющейся информации.
4. Обработайте и систематизируйте подобранную информацию по теме.
5. Отредактируйте текст с использованием компьютерных технологий.
6. Подготовьте публичное выступление по материалам учебно-исследовательской реферативной работы, желательно подготовить презентацию, иллюстрирующую основные положения работы.

Критерии результатов работы для самопроверки:

- актуальность темы исследования;
- соответствие содержания теме;
- глубина проработки материала;
- правильность и полнота использования источников;
- соответствие оформления реферата или доклада предъявляемым требованиям.

**Учебно-методические документы, регламентирующие самостоятельную работу
адреса доступа к документам**

<https://arz.unn.ru/sveden/document/>

https://arz.unn.ru/pdf/Metod_all_all.pdf

5. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине

5.1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

В ходе промежуточной аттестации по дисциплине осуществляется оценка сформированности компонентов компетенций (полнота знаний/ наличие умений/ навыков), т.е. результатов обучения, указанных в таблице п.2 настоящей рабочей программы, на основе оценки усвоения содержания дисциплины.

Обобщенная оценка сформированности компонентного состава компетенции в ходе промежуточной аттестации по дисциплине проводится на основе учета текущей успеваемости в ходе освоения дисциплины и учета результата сдачи промежуточной аттестации.

Выявленные признаки несформированности компонентов (индикаторов) хотя бы одной компетенции не позволяют выставить интегрированную положительную оценку сформированности компетенций и освоения дисциплины на данном этапе обучения.

Обобщенная оценка сформированности компонентного состава компетенций на промежуточной аттестации, которая вносится в зачетно-экзаменационную ведомость по дисциплине и зачетную книжку студента, осуществляется по следующей оценочной шкале.

Шкала оценки сформированности компонентного состава компетенций на промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
Зачтено	Отлично	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций соответствует требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, студент готов самостоятельно решать стандартные и нестандартные профессиональные задачи в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы
	Хорошо	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций соответствует требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, но студент готов самостоятельно решать только различные стандартные профессиональные задачи в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы
	Удовлетворительно	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций соответствует в целом требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, но студент способен решать лишь минимум стандартных профессиональных задач в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы
Не зачтено	Неудовлетворительно	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций не соответствует требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, студент не готов решать профессиональные задачи в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы

Шкала оценивания сформированности компетенции

Уровень сформированности компетенции (индикатора достижения компетенции)				
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
	не зачтено	зачтено		
Знания	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем требованиям программы подготовки, без ошибок.
Умения	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения.	Продemonстрированы основные умения, решены типовые задачи с	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные

	Имели место грубые ошибки.	негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме.	негрубыми ошибками, выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	задачи с отдельными не существенными недочетами, выполнены все задания в полном объеме.
Навыки	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами.	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов.

5.2 Критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине

Критерии оценки учебно-исследовательских реферативных работ

«отлично» – работа полностью раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников и изданий периодической печати, приводит практические примеры, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов (при докладе).

«хорошо» – работа частично раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов (при докладе), но при этом дает не четкие ответы, без достаточно их аргументации.

«удовлетворительно» – работа в общих чертах раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию только из учебников. При ответах на дополнительные вопросы путается в ответах, не может дать понятный и аргументированный ответ.

«неудовлетворительно» - ставится, если тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Критерии оценки тестирования

«отлично» – 90-100% правильных ответов.

«хорошо» – 70-89% правильных ответов.

«удовлетворительно» – 50-69% правильных ответов

5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения и для контроля формирования компетенции

Примерная тематика учебно-исследовательских реферативных работ для оценки сформированности компетенций УК-7

1. Концепция о здоровом образе жизни.
2. Употребление психоактивных веществ – проблема современного общества.
3. Профилактическая работа школы против употребления молодежью психоактивных веществ.
4. Педагог как субъект жизнедеятельности с позиций профессионального здоровья.
5. Профессионально-личностные деформации учителя.
6. Технология саморазвития Марии Монтессори в контексте педагогики здоровья.
7. Здоровьесберегающая технология раскрытого развития детей В.Ф. Базарного.
8. Технология психологического сопровождения учебной группы М.Ю. Громова и Н.К. Смирнова.

для оценки сформированности компетенций УК-9

1. Учебная деятельность как фактор нарушения здоровья детей с ОВЗ.
2. Роль семьи школьника с ОВЗ в поддержании его здоровья.
3. Особенности образовательных технологий с позиции педагогики здоровья.
4. Анализ проведения урока с позиций здоровьесбережения.
5. Формирование культуры здоровья школьников с ОВЗ..
6. Особенности формирования установок на здоровый образ жизни в условиях

образовательного учреждения у детей с ОВЗ.

для оценки сформированности компетенций ПК-1

1. Состояние здоровья современных учащихся: общий обзор.
2. Кризисы развития личности как факторы риска нарушения здоровья.
3. Концепция системной профилактики нарушений здоровья школьников.
4. Употребление алкоголя, наркотиков и курение у современных школьников.
5. Методы первичной профилактики наркотической зависимости.
6. «Группы риска» и методы вторичной профилактики наркотической зависимости.

Примерные тестовые задания

Задания для оценки сформированности компетенций УК-7

1. Исключите лишнее

Для формирования представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста выделяют следующие возрастные предпосылки:

1. активное развитие психических процессов
2. положительные изменения в физическом и функциональном развитии
3. формирование навыков создания семейных отношений
4. формирование навыков самообслуживания
5. формирование волевых усилий для достижения поставленной цели в игре
6. формирование смысловой сферы собственной жизнедеятельности.

2. Исключите лишнее

Влияние семьи способствует формированию здорового образа жизни младшего школьника, если члены семьи

1. стремятся быть здоровыми, красивыми, успешным в работе.
2. бодры, энергичны, полны жизненных сил.
3. дружно справляются с домашней работой.
4. увлекаются спортом.
5. придерживаться правил эффективного общения.
6. контролируют своё поведение.
7. всегда и все разрешают ребёнку.
8. оберегают ребенка от доступных для него домашних поручений.

3. Установите соответствие

между оценками и критериями эффективности ведения здорового образа жизни

1. Оценка адаптации к социально-экономическим условиям жизни	А. Количество простудных и инфекционных заболеваний в течение определенного периода
2. Оценка морфофункциональных показателей здоровья	Б. Степень сформированности установки на здоровый образ жизни
3. Оценки уровня валеологических показателей	В. Широта и степень проявления социальных и личностных интересов
4. Оценка состояния иммунитета	Г. Уровень физической подготовленности

4. Вставьте пропущенное слово.

Приобщение к здоровому образу жизни начинается с формирования одной или нескольких мотиваций:

мотивация, мотивация подчинения этнокультурным требованиям, мотивация получения удовольствия от здоровья, мотивация самосовершенствования, мотивация маневри-

рования, мотивация сексуальной реализации, мотивация достижения максимально возможной комфортности

5. Выберите все правильные ответы.

В процессе формирования культуры здоровья у старшеклассников должны быть сформированы:

1. научное понимание сущности здоровья и здорового образа жизни;
2. отношение к здоровью как к ценности;
3. здоровьесберегающее пространство;
4. целостное представление о человеке;
5. навыки управления своим здоровьем;
6. знания в области профилактики вредных привычек и зависимостей;
7. навыки оказания первой медицинской помощи;
8. культура межличностных отношений;
9. навыки безопасного (для здоровья личности) поведения в различных жизненных ситуациях;
10. стратегии и технологии саморазвития.

6. Исключите лишнее

В процессе формирования установок на здоровый образ жизни в младшем школьном возрасте используются следующие технологии и методы:

1. познавательная игра
2. ситуационный метод
3. резервный метод
4. игровой метод
5. соревновательный метод
6. активные методы обучения

7. Установите соответствие

между видами подходов, используемых при профилактике потребления подростками ПАВ, и результатами их реализации

1.Подход, основанный на альтернативной наркотикам деятельности.	А. Сформированные навыки устойчивости к социальному давлению, негативному воздействию средств массовой информации.
2. Подход, основанный на распространении информации о наркотиках.	Б. Целесообразная позитивная активность подростка, альтернативная наркотизации и алкоголизации.
3.Подход, основанный на формировании жизненных навыков	В. Сформированные потребности в здоровом образе жизни.
4.Подход, основанный на эмоциональном обучении.	Г. Информированность подростков о факторах влияния ПАВ на организм и поведение молодого человека
5. Подход, основанный на роли социальных факторов.	Д. Повышенная самооценка, развитые навыки принятия решений, сформированные способности справляться со стрессом.
6.Подход, основанный на приоритете здоровья	Е. Сформированные навыки личного поведения и межличностного общения.

8. Исключите лишнее.

Родительское собрание, посвящённое формированию толерантности у младших школьников, направлено на решение следующих задач:

1. Сформировать у родителей представление о толерантности.
2. Сформировать у ребёнка мотивацию к обучению.
3. Воспитывать культуру и уважение к взаимоотношениям в семье, к окружающим.
4. Показать, к чему могут привести ошибки воспитания.
5. Сформировать адекватную самооценку у всех членов семьи.
6. Наметить пути возможного выхода из конфликтных ситуаций.

9. Установите соответствие

между видами и способами защит, необходимых для продуктивного преодоления подростками жизненных трудностей

1. Поведенческая защита	А. Состоит в формировании у детей гуманистических просоциальных мотивов, установок и ценностей здорового трезвого образа жизни.
2. Когнитивная защита	Б. Состоит в развитии лидерских и волевых качеств, в освоении навыков поведения в трудных жизненных ситуациях и способности к отказу от предложений алкоголя и наркотиков.
3. Мотивационная защита	В. Состоит в эффективном усвоении научных знаний по проблеме
4. Деятельностная защита	Г. Заключается в развитии навыков общения с преодолением затруднений в этой сфере.
5. Коммуникативная защита	Д. Включает обогащение эмоциональной жизни участников и при развитии навыков психологической защиты (совладающего поведения) от стрессов.
6. Эмоциональная защита	Е. Основана на активизации способности и интереса личности к различным видам практической деятельности - учебной, хобби.

10. Исключите лишнее.

Ожидаемыми результатами эффективно реализованной программы формирования культуры здорового образа жизни младших школьников могут стать:

1. Ориентация учащихся на здоровье как на основную нравственную ценность.
2. Формирование у школьников активной жизненной позиции.
3. Стремление к самосохранению путем избегания ответственности.
4. Укрепление здоровья как физического, так и психического.

Задания для оценки сформированности компетенций УК-9

1. Исключите лишнее.

При реализации проекта, направленного на формирование у пенсионеров активно-творческой старости, когда пенсионеры ведут здоровый образ жизни, решаются следующие задачи:

1. Помочь пожилым людям в восстановлении утраченных и формирование новых коммуникативных навыков;
2. Обеспечить комплекс культурно - просветительских и оздоровительных мероприятий;

3. Активизировать двигательные навыки и применение их в повседневной жизнедеятельности;
4. Поддерживать жизненную активность пожилых людей и инвалидов;
5. Определить конкретные виды и формы помощи лицам, нуждающимся в социальной поддержке;
6. Сформировать систему представлений о здоровье и здоровом образе жизни у пенсионеров.
7. Оказать социально-бытовую и другую необходимую помощь;
8. Способствовать развитию здоровых жизненных увлечений и интересов, творческой самореализации пенсионеров.
9. Вовлечь в активную жизнь людей с ограниченными возможностями по зрению.

2. Выберите правильные ответы.

Формирование у студентов сознательного и активного отношения к сохранению и укреплению здоровья требует решения задач:

1. Создание условий для реализации принципов здорового образа жизни.
2. Усвоение студентами принципов и навыков здорового образа жизни.
3. Активизация социального опыта по формированию ответственного отношения к здоровью как ценности.
4. Реабилитация, программа которой основана на данных, полученных после всесторонней диагностики.
5. Повышение уровня информированности молодежи по вопросам сохранения и укрепления здоровья, привлечению к активному отдыху, занятию физической культурой, туризмом и спортом.

3. Исключите лишнее.

При организации здорового образа жизни подростка могут возникнуть следующие трудности, связанные с его возрастными особенностями

1. Возрастающая учебная нагрузка в школе.
2. Сложное социально-экономическое положение в стране.
3. Уменьшение контроля со стороны родителей.
4. Врожденные свойства, нарушения в психическом и физическом развитии.
5. Становление личности ребенка и формирование собственных взглядов на правильный образ жизни.
6. Влияние сверстников на поведение, предпочтения и устремления.
7. Половое созревание и связанное с ним поведение.

4. Выберите правильные ответы.

Формирование у подростков - воспитанников детских домов социальных навыков, обеспечивающих физическое и психическое здоровье, достигается через решение следующих задач:

1. Информирование всех участников образовательного процесса по проблемам сохранения здоровья и формирование культуры здорового образа жизни.
2. Выявление проблем, связанных со здоровьем воспитанников на основе результатов анкетирования, диагностики; на основе данных предоставленных медицинской службой детского дома.

3. Проведение занятий с воспитанниками, направленных на формирование культуры здорового образа жизни.
4. Выявление «истинного» источника символической игры воспитанников.
5. Проведение занятий с воспитанниками направленных на улучшение эмоционального состояния и повышения стрессоустойчивости с использованием игровых и релаксационных упражнений.
6. Организация разных видов деятельности детей совместно с родителями.

5.Исключите лишнее.

В рамках деятельности методического отдела Центра детского творчества осуществляется планирование работы с детьми “группы риска” по формированию здорового образа жизни по следующим направлениям:

1. Помощь подросткам использовать свое свободное время более целенаправленно и плодотворно.
2. Вовлечение детей в личностно-значимую деятельность.
3. Проведение методических объединений с социальными педагогами по вопросам здорового образа жизни.
4. Поддержание связи с ПДН, КДН, наркологических кабинетами, психологическими службами, культурно-массовыми и социальными институтами.
5. Создание условий для продуктивной активной жизнедеятельности людей пожилого возраста.
6. Информирование родителей о вреде наркотиков для подрастающего поколения.
7. Обучение родителей умению вовлекать своих детей занятиями спортом, искусством, приобщать к культурным ценностям.

Задания для оценки сформированности компетенций ПК-1

1.Исключите лишнее.

В структуру тренинговых занятий по формированию установок на здоровый образ жизни и продуктивное преодоление жизненных трудностей включены групповые социально-психологические тренинги, направленные:

1. на развитие уверенности в себе.
2. на развитие лидерства.
3. на развитие защит от стрессов и совладающего поведения в кризисных ситуациях.
4. на развитие эмоциональной и коммуникативной сферы.
5. на профориентацию.
6. на контроль эффективности психокоррекционных программ.

2.Исключите лишнее.

В процессе занятия по программе «Здоровье», направленной на формирование установок на здоровый образ жизни, учащиеся начальной и средней школы

- 1.Заполняют «карту здоровья».
- 2.Рисуют красивого человека в своих тетрадах здоровья.
3. На основе анализа рисунков, обсуждают: «Какого человека мы называем красивым?».
- 4.Проводят специализированную диагностику готовности к ведению здорового образа жизни.
- 5.Определяют, что включает в себя понятие «здоровье».

3.Установите соответствие

между возрастом школьников и мероприятиями, направленными на воспитание толерантности

1. -5 классы	1	А. Обучение учащихся пониманию друг друга, умению признавать точку зрения другого, умению выходить из конфликтной ситуации, раскрытие интереса к другим народам, нациям посредством музейной педагогики, педагогики поддержки «Островок общения», работы учащихся по сохранению школьных традиций («Министерство школьных традиций», «Триумфальная арка»).
2. -9 классы	6	Б. Формирование активной жизненной позиции, развитие способности жить в мире разных людей и идей, знание прав и свобод и признание права другого человека на такие же права посредством самостоятельной, индивидуальной и групповой работы учащихся.
3. 0-11 классы	1	В. Воспитание эмпатии, сочувствия, сопереживания посредством вовлечения учащихся в открытое детское движение «Муравьиное братство»

4.Исключите лишнее

Ожидаемым результатом проведения тренинга личностного роста для подростков может стать

1. повышение самооценки и раскрытие ресурсов.
2. нежелание дальнейшего развития.
3. преодоление внутренних барьеров в общении.
4. формирование зависимостей.
5. формирование навыков уверенного поведения.
6. исследование и принятие себя с сильными и слабыми сторонами личности.
7. формирование навыков поведения в сложных и конфликтных ситуациях.

5.Исключите лишнее.

В целях создания условий гармоничного развития учащихся школьной психологической службой выполняются следующие направления деятельности:

1. психологическое просвещение;
2. психологическая профилактика;
3. психологическая диагностика;
4. развивающая и коррекционная работа;
5. консультативная деятельность;
6. обеспечение образовательных услуг.
7. реализация программ начального общего среднего образования.

Примерные задания для устного опроса

Задания для оценки сформированности компетенций УК-7

1. Понятие о педагогике здоровья как системе обеспечения здоровья учащегося.
2. Гендерные аспекты здоровья человека.
3. Гимнастика: динамическая, корригирующая, ортопедическая.
4. Гимнастика (пальчиковая, для глаз, дыхательная, динамические паузы и др.).
5. Понятие о современной системной профилактики нарушений здоровья школьников.
6. Психогигиенические основы учебной деятельности.
7. Типы культур в отношении употребления психоактивных веществ. Роль политики государства.
8. Групповые методы профилактики вредных привычек и подготовки к ней учащихся-волонтеров.
9. Здравоохранительная организация труда и отдыха педагогов.

10. Понятие о структуре, функциях, этапах и кризисах развития семьи.

Задания для оценки сформированности компетенций УК-9

1. Особенности развития речи и коммуникативной сферы у детей с ограниченными возможностями здоровья.
2. Социальная адаптация и интеграция детей-инвалидов средствами физической культуры и спорта.
3. Изотерапия и художественно-творческая абилитация детей с ограниченными возможностями здоровья.
4. Гармоничное и дисгармоничное в развитии человека как проблема педагогики и психологии здоровья.
5. Адаптивные способности организма.
6. Специфика средовой адаптации человека.
7. Нервно-психические расстройства школьников.
8. Понятие о дисфункциональных семьях; их типология и основные методы оказания помощи.
9. Система психологического сопровождения детей с отклонениями в развитии.

Задания для оценки сформированности компетенций ПК-1

1. Духовно-нравственное развитие и здоровье детей.
2. Динамика здоровья воспитанника и школьника в процессе обучения.
3. Профилактика заболеваний дыхательной, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата: двигательная активность; основы рационального питания; закаливание и личная гигиена; режим дня.
4. Паспорт здоровья школьника как форма организации здоровьесбережения.
5. Диспансеризация и check up.
6. Профилактика болезней с аэрогенным механизмом заражения в детских коллективах.
7. Кризисы школьной адаптации как источник нарушений здоровья.
8. Модели системной профилактики нарушений здоровья и аддиктивного поведения школьников.

Примерные контрольные задания по теоретическим основам дисциплины

Задания для оценки сформированности компетенций УК-7

1. Представьте себе, что вы автор книги для старшеклассников «Саморазвитие здорового образа жизни».
 - Составьте структуру этой книги.
 - Какие цели и ценности вы будете раскрывать в этой книге в качестве приоритетных?
 - Чей образ жизни вы возьмете в книгу в качестве примера?
 - Какие принципы и правила здорового образа жизни вы возьмете в этой книге за основу?
2. Определите целевую направленность педагогики здоровья.
3. Раскройте сущность аксиологического принципа педагогики здоровья.
4. Дайте определение понятия «здоровый образ жизни».
5. Раскройте сущность и специфику психогигиены школьников.
6. Приведите примеры групповых методов профилактики употребления психоактивных веществ.
7. Приведите примеры способов увеличения потенциала личностных ресурсов в первичной профилактике употребления психоактивных веществ.
8. Раскройте сущность и специфику работы с родителями по формированию установок на здоровый образ жизни у школьников.
9. Проведите сравнительный анализ эффективности создания рекламы и антирекламы алкоголя, наркотиков, курения.
10. Разработайте профилактический буклет о наркомании, табакокурении, алкоголизме, компьютерной зависимости.

Задания для оценки сформированности компетенций УК-9

1. Проанализируйте и выпишите в два столбца с учетом рейтинга значимости 10 личностных качеств, которые:

- а) способствуют Вашему толерантному взаимодействию с окружающим миром;
- б) будут мешать толерантному отношению к окружающим.

Составьте «Программу формирования толерантности» на ближайший год с учетом результатов выполнения предыдущего задания.

2. Раскройте сущность и специфику здоровьесберегающих образовательных технологий в процессе планирования учебно-воспитательной деятельности с детьми с ОВЗ.

3. Опишите педагогические условия успешной реализации педагогики здоровья в контексте инклюзивного образования.

4. Перечислите медико-социальные факторы, влияющие на психологическое здоровье учащихся.

5. Перечислите основные направления психолого-педагогической профилактики школьной дезадаптации первоклассников с ОВЗ.

6. Выделите специфику социально адаптирующих и личностно развивающих технологий.

10. Разработайте мероприятие, направленное на развитие культуры здорового образа жизни для инклюзивного класса.

Задания для оценки сформированности компетенций ПК-1

1. Изучите доступными вам методами социальную среду доступного для вас коллектива обучающихся (воспитанников). Разработайте программу формирования установок на здоровый образ жизни на ближайшие 5-6 месяцев.

2. Выделите критерии личности, обладающей культурой здоровья.

3. Сформулируйте принципы построения мониторинга психического и психосоматического здоровья детей.

4. Опишите особенности и трудности формирования установки на здоровый образ жизни в контексте социализации старшекласников.

5. Раскройте возможности обеспечения формирования установки на здоровый образ жизни в школе.

6. Дайте гигиеническую рациональную характеристику школьного расписания.

7. Перечислите основные виды социально-психологических зависимостей школьников.

8. Охарактеризуйте влияние аномальных стилей воспитания на мотивацию достижения успеха и самооценку школьника.

9. Сформулируйте основные трудности профилактической работы с подростками.

10. Составьте анкету из 20 вопросов, целью которой было бы выяснение отношения школьников к здоровому образу жизни или к вредным привычкам. Проведите ее на 10 школьниках и проанализируйте итоги.

Контрольные вопросы для промежуточной аттестации (к экзамену) для оценки сформированности компетенций УК-7; УК-9; ПК-1

Вопрос	Код компетенции
1. Понятие «Здоровье» в отечественной и зарубежной литературе. Виды здоровья (физическое, психическое, психологическое, нравственное, социальное).	УК-9
2. История развития культуры здоровья в отечественной и зарубежной педагогике.	УК-7
3. Проблема психологического здоровья. Признаки и критерии.	ПК-1
4. Психофизиология учебной деятельности (утомляемость, работоспособность, активное внимание).	УК-7
5. Нарушения развития учебной деятельности и личности детей под воздействием аномальных стилей воспитания.	УК-7
6. Сущность понятия «Здоровый образ жизни». Уровень,	УК-7

качество, стиль жизни.	
7. Структура установки на здоровый образ жизни.	УК-7
8. Диагностика сформированности различных компонентов установки на здоровый образ жизни у школьников.	ПК-1
9. Мотивации ведения ЗОЖ.	УК-7
10. Этапы формирования здоровой личности.	УК-7
11. Кризисные состояния у детей и подростков.	УК-7
12. Факторы риска и пути предотвращения инфекций, передающихся половым путём.	УК-7
13. Требования СанПиН к образовательным учреждениям и организации занятий для учащихся различных возрастов.	УК-7
14. Здоровьесберегающие технологии.	УК-7
15. Развитие навыков эмоционально-волевой саморегуляции как аспект психологии здоровья.	УК-7
16. Методика проведения и содержание уроков здоровья в школе.	УК-7
17. Взаимосвязь экологического воспитания и здоровьесбережения.	УК-7
18. Первичная профилактика – предотвращение возникновения заболеваний.	ПК-1
19. Вторичная профилактика – раннее выявление предпатологических состояний внешне здоровых людей.	ПК-1
20. Третичная профилактика – комплекс мер по предупреждению осложнений (реабилитация).	ПК-1
21. Определение зависимости. Её механизмы и виды.	УК-7
22. Мотивы аддиктивного поведения.	ПК-1
23. Виды психоактивных веществ.	ПК-1
24. Особенности наркологических заболеваний в детско-подростковом возрасте.	ПК-1
25. Проблема созависимости в семьях.	УК-7
26. Основные признаки и этапы развития алкогольной, наркотической зависимости.	ПК-1
27. Диагностика риска возникновения зависимости и сформированности навыков ЗОЖ.	ПК-1
28. Социально-психологический тренинг как активный метод профилактики аддиктивного поведения и развития культуры здоровья.	УК-7
29. Психодрама и театральные технологии как активные методы профилактики аддиктивного поведения и развития культуры здоровья.	УК-7
30. Дискуссия и круглый стол как активные методы профилактики аддиктивного поведения и развития культуры здоровья.	УК-7
31. Мозговой штурм и кейс-метод как активные методы профилактики аддиктивного поведения и развития культуры здоровья.	УК-7
32. Игра как активный метод профилактики аддиктивного поведения и развития культуры здоровья.	УК-7
33. Ценностное отношение современных молодёжных субкультур к здоровью.	УК-7
34. Народные игры как технологии здоровьесбережения.	УК-7
35. Копинг-стратегии. Способы борьбы со стрессом.	УК-7

36. Мобилизация личностных ресурсов как метод копинг-профилактики.	УК-7
37. Целеполагание как психологическая составляющая здорового образа жизни.	УК-7
38. Тайм-менеджмент как психологическая составляющая здорового образа жизни.	УК-7
39. Образовательная безбарьерная среда как аспект социально-психологической адаптации детей с особыми возможностями.	УК-9
40. Проблема дистанционного и online обучения в педагогике и психологии.	УК-9
41. Арт-педагогика как направление развития культуры здоровья.	УК-7
42. Профилактика эмоционального выгорания у педагогов.	УК-7
43. Проблема создания и поддержания психологически безопасной образовательной среды.	УК-9
44. Валео-педагогическая культура родителей и её роль в формировании здорового образа жизни ребёнка.	УК-7
45. Моделирование здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения.	УК-7
46. Сущность, закономерности и принципы здоровьесберегающей педагогики.	УК-7
47. Подходы, реализуемые в образовательных учреждениях для сохранения здоровья (гигиенический, адаптивный, дифференцированный, системный, комплексный).	УК-7
48. Здоровьесберегающие аспекты инклюзивного образования.	УК-9
49. Ценностные ориентации обучающихся как показатель социального здоровья.	ПК-1
50. Укрепление психологического и социального здоровья обучающихся средствами социально значимой деятельности.	УК-7
51. Бережливые технологии в педагогике и психологии здоровья.	УК-7
52. Планирование учебного занятия с учётом возрастных, индивидуальных особенностей здоровья детей.	УК-9

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. *Никольский, А. В.* Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека : учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11748-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/476272>

2. *Петрушин, В. И.* Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — URL : <https://urait.ru/bcode/471373>

б) дополнительная литература:

1. *Байкова, Л. А.* Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи : учебное пособие для вузов / Л. А. Байкова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 216 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10465-3. — URL : <https://urait.ru/bcode/475400>

2. *Одинцова, М. А.* Психология экстремальных ситуаций : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9094-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/469938>

3. *Прохорова, О. Г.* Психология семьи. Психологическое здоровье : учебное пособие для вузов / О. Г. Прохорова, В. С. Торохтий. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 152 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06227-4. — URL : <https://urait.ru/bcode/472128>

4. Психология и педагогика в 2 ч. Часть 1. Психология : учебник для вузов / В. А. Сластенин [и др.] ; под общей редакцией В. А. Сластенина, В. П. Каширина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 230 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01837-0. — URL : <https://urait.ru/bcode/470517>

5. Психология и педагогика в 2 ч. Часть 2. Педагогика : учебник для вузов / В. А. Сластенин [и др.] ; под общей редакцией В. А. Сластенина, В. П. Каширина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 374 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01839-4. — URL : <https://urait.ru/bcode/470518>

6. *Феоктистова, С. В.* Психология : учебное пособие для вузов / С. В. Феоктистова, Т. Ю. Маринова, Н. Н. Васильева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 234 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09729-0. — URL : <https://urait.ru/bcode/471872>

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Лицензионное программное обеспечение: Операционная система Windows.

Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office.

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Российский индекс научного цитирования (РИНЦ), платформа Elibrary: национальная информационно-аналитическая система. Адрес доступа: http://elibrary.ru/project_risc.asp

ГАРАНТ. Информационно-правовой портал [Электронный ресурс].— Адрес доступа: <http://www.garant.ru>

Свободно распространяемое программное обеспечение:

программное обеспечение LibreOffice;

программное обеспечение «КонсультантПлюс»;

программное обеспечение Paint.NET

Электронные библиотечные системы и библиотеки:

Электронная библиотечная система "Лань" <https://e.lanbook.com/>

Электронная библиотечная система "Консультант студента" <http://www.studentlibrary.ru/>

Электронная библиотечная система "Юрайт" <http://www.urait.ru/>

Электронная библиотечная система "Znanium" <http://znanium.com/>

Фундаментальная библиотека ННГУ. — Адрес доступа: www.lib.unn.ru/

Сайт библиотеки Арзамасского филиала ННГУ. — Адрес доступа: lib.arz.unn.ru

Ресурс «Массовые открытые онлайн-курсы Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского» <https://mooc.unn.ru/>

Портал «Современная цифровая образовательная среда Российской Федерации» <https://online.edu.ru/public/promo>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: ноутбук, проектор, экран.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду ННГУ.

Программа дисциплины **Основы педагогики здоровья** составлена в соответствии с образовательным стандартом высшего образования (ОС ННГУ) специалитет 44.05.01 Психолого-педагогическая профилактика девиантного поведения несовершеннолетних (приказ ННГУ от 17.05.2023 года № 06.49-04-0214/23).

Автор(ы):
к.п.н., доцент

Горская С. В.

ассистент

Чудакова А. О.

Рецензент (ы):
к.п.н., доцент

Ганичева И. А.

Кафедра общей педагогики и педагогики профессионального образования
зав. кафедрой
д.п.н., профессор

Щелина Т.Т.

Председатель МК психолого-педагогического факультета
Ст. преподаватель

Сатистова Е.Е.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 24.05.2023 года, протокол № 5

П.6. а) СОГЛАСОВАНО:

Заведующий библиотекой

Федосеева Т.А.