

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Беловский институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Кафедра экономических наук и информационных технологий



и.о. директора, к.т.н., доцент
В.А. Саркисян

13.05.2018 г.

Рабочая программа дисциплины

*Валеологическое сопровождение образовательного процесса
(адаптационная дисциплина)*

Направление подготовки
38.03.02 «Менеджмент»

Направленность (профиль) подготовки
«Управление человеческими ресурсами»

Уровень бакалавриата

Форма обучения
заочная

Белово 2018

СОДЕРЖАНИЕ

1 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы бакалавриата 02.03.02 «Фундаментальная информатика и информационные технологии», профиль «Открытые информационные системы»	3
2 Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата	3
3 Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем и на самостоятельную работу обучающихся	4
4 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	4
4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)	4
4.2 Содержание дисциплины, структурированное по разделам	5
5 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	8
6 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	9
6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине	9
6.2 Типовые контрольные задания или иные материалы	10
6.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций	14
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	15
8 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины	15
9 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	16
10 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)	18
11 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине	18
12 Иные сведения и (или) материалы	18
12.1 Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	18
12.2 Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине	19

1 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 38.03.02 Менеджмент

В результате освоения ООП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

Коды компетенции	Результаты освоения ОПОП Содержание компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ОК-6	Способен работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия	знать: -ценностные основы здорового образа жизни; - основы здоровьесбережения субъектов образовательного процесса; - современные тенденции здоровьесбережения в образовании. уметь: -анализировать и объективно оценивать значимость физического и психического здоровья; -создавать целесообразную и безопасную среду для занятий; - системно анализировать и выбирать образовательные концепции, позволяющие создавать здоровьесберегающую среду. владеть: -способами пропаганды важности здорового образа жизни; -здоровьесберегающими технологиями; - способами совершенствования знаний и умений по здоровьесбережению.

2 Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина «Валеологическое сопровождение образовательного процесса» относится к дисциплинам вариативной части учебного плана в соответствии с образовательным стандартом по направлению подготовки.

Изучение дисциплины направлено на формирование устойчивой потребности обучающихся в укреплении здоровья для достижения личных и профессиональных целей, формирование представлений о факторах, влияющих на здоровье человека, функционировании организма человека в норме и патологии, взаимосвязи организма и внешней среды, овладении навыками оценки состояния здоровья.

Целями освоения учебной дисциплины являются: формирование валеологического сознания студентов, базовой системы знаний о здоровье человека как важной составляющей здорового образа жизни современного человека; знакомство с социальными, экономическими и другими аспектами здоровья; приобретение знаний о физическом, социальном, психическом здоровье; создание условий для успешного овладения студентами практическими приемами и методами сохранения и укрепления здоровья; формирование установки и мотивации студентов на здоровый образ жизни; формирование личностных ценностных ориентаций в данной области.

Учебная дисциплина связана с учебными дисциплинами: «Безопасность жизнедеятельности».

Дисциплина изучается на 3 курсе заочной формы обучения.

3 Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 4 зачетных единицы (ЗЕ), 144 академических часа.

3.1 Объем дисциплины по видам учебных занятий (в часах)

Объем дисциплины	Всего часов
	для заочной формы обучения
Общая трудоемкость дисциплины	144
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	16
Аудиторная работа (всего):	16
в т. числе:	-
Лекции	8
Семинары, практические занятия	8
Практикумы	-
Лабораторные работы	-
в т.ч. в активной и интерактивной формах	2
Внеаудиторная работа (всего):	119
В том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем:	-
Курсовое проектирование	-
Групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем	-
Творческая работа (эссе)	-
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	119
Вид промежуточной аттестации обучающегося – экзамен	9 (экзамен)

4 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

для заочной формы обучения

№ п/п	Раздел дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)	Формы текущего контроля успеваемости
-------	-------------------	------------------------------	---	--------------------------------------

			аудиторные учебные занятия		самостоят ельная работа обучающи хся	
			всего	лекции	семинары, практическ ие занятия	
1.	Введение	2			2	Вопросы к экзамену
2.	Предмет, задачи и методы учебной дисциплины.	2			2	Вопросы к экзамену
3.	Здоровье как базовая социальная и адаптивная ценность в развитии и обучении.	28	2	2	24	Вопросы к экзамену
4.	Информационно-ресурсное обеспечение здоровьесберегающей деятельности в образовательных организациях.	36	2	2	32	Выполнение творческих заданий.
5.	Система здоровьесберегающей деятельности на ступени школьного образования	31	2	2	27	Выполнение творческих заданий.
6.	Социально-педагогические и психофизиологические аспекты сохранения и укрепления здоровья обучающихся.	36	2	2	32	Выполнение творческих заданий.
7.	Экзамен	9				
8.	Итого	144	8	8	119	

4.2 Содержание дисциплины, структурированное по разделам

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
1	Введение	Валеологическое сопровождение образования: основные дефиниции дисциплины
2	Предмет, задачи и методы валеологии	Тема 1. Предмет, задачи и методы валеологии. Валеология – научно-педагогическое направление об индивидуальном

		здоровье человека. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования. Анализ подходов и исследование факторов, влияющих на здоровье. Основные термины валеологии. Тема 2. Здоровье как состояние и свойство организма. Понятие «здоровье», значение здоровья для отдельного человека и общества, состояние здоровья населения России. Соматический, социальный, личностный уровни здоровья. Демографические, социально-экономические, медицинские аспекты здоровья. Здоровье и болезнь, переходные состояния от нормы к болезни. Диагностика здоровья, уровень здоровья, его количественная и качественная оценка. Тема 3. Валеологический анализ факторов здоровья. Генетические факторы. Факторы окружающей среды. Медицинское обеспечение. Условия и образ жизни и др. Тема 4. Образ жизни и здоровье. Понятие «здоровый образ жизни». Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Основные принципы оздоровления: умеренность и забота о себе. Экогигиена питания. Биологические ритмы и физическая деятельность человека.
3	Здоровье как базовая социальная и адаптивная ценность в развитии и обучении	Тема 5. Здоровье как фактор и показатель приспособления человека к условиям среды. Факторы, определяющие состояние здоровья. Характеристика и составляющие психологического здоровья обучающихся и воспитанников. Взаимосвязь процессов адаптации и здоровья. Тема 6. Образовательная среда и здоровьесберегающие факторы. Ценность здоровья в адаптивно-развивающем образовании. Принципы и прикладные аспекты организации адаптивно-развивающей образовательной среды. Факторы образовательной среды, значимые для психологического здоровья и развития личности. Социально-педагогические модели сохранения и укрепления здоровья субъектов воспитательно-образовательного процесса. Тема 7. Социальные аспекты адаптации и здоровья обучающихся. Адаптация и социализация развивающей личности. Наркотизация как аномальная форма социализации молодежи. Профилактика потребления ПАВ среди обучающихся.
<i>Содержание лекционного курса</i>		
3.1	Тема: Педагогические и психолого-педагогические подходы к созданию адаптивно-развивающей среды	1. Понятия «адаптивная образовательная среда», «развивающая образовательная среда», «безопасная образовательная среда», «адаптивно-развивающая образовательная среда». 2. Принципы и прикладные аспекты организации адаптивно-развивающей образовательной среды. 3. Программно-целевой подход к реализации здоровьесберегающей деятельности. 4. Социально-педагогические модели сохранения и укрепления здоровья субъектов воспитательно-образовательного процесса.

Тема практического занятия		
3.2.	Социально-педагогические модели сохранения и укрепления здоровья субъектов воспитательно-образовательного процесса	1. Структура социально-педагогические модели сохранения и укрепления здоровья субъектов воспитательно-образовательного процесса и уровни ее реализации. 2. Здоровьесберегающая деятельность в образовательной организации.
4	Информационно-ресурсное обеспечение здоровьесберегающей деятельности в образовательных организациях	Тема 8. Разработка и реализация системы мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Учет возрастных особенностей формирования ценности здоровья и здорового образа жизни обучающихся. Условия обучения и система здоровьесберегающих мероприятий. Тема 9. Экспертиза системы работы образовательной организации по сохранению и укреплению здоровья обучающихся. Методы оценки эффективности / результативности деятельности образовательных организаций по охране и укреплению здоровья (гигиенические, физиологические, анкетная методика мониторинга и др.). Факторы, оказывающие влияние на показатели эффективности/результативности деятельности образовательных организаций по охране и укреплению здоровья обучающихся (организация воспитательно-образовательного процесса, состояние здоровья и текущая заболеваемость, психическое и функциональное напряжение организма, физическое развитие и физическая подготовленность учащихся и др.). Тема 10. Комплексный мониторинг показателей здоровья, адаптации и развития обучающихся и воспитанников. Педагогический мониторинг как средство управления здоровьесберегающей деятельностью. Содержание педагогического, социально-психологического и медико-физиологического мониторинга. Портфолио здоровья/Паспорт здоровья и развития ребенка как инструмент здоровьесберегающего сопровождения воспитательно-образовательного процесса.
4.1.	Комплексный мониторинг показателей здоровья, адаптации и развития обучающихся и воспитанников.	1. Педагогический мониторинг как средство управления здоровьесберегающей деятельностью. 2. Область применения мониторинга и уровня внедрения результатов мониторинга. 3. Паспорт здоровья и развития ребенка.
5	Система здоровьесберегающей деятельности в образовательных организациях	Тема 11. Психолого-педагогические и медико-физиологические аспекты адаптации и развития детей раннего и дошкольного возраста. Особенности физиологического, психологического развития и формирования адаптивных возможностей детей раннего и дошкольного возраста. Роль семьи в развитии, адаптации и сохранении здоровья ребенка. Медико-физиологические и психолого-педагогические аспекты адаптации ребенка в дошкольной образовательной организации.

		Здоровьесберегающие технологии в системе дошкольного образования. Медико-психолого- педагогические модели сохранения и укрепления здоровья в дошкольных образовательных организациях. Тема 12. Разработка и реализация комплексного мониторинга показателей здоровья, адаптации и психофизиологического развития детей дошкольного возраста.
<i>Тема практического занятия</i>		
5.1.	Реализация здоровьесберегающей деятельности в образовательных организациях	1. Особенности физиологического, психологического развития и формирования адаптивных возможностей детей раннего и дошкольного возраста. 2. Анализ моделей сохранения и укрепления здоровья в дошкольных образовательных организациях.
7	Социально-педагогические и психофизиологические аспекты сохранения и укрепления здоровья обучающихся	Тема 13. Валеологические аспекты профессиональной ориентации школьников. Критерии готовности к обучению на повышенном образовательном уровне, критерии и принципы прогнозирования профессиональной пригодности и профессионального отбора. Влияние индивидуально-типологических особенностей на успешность адаптации к профилю обучения. Профессиональный рост. Функциональное, рабочее и творческое долголетие. Тема 14. Профильное и профессиональное самоопределение обучающихся в условиях формирования сохранения и укрепления их здоровья. Реализация научно-исследовательских и учебно- методических подходов (использование поэтапной комплексной диагностики для выбора профиля обучения и сферы профессиональной деятельности).
<i>Тема практического занятия</i>		
7.1.	Валеологическое сопровождение профессионального самоопределения	1. Понятие «Профессиональное самоопределение» и «профессиональная ориентация. 2. Критерии и принципы прогнозирования профессиональной пригодности и профессионального отбора. 3. Профессиональный рост. Функциональное, рабочее и творческое долголетие. 4. Использование поэтапной диагностики для выбора профиля обучения и сферы профессиональной деятельности.

5 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Для студентов разработаны слайд-презентации лекций по изучаемым темам.

Примерный перечень вопросов и заданий для индивидуальной и самостоятельной работы

1. Дайте определение «здоровья с позиций нескольких различных подходов. Проанализируйте их.
2. Какие факторы влияют на состояние здоровья человека.

3. Каковы цели и задачи валеологического сопровождения образования.
4. Раскройте понятие «здоровый образ жизни» и содержание его компонентов.
5. Какие педагогические технологии, на Ваш взгляд, будут действенными на этапах профильного и профессионального самоопределения в условиях сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Почему.
6. В каких направлениях может быть реализован системно-деятельностный подход к здоровьесберегающей деятельности.
7. Почему необходимо уделять внимание формированию культуры здоровья педагогов.
8. Каковы основные компоненты культуры здоровья педагогов.
9. Обоснуйте значимость адаптивно-развивающего потенциала личности педагога.
10. Что такое «здоровьесберегающая компетентность педагога».
11. Почему непрерывное психолого-педагогическое и валеологическое сопровождение образования влияет на его результативность.
12. Какие индикаторы результативности здоровьесберегающей деятельности в образовательных организациях можно выявить.
13. Что можно предложить для формирования здорового образа жизни субъектов воспитательно-образовательного процесса.
14. Создание каких педагогических, организационно-педагогических условий позволит результативно осуществить сохранение и укрепление здоровья субъектов воспитательно-образовательного процесса.
15. Перечислите основные аспекты здоровьесберегающей деятельности педагогов.

Примерная тематика сообщений(заданий контрольной работы)

1. Состояние здоровья студентов и их приспособительные возможности.
2. Роль индивидуального и психофизиологического статуса студентов при адаптации к воспитательно-образовательному процессу вуза.
3. Факторы риска в процессе обучения студентов.
4. Антинаркотическая пропаганда и профилактика наркомании в воспитательно-образовательном процессе.
5. Валеологическое сопровождение профессионального самоопределения обучающихся.
6. Здоровьесберегающие образовательные технологии.

6 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции (или её части) / и ее формулировка – по желанию	наименование оценочного средства
1.	Введение	ОК-6	Экзамен, Творческое задание
2.	Предмет, задачи и методы валеологии		
3.	Здоровье как базовая социальная и адаптивная ценность в развитии и обучении		
4.	Информационно-ресурсное обеспечение		

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции (или ее части) / и ее формулировка – <i>по желанию</i>	наименование средства оценочного
	здоровьесберегающей деятельности в образовательных организациях		
5.	Система здоровьесберегающей деятельности в образовательных организациях		
6.	Система здоровьесберегающей деятельности.		
7.	Социально- педагогические и психофизиологические аспекты сохранения и укрепления здоровья обучающихся.		

6.2 Типовые контрольные задания или иные материалы

6.2.1 Экзамен

а) примерный перечень вопросов:

1. Теоретические подходы к определению термина «здоровья». Значения здоровья для отдельного человека и общества.
2. Уровни здоровья: их характеристика.
3. Состояние здоровья и факторы его определяющие.
4. Понятие «здоровый образ жизни». Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
5. Взаимосвязь процессов здоровья и адаптации.
6. Образовательная среда, ее воздействие на состояние здоровья и развитие обучающихся.
7. Адаптивно-развивающая среда, ее компоненты, функции, принципы организации.
8. Перспективные формы реализации здоровьесберегающих подходов в системе российского образования.
9. Факторы и критерии адаптивных и дезадаптивных перестроек в процессе обучения.
10. Группы факторов риска здоровья обучающихся.
11. Компоненты и условия реализации социально-педагогической модели сохранения и укрепления здоровья субъектов воспитательно-образовательного процесса.
12. Социальные аспекты адаптации и социализации развивающейся личности.
13. Этапы экспертного анализа форм и методов здоровьесберегающей деятельности в образовательной организации.
14. Виды и методы диагностики в системе мониторинговых исследований.
15. Индикаторы эффективности здоровьесберегающей деятельности образовательной организации.
16. Содержание комплексного мониторинга индивидуального здоровья, адаптации и развития на различных этапах обучения.
17. Компоненты региональной здоровьесберегающей инфраструктуры.
18. Особенности организации валеологического сопровождения на различных этапах обучения.
19. Психолого-педагогические и медико-физиологические подходы к оценке готовности ребенка к школе.

20. Валеологические аспекты профессиональной ориентации школьников.

21. Особенности формирования ценностей здоровья и здорового образа жизни обучающихся разного возраста.

б) критерии оценивания компетенций (результатов)

Критериями оценки результатов изучения учебного материала дисциплины студентом являются:

- уровень освоения учебного материала;
- умение использовать теоретические знания при выполнении заданий самостоятельной работы;
- полнота общеучебных представлений, знаний и умений по изучаемой теме;
- обоснованность и чёткость изложения ответа на поставленный вопрос.

Экзамен может проводиться как в форме ответа на вопросы экзаменационных билетов, так и в форме тестирования. Экзаменационный билет содержит два вопроса. Устный ответ на вопросы билета оценивается по следующим критериям:

Оценка «отлично»	Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по дисциплине, доказательно раскрыты основные положения вопросов; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание по предмету демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком с использованием современной терминологии по дисциплине. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.
Оценка «хорошо»	Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии по дисциплине. Могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.
Оценка «удовлетворительно»	Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
Оценка «неудовлетворительно»	Ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь обсуждаемого вопроса по билету с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная, терминология по дисциплине не используется. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента.

в) описание шкалы оценивания:

Знания студентов на экзамене оцениваются по четырехбалльной шкале при устном ответе.

6.6.2 Творческое задание

Тесты «по Бутейко»:

замерьте, на сколько секунд Вы можете задерживать дыхание после небольшого вдоха в покое. Если трудно» не дышать после 3—5 с, то это — признак серьезной болезни; пауза в 30 с свидетельствует, что Вы — здоровый, но «глубоко дышащий» человек.

Абсолютно здоровый человек без усилий способен не дышать 1 мин, а при тренировке — и более.

Творческое задание

Тема: Приобщение родителей к здоровому образу жизни.

Подготовить программу родительского семинара по формированию здоровья детей дошкольного возраста.

Цель: Освоение средств и методов валеологической работы воспитателя с родителями.

Задачи: 1. Знакомство с целью и задачами валеологической работы с родителями.

2. Освоение форм и методов валеологической работы с родителями.

Разработка программы родительского семинара здоровья для детей с разным состоянием организма.

На очередном занятии проводится защита подготовленных программ и планов конспектов.

Творческие задания.

1. Составьте библиографию по темам дисциплины.
2. Составьте содержательную схему основных элементов ЗОЖ детей и опишите её основные этапы.
3. Разработайте педагогическую систему формирования культуры здоровья детей в самостоятельной деятельности и опишите её основные этапы.
4. Разработайте проект развития «здоровья ребёнка».
5. Разработайте валеологически обоснованную модель деятельности педагога дошкольного воспитания в области физической культуры в самостоятельной игре ребёнка.
6. Разработайте проект здоровьесберегающей деятельности обучающихся на основе методов педагогики здоровья.
7. Подготовить комплексы оздоровительных методик (на выбор студента).

Контрольные вопросы и задания для проведения контроля по итогам освоения дисциплины.

1. Каковы сущность педагогики здоровья, её цели и задачи?
2. Как происходило становление и развитие педагогики здоровья?
3. Кратко охарактеризуйте основные принципы педагогики здоровья.
4. Дайте анализ известных подходов к определению здоровья.
5. Раскройте понятие «здоровье» как системное и комплексное.
6. Перечислите и проанализируйте основные методы педагогики здоровья.
7. Составить план работы с родителями по валеологическому воспитанию.
8. Раскройте формы работы с родителями по валеологическому образованию.
9. Проанализируйте причины и распространённости наркомании в молодёжной среде.

Шкала оценивания (за правильный ответ дается 1 балл)

«2» – 60% и менее «3» – 61-80% «4» – 81-90% «5» – 91-100%

Типовое контрольное задание

1. Осанкой называется...

а. Качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие.

б. Пружинные характеристики позвоночника и стоп.

- в. Привычная поза человека в вертикальном положении.
 - г. Силуэт человека.
2. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены касаетесь ее...
- а. Затылком, ягодицами, пятками.
 - б. Лопатками, ягодицами, пятками.
 - в. Затылком, спиной, пятками.
 - г. Затылком, лопатками, ягодицами, пятками.
3. Главной причиной нарушения осанки является...
- а. Привычка к определенным позам.
 - б. Слабость мышц.
 - в. Отсутствие движений во время школьных уроков
 - г. Ношение сумки, портфеля на одном плече.
4. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что ...
- а. Обеспечивает ритмичность работы организма.
 - б. Позволяет правильно планировать дела в течение дня.
 - в. Распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно.
 - г. Позволяет избегать неоправданных физических напряжений.
5. Замена одних видов деятельности другими, регулируемые режимом дня, позволяет поддерживать работоспособность в течение дня потому, что...
- а. Положительно сказывается на физическом и психическом состоянии.
 - б. Снимается утомление нервных клеток головного мозга.
 - в. Ритмичное чередование работы с отдыхом предупреждает перенапряжения.
 - г. Притупляется чувство общей усталости и повышается тонус организма
 - б. Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье так как...
- а. Хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма.
 - б. Повышаются возможности дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большое количество кислорода.
 - в. Способствуют повышению резервных возможностей организма..
 - г. При достаточном энергообеспечении организм легче противостоит заболеваниям.
1. В какой последовательности должны выполняться в комплексе утренней гигиенической гимнастики перечисленные ниже упражнения?
- а. Дыхательные упражнения.
 - б. Упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости.
 - с. Потягивания.
 - д. Бег с переходом на ходьбу.
 - е. Ходьба с постепенным повышением частоты шагов.
 - ф. Прыжки.
 - г. Поочередное напряжение и расслабление мышц.
 - г. Бег в спокойном темпе.
- а. 1,2,3,4,5,6,7,8.
 - б. 7,5,8, 6,2,3,2,1,4.
 - в. 3,7,5,8,1,2,6,4,1.
 - г. 3,1,2,4,7,6,8,4.
8. При формировании телосложения не эффективны упражнения...
- а. Способствующие увеличению мышечной массы.
 - б. Способствующие снижению веса тела.
 - в. Объединенные в форме круговой тренировки.
 - г. Способствующие повышению быстроты движений.
9. При составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется...

- а. Полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц.
- б. Чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы.
- в. Использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г. Планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

Бланк-таблица для ответов

№ вопроса	Ответ			
	а	б	в	г
1				
2				
3				
4 и т.д.				

Творческое задание

Раскройте значение утренней гимнастики в гармоническом развитии ребенка.

На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:

- а) показатели телосложения;
- б) показатели здоровья;
- в) уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;
- г) нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.

Вопросы для самоконтроля:

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Краткая характеристика физической, психической и социальной составляющих здоровья.
3. Влияние условий окружающей среды на здоровье.
4. Влияние наследственности на здоровье.
5. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности.
6. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека.
7. Показатели здоровья, их характеристика.
8. Факторы риска, их характеристика.

6.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

Формы контроля знаний - зачёт по итогам лекционных, практических занятий и ответов на вопросы зачёта.

Критерии оценки знаний - результаты работы оцениваются как «зачтено» (или «не зачтено») на основании учёта следующих показателей:

- принимал участие в анализе дискуссионных вопросов;
- проявил умение высказывать собственную точку зрения;
- проявил заинтересованность в анализе перспектив разработки валеологических аспектов образования;

- подготовил реферат (слайд-презентацию) по одной из тем разделов дисциплины;
- участвовал в обсуждении вопросов практических занятий по темам разделов; - подготовил конкретные ответы на предложенные вопросы зачета.

Приветствуется разработка глоссария терминов по изучаемой дисциплине.

Студент, показавший высокий уровень владения знаниями, умениями и навыками по предложенным вопросам тем разделов дисциплины, считается успешно освоившим курс.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) основная учебная литература:

1. Адакин Е.Е., Щербакова Н.А. Организация и экспертиза здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений / Отв.ред. Б.П. Невзоров. – Кемерово: ООО «Компания ЮНИТИ», 2009. – 124 с.

2. Вайнер, Э. Н. Валеология [Электронный ресурс]: учебник / Э. Н. Вайнер. – М.: Флинта: Наука, 2011. – 448 с. Режим доступа: <http://e.lanbook.com/view/book/2396/>

б) дополнительная учебная литература:

1. Адаптация и здоровье. Теоретические и прикладные аспекты [Текст]: коллективная монография / под научной редакцией Э. М. Казина; ред. коллегия: Э. М. Казин, С. Б. Лурье, В. Г. Селяницкая и др. – Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2008. – 299 с.

2. Абаскалова, Н. П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса «Школа - вуз» [Текст]: монография / Н. П. Абаскалова. – Новосибирск. 2001.-316с.

3. Агаджанян, Н. А. Проблемы адаптации и учение о здоровье и [Текст] / Н. А. Агаджанян, Р. М. Баевский, А. П. Берснева. – М.; Изд-во РУДН, 2006. – 284 с.

4. Адаптация и здоровье [Текст]: учебное пособие / Кемеровский гос. ун-т ; ред. Э. М. Казин.- Кемерово : Кузбассвуиздат , 2003 .- 301 с.

5. Апанасенко, Г. Л. Медицинская валеология. Серия «Гиппократ» [Текст] / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2000. – 248 с.

6. Безруких, М. М. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения [Текст]: методические рекомендации / под. Ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М., 2002. – 117 с.

7. Безруких, М. М. Методика комплексной оценки и организация системной работы по сохранению и укреплению здоровья школьников [Текст]: методические рекомендации / под. ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М.: Издат. Дом «Новый учебник», 2003. – 201 с.

8. Вашлаева, Л. П. Теория и практика формирования здоровьесберегающей стратегии педагога в условиях повышения квалификации / Л. П. Вашлаева, Т.С. Панина // Валеология. – 2004. - № 4. – С. 93-98.

9. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика [Текст]: учебное пособие / под научной редакцией Э. М. Казина; ред. коллегия: Н. Э. Касаткина, Е. Л. Руднева, О. Г. Красношлыкова и др. – Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2009. – 347 с.

10. Зеер, Э. Ф., Павлова, А. М. и др. Профориентология. Теория и практика : учеб. пособие для вузов / Э. Ф. Зеер, А. М. Павлова, Н. О. Садовникова .- М.; Екатеринбург : Академический проект : Деловая кн. , 2004 .- 190 с.

8 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины

Министерство образования и науки РФ:

URL: <http://mon.gov.ru/> (дата обращения: 30.06.2017).
Российское образование: федеральный портал:
URL: <http://www.edu.ru/> (дата обращения: 30.06.2017).
Совет при президенте России по реализации национальных проектов и демографической политике:
URL: <http://www.rost.ru/> (дата обращения: 30.06.2017).
Федеральный справочник «Образование в России»:
URL: <http://federalbook.ru/projects/fso/fso.html> (дата обращения: 30.06.2017).
Информационно-правовой портал «Гарант»:
URL: <http://www.garant.ru/> (дата обращения: 30.06.2017).
Информационно-библиотечные ресурсы (ссылки на официальные сайты): Педагогическая библиотека:
URL: <http://pedagogic.ru/> (дата обращения: 30.06.2017).
Журнал «Педагогика»:
URL: <http://www.pedpro.ru/> (дата обращения: 30.06.2017).
«Высшее образование в России»: научно-педагогический журнал Министерства образования и науки РФ:
URL: <http://www.vovr.ru/> (дата обращения: 30.06.2017).
Журнал «Высшее образование сегодня»:
URL: <http://www.hetoday.org/> (дата обращения: 30.06.2017).

9 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Организация аудиторной и внеаудиторной деятельности обучающегося по овладению дисциплиной «Валеологическое сопровождение образовательного процесса».

Лекции. Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометать важные мысли; выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь (разработка глоссария дисциплины). Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии. Уделить внимание ключевым понятиям тем разделов дисциплины. Для обучающихся разработаны презентации тем дисциплины, которыми они могут воспользоваться при подготовке к аудиторным занятиям и зачёту.

Практические занятия. Система практических занятий позволяют каждому обучающемуся обогащать теоретические знания фактическим материалом и приобретать умения применять теорию на практике. Практические занятия способствуют решению задач контроля и самоконтроля, а также стимулированию познавательной активности в процессе проведения данного вида занятий. Практическое занятие – это академическая форма активного усвоения знаний и формирования практических умений, навыков в самостоятельной подготовке и непосредственно на занятии. В современных условиях образовательной политики и учитывая особенности дисциплины, практическое занятие представляет собой комбинированный тип занятия, который включает в себя следующие элементы:

- обсуждение теоретических вопросов;
- проверка домашнего задания;
- изучение нового материала;
- домашнее задание;
- рефлексия.

Особенностью практических занятий является опора на теоретические знания и наличие переключаемости с одного вида деятельности на другой, формирование творческого мышления, психологической раскованности обучающихся. Структура практических занятий: вступление преподавателя; ответы на вопросы обучающихся по материалу; практическая часть как плановая; заключительное слово преподавателя. Разнообразие занятий определяется из собственно практической части. Это могут быть обсуждения рефератов, дискуссии, решение педагогических задач и др. Обучающимся предложены: вопросы для самоподготовки и обсуждения; содержание аудиторных занятий и типовые задания, выполнение которых будет учитываться при получении зачёта; список рекомендуемой дополнительной литературы по каждой теме. Методические указания помогут обучающемуся увидеть перспективу изучения дисциплины, спланировать организацию самостоятельной деятельности, лучше подготовиться к аудиторным занятиям и к зачёту. Уделено внимание доступности литературы. Так, основная литература представлена вначале и является общей для подготовки к аудиторным занятиям. Дополнительная литература предлагается студентам в конце каждого тематического перечня вопросов практического занятия. Приветствуется использование примеров, обобщающих педагогический опыт отечественных исследователей.

Внеаудиторная деятельность по данной дисциплине предполагает:

- самостоятельный поиск ответов и необходимой информации по предложенным вопросам;

- выполнение заданий;
- поиск и презентацию теоретического и практического материала;
- развитие необходимых аналитических умений во внеаудиторной деятельности;
- формирование умений научной организации труда.

Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины (впрочем, как и любой другой) во многом зависит от наличия у студента умения самоорганизовать себя и своё время для выполнения предложенных домашних заданий. При этом предлагается следующий алгоритм подготовки:

первый этап – поиск в литературе теоретической информации на предложенные преподавателем вопросы;

второй этап – осмысление полученной информации, освоение терминов и понятий;

третий этап – составление плана ответа на каждый вопрос;

четвертый этап – поиск примеров по данной проблематике (тестов, примеров педагогического опыта и др.).

В случае подготовки презентации изучаемой темы необходимо:

- продумать форму презентации (устно, наглядно, с привлечением компьютерной техники и др.);
- найти или подготовить наглядный материал;
- продумать текст презентации на 5-15 минут.

Методические рекомендации по подготовке и оформлению сообщений (контрольных работ). Самостоятельная работа студентов направлена на развитие аналитических способностей, например, через комплексное обучение методике написания, оформления, рецензирования (оппонирования) сообщений и практике их устной публичной защиты по учебным дисциплинам на основе единых стандартных требований в вузе.

Содержание работы должно отражать:

знание современного состояния проблемы;

- обоснование выбранной темы;
- использование известных результатов и фактов;
- полноту цитируемой литературы, ссылки на работы ученых, занимающихся данной проблемой; актуальность поставленной проблемы;
- материал, подтверждающий научное, либо практическое значение в настоящее время.

10 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

- Проведение аудиторных занятий с использованием слайд-презентаций по изучаемым темам.

- Организация взаимодействия с обучающимися посредством электронной почты, что позволяет быстро осуществить консультирование по возникшим вопросам и проверить домашние задания до следующего занятия (экономия времени на занятии).

11 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Занятия проводятся в мультимедийных аудиториях, компьютерных классах и предполагают следующее техническое оснащение:

- компьютеры;
- мультимедийная система (проектор, доска);

Проектор, экран, компьютер с лицензионным программным обеспечением Windows 2003 (2003), Windows Vista (2007), Kaspersky Antivirus.

12 Иные сведения и материалы

12.1 Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для обеспечения образования инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается адаптированная образовательная программа, индивидуальный учебный план с учетом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья, в частности, применяется индивидуальный подход к освоению дисциплины, индивидуальные задания: рефераты, письменные работы и, наоборот, только устные ответы и диалоги, индивидуальные консультации, использование диктофона и других записывающих средств для воспроизведения лекционного и семинарского материала.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются адаптированные формы проведения с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей:

- для лиц с нарушением зрения задания предлагаются с укрупненным шрифтом,
- для лиц с нарушением слуха – оценочные средства предоставляются в письменной форме с возможностью замены устного ответа на письменный,
- для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата двигательные формы оценочных средств заменяются на письменные/устные с исключением двигательной активности.

При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для выполнения задания.

При выполнении заданий для всех групп лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается присутствие индивидуального помощника-сопровождающего для оказания технической помощи в оформлении результатов проверки сформированности компетенций.

В целях обеспечения обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями

здоровья библиотека комплектует фонд основной учебной литературой, адаптированной к ограничению электронных образовательных ресурсов, доступ к которым организован в БИФ КемГУ. В библиотеке проводятся индивидуальные консультации для данной категории пользователей, оказывается помощь в регистрации и использовании сетевых и локальных электронных образовательных ресурсов, предоставляются места в читальном зале.

12.2 Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Овладение дисциплиной «Валеологическое сопровождение образовательного процесса» предполагает использование разнообразных форм проведения аудиторных занятий. Для обеспечения единства теоретической и технологической подготовки, в процессе обучения используются разнообразные формы работы: лекции, практические и лабораторные занятия, разнообразные формы и виды самостоятельной работы и ее контроля. Для освоения заложенного в программе содержания знаний, студентов предполагается включать в активную деятельность: групповые дискуссии, аналитическую работу. Студентам предлагается оформление презентаций рефератов- докладов по интересующим темам данной учебной дисциплины.

Нетрадиционные формы проведения занятий:

- рефлексия – обеспечивает самоанализ и самооценку достижения результатов познавательной деятельности;
- семинар-дискуссия – способствует развитию творческого профессионального мышления; познавательная мотивация; профессиональное использование знаний в учебных условиях; повторение и закрепление знаний; контроль; педагогическое общение.

Самостоятельная внеаудиторная работа студентов предусматривает: анализ литературных источников, выполнение заданий.

Составитель Щербакова Н.А., к.п.н., доц. каф. ЭНиИТ