Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Умаров Марат Файзуллаевич
Должность: Директор
Дата подписания: 27.07.2026 09:05:57
Уникальный программный ключ:
48505f11ec15acaa38b9219d5113d727fe8a73

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»
Елабужский институт (филиал) КФУ

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по
образовательной деятельности
_____ С.Ю. Бахвалов
«06» _____ 2026 г.
МП

Программа дисциплины (модуля)
Здоровьесберегающие технологии в образовании

Направление подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Профиль подготовки: Психология образования

Квалификация: бакалавр

Форма обучения: очная

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: - 2026

Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

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

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

4.1. Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

4.2. Содержание дисциплины (модуля)

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

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

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

12. Средства адаптации преподавания дисциплины (модуля) к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

13. Приложение №1. Фонд оценочных средств

14. Приложение №2. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

15. Приложение №3. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Программу дисциплины разработал(а)(и) доцент, к.н. (доцент) Штерц О.М. (Кафедра психологии), OMShterc@kpfu.ru

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль), должен обладать следующими компетенциями:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ПК-5	Способен осуществлять организационную деятельность по обеспечению психологического сопровождения процессов обучения, развития, воспитания и социализации детей и подростков
ПК – 5.1	Знать сущность организационной деятельности по обеспечению психологического сопровождения процессов обучения, развития, воспитания и социализации детей и подростков.
ПК – 5.2	Уметь осуществлятьорганизационную деятельность по обеспечению психологического сопровождения процессов обучения, развития, воспитания и социализации детей и подростков
ПК – 5.3	Владеть способностью осуществлять организационную деятельность по обеспечению психологического сопровождения процессов обучения, развития, воспитания и социализации детей и подростков.
ПК-6	Способен осуществлять психологическое просвещение, направленное на формирование психологической культуры субъектов образовательного процесса, а также по проблемам профилактики негативных проявлений социальной среды
ПК – 6.1	Знать приемы и способы психологического просвещения, направленного на формирование психологической культуры субъектов образовательного процесса, а также по проблемам профилактики негативных проявлений социальной среды.
ПК – 6.2	Уметь использовать приемы и способы психологического просвещения, направленного на формирование психологической культуры субъектов образовательного процесса, а также по проблемам профилактики негативных проявлений социальной среды.
ПК – 6.3	Владеть способностью осуществлять психологическое просвещение, направленное на формирование психологической культуры субъектов образовательного процесса, а также по проблемам профилактики негативных проявлений социальной среды с учетом их потребностей.
ПК-7	Способен использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства
ПК – 7.1	Знать методы и приемы здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности, способы снижения рисков и опасностей социальной среды и образовательного пространства.
ПК – 7.2	Уметь выбирать и использовать методы и приемы здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности, способы снижения рисков и опасностей социальной среды и образовательного пространства.
ПК – 7.3	Владеть способностью использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

Должен знать:

- сущность организационной деятельности по обеспечению психологического сопровождения процессов обучения, развития, воспитания и социализации детей и подростков в стандартных и нестандартных ситуациях с использованием здоровьесберегающих технологий;
- основные приемы и способы валеологического просвещения, направленного на формирование психологической культуры субъектов образовательного процесса, а также по проблемам профилактики негативных проявлений социальной среды с использованием здоровьесберегающих технологий;
- методы и приемы здоровьесберегающих технологий в психолого-педагогической деятельности; способы снижения рисков и опасностей социальной среды и образовательного пространства.

Должен уметь:

- осуществлятьорганизационную деятельность по обеспечению психологического сопровождения процессов обучения, развития, воспитания и социализации детей и подростков в стандартных и нестандартных ситуациях с использованием здоровьесберегающих технологий;
- использовать основные приемы и способы валеологического просвещения, направленного на формирование психологической культуры субъектов образовательного процесса, а также по проблемам профилактики негативных проявлений социальной среды с использованием здоровьесберегающих технологий;
- выбирать и использовать методы и приемы здоровьесберегающих технологий в психолого-педагогической деятельности, способы снижения рисков и опасностей социальной среды и образовательного пространства.

Должен владеть:

- способностью осуществлять организационную деятельность по обеспечению психологического сопровождения процессов обучения, развития, воспитания и социализации детей и подростков в стандартных и нестандартных ситуациях с использованием здоровьесберегающих технологий;
- способностью осуществлять валеологическое просвещение, направленное на формирование психологической культуры субъектов образовательного процесса, а также по проблемам профилактики негативных проявлений социальной среды с использованием здоровьесберегающих технологий;
- способностью выбирать и использовать здоровьесберегающие технологии в психолого-педагогической деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (модуль) включена в раздел "Б1.В.ДВ.05.01 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 44.03.02 "Психолого-педагогическое образование (Психология образования)" и относится к части, формируемой участниками образовательных отношений. Осваивается на 4 курсе в 7 семестре.

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы) на 72 часа(ов).

Контактная работа - 36 часа(ов), в том числе лекции - 10 часа(ов), практические занятия - 16 часа(ов), лабораторные работы - 10 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 0 часа(ов).

Самостоятельная работа - 36 часа(ов).

Контроль (зачёт / экзамен) - 0 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 7 семестре.

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

4.1 Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

N	Разделы дисциплины / модуля	Семестр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Реализация здоровьесберегающих образовательных технологий в учебном процессе.	7	2	2	0	7
2.	Тема 2. Валеология как наука формирования, сохранения и укрепления здоровья личности.	7	2	2	0	7
3.	Тема 3. Приемы и методы оздоровления личности.	7	2	2	0	7

4.	Тема 4. Стресс и его влияние на организм человека.	7	2	2	0	7
5.	Тема 5. БОС как метод коррекции психофизиологического состояния человека.	7	2	8	0	8
	Итого: 72 ч.		10	16	10	36

4.2 Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Реализация здоровьесберегающих образовательных технологий в учебном процессе.

Понятие "здоровье" по определению всемирной организации здравоохранения. Основополагающие характеристики здоровьесберегающих образовательных технологий. Определение понятия "здоровьесберегающие образовательные технологии". Классификация здоровьесберегающих технологий: психологические, медицинские, педагогические и др.

Понятие культуры здоровья человека. Исторические предпосылки развития культуры здоровья личности. Современные подходы к проблеме сохранения здоровья подрастающего поколения. Основные подходы к организации оздоровительной работы в ДОУ, в школе. Сохранение психического здоровья. Сохранение социального здоровья. Сохранение физического здоровья личности ребенка. Профилактика рисков заболеваний. Подготовка педагогов к здоровьесберегающему воспитанию школьников.

Тема 2. Валеология как наука формирования, сохранения и укрепления здоровья личности.

Определение и основные сведения о валеологии. Цели и задачи валеологии. Факторы, определяющие здоровье человека: образа жизни, состояние окружающей среды, наследственная программа, возможности медицины. Принципы формирования здоровья. Анатомия, физиология и патология человека. Регуляция жизненных функций организма.

Валеологический статус современных педагогов. Валеологическое обеспечение профессиональной деятельности педагогов. Факторы, способствующие возникновению стрессовых ситуации в педагогической деятельности. Профилактика профессиональных деформаций личности педагога. Методы и средства обеспечения умственной работоспособности.

Тема 3. Приемы и методы оздоровления личности.

Классификация здоровьесберегающих технологий. Приемы и методы физического оздоровления: йога, массаж, закаливание, основы здорового питания, дыхательная гимнастика. Приемы и методы психического оздоровления: медитация, аутотренинг, музыкотерапия, арт-терапия, танцевальная терапия, телесно-ориентированная терапия. Инновационные приемы и методы оздоровления.

Тема 4. Стресс и его влияние на организм человека.

Стресс как биологическая и психологическая категория. Факторы, способствующие возникновению стресса. Виды стрессов. Динамика стрессовых состояний. Причины возникновения психологического стресса. Особенности профессиональных стрессов. Стресс и его воздействие на организм человека. Резервы организма в борьбе со стрессовой ситуацией. Методы оптимизации стрессов.

Тема 5. БОС как метод коррекции психофизиологического состояния человека.

Здоровьесберегающие технологии. Биоуправление (содержание, механизмы, средства). Саморегуляция. Показания и противопоказания к применению технологии БОС. Структура коррекционных занятий по методу БОС.

Физиологические основы работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Типы дыхания. Диафрагмально-релаксационное дыхание. Сферы применения кабинета "БОС-здоровье" (в учебно-воспитательном процессе, в спорте, в профессиональной деятельности).

Физиологические основы работы мышечной системы и терморегуляции организма человека. Мышечная релаксация, мышечный тонус и стресс. Управление мышечным напряжением. Периферическая температура и стресс. Сферы применения кабинета "БОС коррекции психоэмоциональных состояний" (в учебно-воспитательном процессе, в спорте, в профессиональной деятельности).

Логопедия Логопедические нарушения. Логопедическая коррекция. Диафрагмально-релаксационное дыхание. Сферы применения кабинета "БОС логотерапевтический" (в учебно-воспитательном процессе, в спорте, в профессиональной деятельности).

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа обучающихся выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа подразделяется на самостоятельную работу на аудиторных занятиях и на внеаудиторную самостоятельную работу. Самостоятельная работа обучающихся включает как полностью самостоятельное освоение отдельных тем (разделов) дисциплины, так и проработку тем (разделов), осваиваемых во время аудиторной работы. Во время самостоятельной работы обучающиеся читают и конспектируют учебную, научную и справочную литературу, выполняют задания,

направленные на закрепление знаний и отработку умений и навыков, готовятся к текущему и промежуточному контролю по дисциплине.

Организация самостоятельной работы обучающихся регламентируется нормативными документами, учебно-методической литературой и электронными образовательными ресурсами, включая:

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 6 апреля 2021 года № 245)

Устав федерального государственного автономного образовательного учреждения "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Правила внутреннего распорядка федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Локальные нормативные акты Казанского (Приволжского) федерального университета

6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) включает оценочные материалы, направленные на проверку освоения компетенций, в том числе знаний, умений и навыков. Фонд оценочных средств включает оценочные средства текущего контроля и оценочные средства промежуточной аттестации.

В фонде оценочных средств содержится следующая информация:

- соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю);
- критерии оценивания сформированности компетенций;
- механизм формирования оценки по дисциплине (модулю);
- описание порядка применения и процедуры оценивания для каждого оценочного средства;
- критерии оценивания для каждого оценочного средства;
- содержание оценочных средств, включая требования, предъявляемые к действиям обучающихся, демонстрируемым результатам, задания различных типов.

Фонд оценочных средств по дисциплине находится в Приложении 1 к программе дисциплины (модулю).

7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Освоение дисциплины (модуля) предполагает изучение учебной литературы. Литература может быть доступна обучающимся в одном из двух вариантов (либо в обоих из них):

- в электронном виде - через электронные библиотечные системы на основании заключенных КФУ договоров с правообладателями;
- в печатном виде - в Научной библиотеке Елабужского института КФУ. Обучающиеся получают учебную литературу на абонементе по читательским билетам в соответствии с правилами пользования Научной библиотекой.

Электронные издания доступны дистанционно из любой точки при введении обучающимся своего логина и пароля от личного кабинета в системе "Электронный университет". При использовании печатных изданий библиотечный фонд должен быть укомплектован ими из расчета не менее 0,25 экземпляра на каждого обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих данную дисциплину.

Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля), находится в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины. Он подлежит обновлению при изменении условий договоров КФУ с правообладателями электронных изданий и при изменении комплектования фондов Научной библиотеки Елабужского института КФУ

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Журналы по психологии МГППУ - http://psyjournals.ru

электронная библиотека "Педагогическая библиотека" - www.pedlib.ru

электронная библиотека Куб - www.koob.ru

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Вид работ	Методические рекомендации
лекции	В начале лекции необходимо уяснить цель, которую лектор ставит перед собой и обучающимися. Важно внимательно слушать лектора, отмечать наиболее существенную информацию и кратко записывать ее в тетрадь. Сравнивать то, что услышано на лекции с прочитанным и усвоенным ранее, укладывать новую информацию в собственную, уже имеющуюся, систему знаний. По ходу лекции важно подчеркивать новые термины, устанавливать их взаимосвязь с понятиями,

	научиться использовать новые понятия в процессе решения проблемных ситуаций и задачи, касающихся будущей профессиональной деятельности. Необходимо очень тщательно вслед за лектором делать рисунки, чертежи, графики, схемы. Если лектор приглашает к дискуссии, необходимо принять в ней участие. Если на лекции обучающийся не получил ответа на возникшие у него вопросы, необходимо в конце лекции задать их лектору. Дома необходимо прочитать записанную лекцию, подчеркнуть наиболее важные моменты, составить словарь новых терминов, составить план доказательства каждой теоремы и перечислить все используемые при ее доказательстве утверждения. Зная тему практического занятия, необходимо готовиться к нему заблаговременно. Для этого необходимо изучить лекционный материал, соответствующий теме занятия и рекомендованный преподавателем материал из учебной литературы. А также решить все задачи, которые были предложены для самостоятельного выполнения на предыдущей лекции или практическом занятии.
практические занятия	Планы практических занятий, их тематика, рекомендуемая литература, цель и задачи ее изучения сообщаются преподавателем на вводных занятиях. На занятии каждый его участник должен быть готовым к выступлению по всем поставленным в плане вопросам, проявлять максимальную активность при их рассмотрении. Не допускается простое чтение конспекта. Необходимо, чтобы выступающий проявлял собственное отношение к тому, о чем он говорит, высказал свое личное мнение, понимание, обосновал его и мог сделать правильные выводы из сказанного. При этом обучающийся может обращаться к записям конспекта и лекций, непосредственно к первоисточникам, использовать знание художественной литературы и искусства, факты и наблюдения современной жизни и т. д. В заключении преподаватель подводит итоги занятия. Преподаватель может (выборочно) проверить конспекты обучающихся и, если потребуется, внести в них исправления и дополнения. Приоритетной технологией на практических занятиях является групповая работа - обучающиеся делятся на группы по 4-6 человек, далее сообщается задание, которое они должны выполнить в течение 7-15 минут, затем полученные результаты обсуждаются. Обсуждение может быть организовано следующим образом: представители каждой группы докладывают полученный результат, участники остальных групп задают вопросы. Желательно фиксирование полученного группой результата на доске в виде схем, моделей. При проведении практических работ учебная группа решает проблемные ситуации и задачи, касающиеся будущей профессиональной деятельности обучающихся и затрагивающие различные предметные сферы. Перед каждым практическим занятием обучающиеся должны иметь теоретическую подготовку по соответствующей теме. После выполнения практических заданий осуществляется обсуждение итогов выполнения работы и оформление отчета о проделанной работе (составление алгоритма). Практические занятия проводятся с использованием разных форм индивидуально-группового и практико-ориентированного обучения, таких как ролевые и деловые игры, проблемные ситуации и т.д. Основная задача преподавателя - активизировать работу обучающихся на занятии
лабораторные работы	Лабораторные работы представляют одну из форм освоения теоретического материала с одновременным формированием практических навыков в изучаемой дисциплине. Их назначение - углубление проработки теоретического материала, формирование практических навыков путем регулярной и планомерной самостоятельной работы обучающихся на протяжении всего курса. Процесс подготовки к лабораторным работам включает изучение обязательной и дополнительной литературы по рассматриваемому вопросу. Непосредственное проведение лабораторной работы предполагает: - изучение теоретического материала по теме лабораторной работы (по вопросам изучаемой темы); - выполнение необходимых расчетов и экспериментов; - оформление отчета с заполнением необходимых таблиц, построением графиков, подготовкой выводов по проведенным экспериментам и теоретическим расчетам.
самостоя-тельная работа	Самостоятельная работа обучающихся реализуется: 1) непосредственно в процессе аудиторных занятий - на лекциях и практических занятиях - путем проведения экспресс-опросов по конкретным темам, тестового контроля знаний; 2) в контакте с преподавателем вне рамок расписания - на консультациях по учебным вопросам, при выполнении индивидуальных заданий; 3) в библиотеке, дома, в общежитии. Обучающемся необходимо научиться работать на аудиторных занятиях и организовывать самостоятельную внеаудиторную деятельность.

	Важнейшей особенностью обучения в высшей школе является высокий уровень самостоятельности обучающихся в ходе образовательного процесса. Эффективность самостоятельной работы зависит от таких факторов как: - уровень мотивации обучающихся к овладению конкретными знаниями и умениями; - наличие навыка самостоятельной работы, сформированного на предыдущих этапах обучения; - наличие четких ориентиров самостоятельной работы. Приступая к самостоятельной работе, необходимо получить следующую информацию: - цель изучения конкретного учебного материала; - место изучаемого материала в системе знаний, необходимых для формирования специалиста; - перечень знаний и умений, которыми должен овладеть обучающийся; - порядок изучения учебного материала; - источники информации; - наличие контрольных заданий; - форма и способ фиксации результатов выполнения учебных заданий; - сроки выполнения самостоятельной работы.
зачет	Зачет нацелен на комплексную проверку освоения дисциплины. Обучающийся получает вопрос (вопросы) либо задание (задания) и время на подготовку. Зачет проводится в устной, письменной или компьютерной форме. Оценивается владение материалом, его системное освоение, способность применять нужные знания, навыки и умения при анализе проблемных ситуаций и решении практических заданий. При подготовке к зачету необходимо опираться прежде всего на лекции, а также на источники, которые разбирались на практических занятиях в течение семестра. При подготовке к зачету (в конце семестра) необходимо: - повторить пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, выносящихся на зачет и содержащихся в данной программе; - использовать конспект лекций и литературу, рекомендованную преподавателем. - обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных обучающимся по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

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

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем, представлен в Приложении 3 к рабочей программе дисциплины (модуля).

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю) включает в себя следующие компоненты:

1. Учебную аудиторию 3 для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, расположенную по адресу: 423600, Республика Татарстан, г. Елабуга, ул. Азина, д. 98.Комплект мебели (посадочных мест) 24 шт. Комплект мебели (посадочных мест) для преподавателя 1 шт. Ноутбуки 10 шт. Активациометры 5 шт. Приборы БОС 7 шт. Шкафы с диагностическими и методическими материалами 2 шт. Набор учебно-наглядных пособий: комплект презентаций в электронном формате по преподаваемой дисциплине 3-5 шт. Активациометр «АЦ-9К»".

2. Учебную аудиторию 12 для проведения занятий лекционного и семинарского типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, расположенную по адресу: 423600, Республика Татарстан, г. Елабуга, ул. Азина, д. 98. Комплект мебели (посадочных мест) 32 шт. Комплект мебели (посадочных мест) для преподавателя 1 шт. Напольная меловая доска 1 шт. Стенды настенные 8 шт. Ноутбук Lenovoideapad 330 1 шт. Проектор EPSON EB-535W 1 шт. Интерактивная доска EliteBoard WR-84A10 1 шт. Выход в Интернет, внутривузовская компьютерная сеть, доступ в электронную информационно-образовательную среду. Набор учебно-наглядных пособий: комплект презентаций в электронном формате по

преподаваемой дисциплине 3-5 шт.

12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;

- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;

- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально;

- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;

- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;

- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;

- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи:

- продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;

- продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;

- продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы - не более чем на 15 минут.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению 44.03.02 "Психолого-педагогическое образование" и профилю подготовки "Психология образования".

Приложение 1
к рабочей программе дисциплины
Б1.В.ДВ.05.01 Здоровьесберегающие технологии в образовании

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»
Елабужский институт (филиал)

Фонд оценочных средств по дисциплине

Б1.В.ДВ.05.01 Здоровьесберегающие технологии в образовании

Направление подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Профиль подготовки: Психология образования
Квалификация выпускника: бакалавр
Форма обучения: очное
Язык обучения: русский
Год начала обучения по образовательной программе: 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. Соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю)

2. Критерии оценивания сформированности компетенций

3. Распределение оценок за формы текущего контроля и промежуточную аттестацию

4. Оценочные средства, порядок их применения и критерии оценивания

4.1. Оценочные средства текущего контроля

4.1.1. Эссе

4.1.1.1. Порядок проведения и процедура оценивания

4.1.1.2. Критерии оценивания

4.1.1.3. Содержание оценочного средства

4.1.2. Письменная работа

4.1.2.1. Порядок проведения и процедура оценивания

4.1.2.2. Критерии оценивания

4.1.2.3. Содержание оценочного средства

4.1.3. Контрольная работа

4.1.3.1. Порядок проведения и процедура оценивания

4.1.3.2. Критерии оценивания

4.1.3.3. Содержание оценочного средства

4.2. Оценочные средства промежуточной аттестации

4.2.1. Зачет

4.2.1.1. Порядок проведения и процедура оценивания

4.2.1.2. Критерии оценивания

4.2.1.3. Оценочные средства

1. **Соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю)**

Код и наименование компетенции	**Индикаторы достижения компетенций**	**Планируемые результаты обучения**	**Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации**
ПК – 5 Способен осуществлять организационную деятельность по обеспечению психологического сопровождения процессов обучения, развития, воспитания и социализации детей и подростков	ПК-5.1 Знать сущность организационной деятельности по обеспечению психологического сопровождения процессов обучения, развития, воспитания и социализации детей и подростков.	Знать сущность организационной деятельности по обеспечению психологического сопровождения процессов обучения, развития, воспитания и социализации детей и подростков в стандартных и нестандартных ситуациях с использованием здоровьесберегающих технологий	**Текущий контроль:** *Эссе по темам:* «Реализация здоровьесберегающих образовательных технологий в учебном процессе». «Валеология как наука формирования, сохранения и укрепления здоровья личности». «Приемы и методы оздоровления личности». «БОС как метод коррекции психофизиологического состояния человека». «Стресс и его влияние на организм человека». *Письменная работа по темам:* «Реализация здоровьесберегающих образовательных технологий в учебном процессе». «Валеология как наука формирования, сохранения и укрепления здоровья личности». «Приемы и методы оздоровления личности». «БОС как метод коррекции психофизиологического состояния человека». «Стресс и его влияние на организм человека». *Контрольная работа по темам:* «БОС как метод коррекции психофизиологического состояния человека». **Промежуточная аттестация:** зачет
	ПК-5.2 Уметь осуществлять организационную деятельность по обеспечению психологического сопровождения процессов обучения, развития, воспитания и социализации детей и подростков	Уметь осуществлять организационную деятельность по обеспечению психологического сопровождения процессов обучения, развития, воспитания и социализации детей и подростков в стандартных и нестандартных ситуацияхс использованием здоровьесберегающих технологий	
	ПК-5.3 Владеть способностью осуществлять организационную деятельность по обеспечению психологического сопровождения процессов обучения, развития, воспитания и социализации детей и подростков.	Владеть способностью осуществлять организационную деятельность по обеспечению психологического сопровождения процессов обучения, развития, воспитания и социализации детей и подростков в стандартных и нестандартных ситуациях с использованием здоровьесберегающих технологий	
ПК – 6 Способен осуществлять психологическое просвещение, направленное на формирование психологической культуры субъектов	ПК-6.1 Знать приемы и способы психологического просвещения, направленного на формирование психологической культуры субъектов образовательного процесса, а также по проблемам профилактики	Знать основные приемы и способы валеологическогопросвещения, направленного на формирование психологической культуры субъектов образовательного	**Текущий контроль:** *Эссе по темам:* «Реализация здоровьесберегающих образовательных технологий в учебном процессе». «Валеология как наука формирования, сохранения и

образовательного процесса, а также по проблемам профилактики негативных проявлений социальной среды	негативных проявлений социальной среды.	процесса, а также по проблемам профилактики негативных проявлений социальной среды	укрепления здоровья личности». «Приемы и методы оздоровления личности». «БОС как метод коррекции психофизиологического состояния человека». «Стресс и его влияние на организм человека». *Контрольная работа по темам:* «БОС как метод коррекции психофизиологического состояния человека». **Промежуточная аттестация:** зачет
	ПК-6.2 Уметь использовать приемы и способы психологического просвещения, направленного на формирование психологической культуры субъектов образовательного процесса, а также по проблемам профилактики негативных проявлений социальной среды.	Уметь использовать основные приемы и способы валеологическогопросвещения, направленного на формирование психологической культуры субъектов образовательного процесса, а также по проблемам профилактики негативных проявлений социальной среды	
	ПК-6.3 Владеть способностью осуществлять психологическое просвещение, направленное на формирование психологической культуры субъектов образовательного процесса, а также по проблемам профилактики негативных проявлений социальной среды с учетом их потребностей.	Владеть способностью осуществлять валеологическоепросвещение, направленное на формирование психологической культуры субъектов образовательного процесса, а также по проблемам профилактики негативных проявлений социальной среды	
ПК-7. Способен использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства	ПК-7.1 Знать методы и приемы здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности, способы снижения рисков и опасностей социальной среды и образовательного пространства.	Знать методы и приемы здоровьесберегающих технологий в психолого-педагогической деятельности; способы снижения рисков и опасностей социальной среды и образовательного пространства.	**Текущий контроль:** *Эссе по темам:* «Реализация здоровьесберегающих образовательных технологий в учебном процессе». «Валеология как наука формирования, сохранения и укрепления здоровья личности». «Приемы и методы оздоровления личности». «БОС как метод коррекции психофизиологического состояния человека». «Стресс и его влияние на организм человека». *Письменная работа по темам:* «Реализация здоровьесберегающих образовательных технологий в учебном процессе».
	ПК-7.2 Уметь выбирать и использовать методы и приемы здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности, способы снижения рисков и опасностей социальной среды и образовательного пространства.	Уметь выбирать и использовать методы и приемы здоровьесберегающих технологий в психолого-педагогической деятельности, способы снижения рисков и опасностей социальной среды и образовательного пространства.	

	ПК-7.3 Владеть способностью использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства	Владеть способностью выбирать и использовать здоровьесберегающие технологии в психолого-педагогической деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства.	«Валеология как наука формирования, сохранения и укрепления здоровья личности». «Приемы и методы оздоровления личности». «БОС как метод коррекции психофизиологического состояния человека». «Стресс и его влияние на организм человека». *Контрольная работа по темам:* «БОС как метод коррекции психофизиологического состояния человека». **Промежуточная аттестация:** зачет

2. Критерии оценивания сформированности компетенций

Компетенция	Зачтено			Не зачтено
	Высокий уровень (отлично) (86-100 баллов)	**Средний уровень (хорошо) (71-85 баллов)**	**Низкий уровень (удовлетворительно) (56-70 баллов)**	**Ниже порогового уровня (неудовлетворительно) (0-55 баллов)**
ПК-5	Знает сущность организационной деятельности по обеспечению психологического сопровождения процессов обучения, развития, воспитания и социализации детей и подростков в стандартных и нестандартных ситуациях с использованием здоровьесберегающих технологий	Знает основы организационной деятельности по обеспечению психологического сопровождения процессов обучения, развития детей и подростков в стандартных и нестандартных ситуациях с использованием здоровьесберегающих технологий	Знает основы сущность организационной деятельности по обеспечению психологического сопровождения развития детей и подростков в стандартных и нестандартных ситуациях с использованием здоровьесберегающих технологий	Не знает сущность организационной деятельности по обеспечению психологического сопровождения процессов обучения, развития, воспитания и социализации детей и подростков в стандартных и нестандартных ситуациях с использованием здоровьесберегающих технологий
	Умеет осуществлять организационную деятельность по обеспечению психологического сопровождения процессов обучения, развития, воспитания и социализации детей и подростков в стандартных и нестандартных ситуациях с использованием здоровьесберегающих технологий	Умеет осуществлять основные элементы организационной деятельности по обеспечению психологического сопровождения процессов обучения, развития детей и подростков в стандартных и нестандартных ситуациях с использованием здоровьесберегающих технологий	Умеет осуществлять основные элементы организационной деятельности по обеспечению психологического сопровождения процессов обучения, развития детей и подростков в стандартных ситуациях с использованием здоровьесберегающих технологий	Не умеет осуществлять организационную деятельность по обеспечению психологического сопровождения процессов обучения, развития, воспитания и социализации детей и подростков в стандартных и нестандартных ситуациях с использованием здоровьесберегающих технологий
	Владеет способностью осуществлять организационную деятельность по обеспечению психологического сопровождения процессов обучения, развития, воспитания и социализации детей и подростков в стандартных и нестандартных ситуациях с использованием здоровьесберегающих технологий	Владеет способностью осуществлять основные элементы организационной деятельности по обеспечению психологического сопровождения процессов обучения, развития детей и подростков в стандартных и нестандартных ситуациях с использованием здоровьесберегающих технологий	Владеет способностью осуществлять основные элементы организационной деятельности по обеспечению психологического сопровождения процессов обучения, развития детей и подростков в стандартных ситуациях с использованием здоровьесберегающих технологий	Не владеет способностью осуществлять организационную деятельность по обеспечению психологического сопровождения процессов обучения, развития, воспитания и социализации детей и подростков в стандартных и нестандартных ситуациях с использованием здоровьесберегающих технологий

ПК-6	Знает основные приемы и способы валеологическогопросвещения, направленного на формирование психологической культуры субъектов образовательного процесса, а также по проблемам профилактики негативных проявлений социальной среды с использованием здоровьесберегающих технологий	Знает основные 2-3 приема и способавалеологического просвещения, направленного на формирование психологической культуры субъектов образовательного процесса, а также по проблемам профилактики негативных проявлений социальной среды	Знает один прием и способ валеологического просвещения, направленного на формирование психологической культуры субъектов образовательного процесса, а также по проблемам профилактики негативных проявлений социальной среды	Не знает основные приемы и способы валеологического просвещения, направленного на формирование психологической культуры субъектов образовательного процесса, а также по проблемам профилактики негативных проявлений социальной среды с использованием здоровьесберегающих технологий
	Умеет использовать основные приемы и способы валеологического просвещения, направленного на формирование психологической культуры субъектов образовательного процесса, а также по проблемам профилактики негативных проявлений социальной среды с использованием здоровьесберегающих технологий	Умеет использовать основные 2-3 приема и способавалеологического просвещения, направленного на формирование психологической культуры субъектов образовательного процесса, а также по проблемам профилактики негативных проявлений социальной среды с использованием здоровьесберегающих технологий	Умеет использовать один прием и способ валеологического просвещения, направленного на формирование психологической культуры субъектов образовательного процесса, а также по проблемам профилактики негативных проявлений социальной среды с использованием здоровьесберегающих технологий	Не умеет использовать основные приемы и способы валеологическогопросвещения, направленного на формирование психологической культуры субъектов образовательного процесса, а также по проблемам профилактики негативных проявлений социальной среды с использованием здоровьесберегающих технологий
	Владеет способностью осуществлять валеологическоепросвещение, направленное на формирование психологической культуры субъектов образовательного процесса, а также по проблемам профилактики негативных проявлений социальной среды с использованием здоровьесберегающих технологий	Владеет способностью осуществлять валеологическое просвещение (используя 2-3 приема и способа), направленное на формирование психологической культуры субъектов образовательного процесса, а также по проблемам профилактики негативных проявлений социальной среды с использованием здоровьесберегающих технологий	Владеет способностью осуществлять валеологическое просвещение (используя один прием и способ), направленное на формирование психологической культуры субъектов образовательного процесса, а также по проблемам профилактики негативных проявлений социальной среды с использованием здоровьесберегающих технологий	Не владеет способностью осуществлять валеологическое просвещение, направленное на формирование психологической культуры субъектов образовательного процесса, а также по проблемам профилактики негативных проявлений социальной среды с использованием здоровьесберегающих технологий
ПК-7	Знает методы и приемы здоровьесберегающих технологий в психолого-педагогической деятельности; способы	Знает2-3 метода и приемаздоровьесберегающих технологий в психолого-педагогическойдеятель	Знает один метод и приемздоровьесберегающих технологий в психолого-педагогической деятельности; один	Не знает методы и приемы здоровьесберегающих технологий в психолого-

	снижения рисков и опасностей социальной среды и образовательного пространства	ности; 2-3 способа снижения рисков и опасностей социальной среды и образовательного пространства	способснижения рисков и опасностей социальной среды и образовательного пространства	педагогической деятельности; способы снижения рисков и опасностей социальной среды и образовательного пространства
	Умеет выбирать и использовать методы и приемы здоровьесберегающих технологий в психолого-педагогической деятельности, способы снижения рисков и опасностей социальной среды и образовательного пространства	Умеет выбирать и использовать 2-3 метода и приемаздоровьесберегающих технологий в психолого-педагогической деятельности, 2-3 способа снижения рисков и опасностей социальной среды и образовательного пространства	Умеет выбирать и использовать один метод и приемздоровьесберегающих технологий в психолого-педагогической деятельности, один способ снижения рисков и опасностей социальной среды и образовательного пространства	Не умеет выбирать и использовать методы и приемы здоровьесберегающих технологий в психолого-педагогической деятельности, способы снижения рисков и опасностей социальной среды и образовательного пространства
	Владеет способностью выбирать и использовать здоровьесберегающие технологии в психолого-педагогической деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства	Владеет способностью выбирать и использовать 2-3 метода и приема здоровьесберегающих технологий в психолого-педагогической деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства	Владеет способностью выбирать и использоватьодин метод и прием здоровьесберегающих технологий в психолого-педагогической деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства	Не владеет способностью выбирать и использовать здоровьесберегающие технологии в психолого-педагогической деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства

3. Распределение оценок за формы текущего контроля и промежуточную аттестацию

Текущий контроль:

Эссе по темам: «Реализация здоровьесберегающих образовательных технологий в учебном процессе», «Валеология как наука формирования, сохранения и укрепления здоровья личности», «Приемы и методы оздоровления личности», «БОС как метод коррекции психофизиологического состояния человека», «Стресс и его влияние на организм человека». - 10 баллов.

Письменная работа по темам: «Реализация здоровьесберегающих образовательных технологий в учебном процессе», «Валеология как наука формирования, сохранения и укрепления здоровья личности», «Приемы и методы оздоровления личности», «БОС как метод коррекции психофизиологического состояния человека», «Стресс и его влияние на организм человека» - 20 баллов.

Содержание дисциплины представлено в ЦОР «Здоровьесберегающие технологии в образовании»

Контрольная работа по темам: «БОС как метод коррекции психофизиологического состояния человека» – 20 баллов.

Итого: 10+20+20=50 баллов

Промежуточная аттестация – зачет – 50 баллов

Зачет состоит из двух частей: устный ответ (по вопросам к зачету) и проверка практических навыков (защита дневника здоровья).

Устный ответ – 25 баллов.

Проверка практических навыков – 25 баллов.

Соответствие баллов и оценок:

56-100 – зачтено

0-55 – не зачтено

4. Оценочные средства, порядок их применения и критерии оценивания

4.1. Оценочные средства текущего контроля

4.1.1. Эссе по темам*:* ««Реализация здоровьесберегающих образовательных технологий в учебном процессе», «Валеология как наука формирования, сохранения и укрепления здоровья личности», «Приемы и методы оздоровления личности», «БОС как метод коррекции психофизиологического состояния человека», «Стресс и его влияние на организм человека». - 10 баллов.

4.1.1.1. Порядок проведения.

Эссе направлено на проверку знаний сущности организации деятельности для обеспечения психологического сопровождения детей, знаний основных приемов и способов валеологического просвещения, здоровьесберегающих технологий, способов снижения рисков и опасностей социальной среды и образовательного пространства

Цель эссе состоит в развитии таких навыков, как самостоятельное творческое мышление и письменное изложение собственных мыслей.

Структура эссе определяется предъявляемыми к нему требованиями:

- мысли автора эссе по проблеме излагаются в форме кратких тезисов.
- мысль должна быть подкреплена доказательствами - поэтому за тезисом следуют аргументы.

Аргументы - это факты, явления общественной жизни, события, жизненные ситуации и жизненный опыт, научные доказательства, ссылки на мнение ученых и др. Лучше приводить два аргумента в пользу каждого тезиса: один аргумент кажется неубедительным, три аргумента могут "перегрузить" изложение, выполненное в жанре, ориентированном на краткость и образность.

Таким образом, эссе приобретает кольцевую структуру (количество тезисов и аргументов зависит от темы, избранного плана, логики развития мысли):

- вступление
- тезис, аргументы
- тезис, аргументы
- тезис, аргументы
- заключение.

При написании эссе важно также учитывать следующие моменты:

Вступление и заключение должны фокусировать внимание на проблеме (во вступлении она ставится, в заключении - резюмируется мнение автора).

Необходимо выделение абзацев, красных строк, установление логической связи абзацев: так достигается целостность работы.

Тип эссе для данной номинации - аналитический.

4.1.1.2. Критерии оценивания

10 баллов ставится, если обучающийся:

- Тему раскрыл полностью.
- Продемонстрировал превосходное владение материалом.
- Продемонстрировал высокий уровень самостоятельности, логичности, аргументированности.
- Показал превосходный стиль изложения.
- Продемонстрировал знания сущности организации деятельности для обеспечения психологического сопровождения детей.
- Продемонстрировалзнание основных приемов и способов валеологического просвещения.
- Продемонстрировал знание здоровьесберегающих технологий, способов снижения рисков и опасностей социальной среды и образовательного пространства.

8-9 баллов ставятся, если обучающийся:

- Тему в основном раскрыл.
- Продемонстрировал хорошее владение материалом.
- Продемонстрировал средний уровень самостоятельности, логичности, аргументированности.
- Показал хороший стиль изложения.
- Продемонстрировал знание основ организации деятельности для обеспечения психологического сопровождения детей,
- Продемонстрировал знание 2-3 основных приемов и способов валеологического просвещения,
- Продемонстрировал знание 2-3 здоровьесберегающих технологий, способов снижения рисков и опасностей социальной среды и образовательного пространства.

6-7 баллов ставятся, если обучающийся:

- Тему раскрыл слабо.
- Продемонстрировал удовлетворительное владение материалом.
- Владеет материалом удовлетворительно.
- Степень самостоятельности работы низкая.
- Продемонстрировал удовлетворительный стиль изложения.

- Продемонстрировал знание основ организации деятельности для обеспечения психологического сопровождения детей,
- Продемонстрировал знание одного приема и способавалеологического просвещения,
- Продемонстрировал знание одного приема и методаздоровьесберегающих технологий, способ снижения рисков и опасностей социальной среды и образовательного пространства.

0-5 ставятся, если обучающийся:
- Тему не раскрыл.
- Не продемонстрировал владение материалом.
- Продемонстрировал низкий уровень самостоятельности, логичности, аргументированности.
- Стиль изложение непонятен.
- Не продемонстрировал знания сущности организации деятельности для обеспечения психологического сопровождения детей.
- Не продемонстрировал знание основных приемов и способов валеологического просвещения.
- Не продемонстрировал знание здоровьесберегающих технологий, способов снижения рисков и опасностей социальной среды и образовательного пространства.

4.1.1.3. Содержание оценочного средства

Темы эссе:

1. Популярность ЗОЖ среди молодежи.
2. Проблема сохранения здоровья детей в школе.
3. Современные методы оздоровления детей.
4. Стресс и его влияние на организм человека.
5. Мой биологический и паспортный возраст.
6. Авторские технологии здоровьесбережения в ДОУ.
7. Валеологическое просвещение родителей.
8. Мои достижения при работе с аппаратурным комплексом БОС.
9. Взаимосвязь здоровья педагога и здоровья обучающихся.
10. Влияние диафрагмального дыхания на физиологические показатели организма.

4.1.2. Письменная работа по темам: «Реализация здоровьесберегающих образовательных технологий в учебном процессе», «Валеология как наука формирования, сохранения и укрепления здоровья личности», «Приемы и методы оздоровления личности», «БОС как метод коррекции психофизиологического состояния человека», «Стресс и его влияние на организм человека». - 20 баллов.

-

4.1.2.1. Порядок проведения.

Письменную работу необходимо выполнить так, чтобы обучающийся смог продемонстрировать свой уровень владения умениями осуществлять организационную деятельность по обеспечению психологического сопровождения процессов обучения, развития детей и подростков, использовать основные приемы и способы валеологического просвещения, выбирать и использовать методы и приемы здоровьесберегающих технологий в психолого-педагогической деятельности, выбирать и использовать методы и приемы здоровьесберегающих технологий в психолого-педагогической деятельности.

Необходимо придерживаться следующих этапов в выполнении письменной работы:
- осознание учебной задачи, которая решается с помощью данной письменной работы;
- ознакомление с инструкцией о её выполнении;
- осуществление процесса выполнения работы;
- самоанализ, самоконтроль;
- проверка работобучающегося, выделение и разбор типичных преимуществ и ошибок.

4.1.2.2. Критерии оценивания

17-20 баллов ставится, если обучающийся:
- Правильно выполнил все задания.
- Продемонстрировал умения осуществлять организационную деятельность по обеспечению психологического сопровождения процессов обучения, развития детей и подростков.
- Продемонстрировал умение использовать основные приемы и способы валеологического просвещения.
- Продемонстрировал умение выбирать и использовать методы и приемы здоровьесберегающих технологий в психолого-педагогической деятельности.
- Проявил превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий

13-16 баллов ставятся, если обучающийся:
- Правильно выполнил большую часть заданий.
- Допустил незначительные ошибки.
-Продемонстрировал умения осуществлять основные элементы организационной деятельности по обеспечению психологического сопровождения процессов обучения, развития детей и подростков.
- Продемонстрировал умение использовать основные 2-3 приемы и способы валеологического просвещения.

- Продемонстрировал умение выбирать и использовать 2-3 метода и приема здоровьесберегающих технологий в психолого-педагогической деятельности.

- Продемонстрировал способности к выполнению конкретных заданий.

9-12 баллов ставятся, если обучающийся:

- Задания выполнил более чем наполовину.

- Допустил серьёзные ошибки.

-Продемонстрировал умения осуществлять основные элементы организационной деятельности по обеспечению психологического сопровождения процессов обучения, развития детей и подростков.

- Продемонстрировал умение использовать один прием и способ валеологического просвещения.

- Продемонстрировал умение использовать один метод и прием здоровьесберегающих технологий в психолого-педагогической деятельности.

0-8 ставятся, если обучающийся:

- Задания выполнил менее чем наполовину.

- Не продемонстрировал умения осуществлять организационную деятельность по обеспечению психологического сопровождения процессов обучения, развития детей и подростков.

- Не продемонстрировал умение использовать основные приемы и способы валеологического просвещения.

- Не продемонстрировал умение выбирать и использовать методы и приемы здоровьесберегающих технологий в психолого-педагогической деятельности.

- Проявил недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.

4.1.2.3. Содержание оценочного средства

Задания:

Задание 1.

Словарь терминов

В процессе изучения курса дисциплины "Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе" обучающиеся заводят словарь, в котором фиксируются основные понятия по данной дисциплине.

Биологическая обратная связь, вегетативная нервная система, грудное дыхание, гомеостаз, диафрагмальное дыхание, диафрагма, дыхательная аритмия сердца, заикание, здоровье, здоровье сберегающие технологии, ключичное дыхание, логопедия, мышечный тонус, мышечная релаксация, периферическая температура, порог, стресс, саморегуляция, терморегуляция, эмуляция.

Задание 2

Тестовые задания

По содержанию дисциплины "Здоровье сберегающие технологии в образовательном процесс" составить тестовые задания. Минимум 15 вопросов с содержанием ответов, вопросы должны быть на однозначный выбор, множественный выбор, на соответствие.

Задание 3

Мышечное строение человека. Головной мозг.

В тетради нарисовать (приклеить) изображение головного мозга и мышечной системы с описанием отделов и мышечного строения человека.

Задание 4

Составить упражнения для "физкультминутки", с музыкальным сопровождением для детей дошкольного возраста.

Задание 5

Написать рекомендации по формированию навыка управления периферической температурой и навыка мышечной релаксации по результатам самодиагностики на аппаратурно-коррекционном комплексе "БОС коррекции психоэмоциональных состояний".

Задание 6.

Написать рекомендации по формированию навыка диафрагмально-релаксационного дыхания по результатам самодиагностики на аппаратурно-коррекционном комплексе "БОС- здоровье".

Задание 7.

Составить конспект занятия (воспитательного мероприятия) направленного на формирование навыка здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

Задание 8

Письменно ответить на следующие вопросы:

1. Перечислите факторы, влияющие на здоровье человека.

2. Опишите вклад древнегреческих философов и врачей в развитие "Валеологии".

3. Раскройте содержание основных идей по здоровьесбережению в эпоху средневековья и в эпоху Просвещения.

4. Каково влияние стресса на организм человека?

5. Раскройте роль дыхательной и сердечно-сосудистой системы в функционировании организма человека.

6. Назовите основные сферы применения кабинета коррекции психоэмоциональных состояний.

7. Раскройте роль "Логотерапевтического кабинета БОС" в коррекции речевых нарушений у детей дошкольного возраста.

Задание 9.

Составьте пакет методик по диагностике стресса, тревожности, напряженности у детей дошкольного возраста.

Задание 10.

Составить конспект занятия на тему «Здоровое питание как метод сохранения здоровья» для детей младшего школьного возраста.

Задание 11.

Составить конспект занятия на тему «Методы саморегуляции психического состояния» для старшеклассников.

4.1.3. Контрольная работа по темам: «БОС как метод коррекции психофизиологического состояния человека» – 20 баллов.

4.1.3.1. Порядок проведения.

Контрольную работу необходимо выполнить так, чтобыобучающийся смог продемонстрировать умения и навыки осуществлять организационную деятельность по обеспечению психологического сопровождения процессов обучения, развития детей и подростков, использовать основные приемы и способы валеологического просвещения, выбирать и использовать методы и приемы здоровьесберегающих технологий в психолого-педагогической деятельности, выбирать и использовать методы и приемы здоровьесберегающих технологий в психолого-педагогической деятельности.

Необходимо придерживаться следующих этапов в выполнении контрольной работы:

- осознание учебной задачи, которая решается с помощью данной контрольной работы;
- ознакомление с инструкцией о её выполнении;
- осуществление процесса выполнения работы;
- самоанализ, самоконтроль;
- проверка работ, выделение и разбор типичных преимуществ и ошибок.

4.1.3.2. Критерии оценивания

17-20 баллов ставится, если обучающийся:

- Правильно выполнил все задания.

-Продемонстрировал умения и навыки осуществления организационной деятельности по обеспечению психологического сопровождения процессов обучения, развития детей и подростков.

- Продемонстрировал умения и навыки использования основных приемов и способоввалеологического просвещения.

- Продемонстрировал умение и навык выбирать и использовать методы и приемы здоровьесберегающих технологий в психолого-педагогической деятельности.

- Проявил превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий

13-16 баллов ставятся, если обучающийся:

- Правильно выполнил большую часть заданий.
- Допустил незначительные ошибки.

-Продемонстрировал умения и навыки осуществления основные элементы организационной деятельности по обеспечению психологического сопровождения процессов обучения, развития детей и подростков.

- Продемонстрировал умения и навыки использования 2-3 основных приемов и способов валеологического просвещения.

- Продемонстрировал умение и навык выбирать и использовать 2-3 метода и приемаздоровьесберегающих технологий в психолого-педагогической деятельности.

- Продемонстрировал способности к выполнению конкретных заданий.

9-12 баллов ставятся, если обучающийся:

- Задания выполнил более чем наполовину.
- Допустил серьёзные ошибки.

-Продемонстрировал умения и навыки осуществления основные элементы организационной деятельности по обеспечению психологического сопровождения процессов обучения, развития детей и подростков.

- Продемонстрировал умения и навыки использования одного основного приема и способа валеологического просвещения.

- Продемонстрировал умение и навык использования метода и приема здоровьесберегающих технологий в психолого-педагогической деятельности.

- Проявил низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.

0-8 ставятся, если обучающийся:

- Задания выполнил менее чем наполовину.

-Не продемонстрировал умения осуществлять организационную деятельность по обеспечению психологического сопровождения процессов обучения, развития детей и подростков.

- Не продемонстрировал умение использовать основные приемы и способы валеологического просвещения.

- Не продемонстрировал умение выбирать и использовать методы и приемы здоровьесберегающих технологий в психолого-педагогической деятельности.

- Проявил недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.

4.1.3.3. Содержание оценочного средства

Задания:

Группой обучающихся из 3-х человек составляется проект по проблеме "Использование метода БОС в современном обществе".

1. Возможности использования метода БОС в дошкольных образовательных учреждениях.
2. Возможности использования метода БОС в развитии познавательных процессов у дошкольников.
3. Возможности использования метода БОС на уроках физической культуры в ДОУ.
4. Возможности использования метода БОС в работе с одаренными детьми.
5. Возможности использования метода БОС в логотерапевтической работе.
6. Возможности использования метода БОС на музыкальных занятиях в ДОУ.
7. Возможности использования метода БОС в профессиональной деятельности воспитателей.
8. Возможности использования метода БОС в работе с эмоциональными нарушениями детей дошкольного возраста.
9. Возможности использования метода БОС в профилактике простудных заболеваний у детей дошкольного возраста.
10. Возможности использования метода БОС в формировании навыков саморегуляции у детей дошкольного возраста.

Организация и выполнение проектной работы

Процесс работы над проектной работой состоит из следующих основных этапов:

1. Выбор темы, обоснование её актуальности.
2. Формулирование цели и задач проекта.
3. Составление библиографии, ознакомление с теоретической и методической литературой по теме проекта, законодательными актами, нормативными документами и другими источниками, относящимися к теме проектной работы.
4. Сбор фактического материала.
5. Разработка комплекса мер, направленного на реализацию поставленных задач.
6. Формулировка выводов, оценка и выработка рекомендаций.
7. Оформление проектной работы в соответствии с установленными требованиями.

Требования к содержанию и структуре проектной работы

Титульный лист содержит:

- полное название учреждения, в котором обучается слушатель;
- наименование кафедры;
- название проектной работы;
- фамилия, имя, отчество автора;
- год написания.

Во введении: формулируется суть проблемы, обосновывается выбор темы, определяется ее значимость и актуальность, степень ее разработанности в науке.

Основная часть работы может содержать один или несколько разделов, в которых: излагаются теоретические аспекты проблемы. Обоснование способа решения проблемы с помощью использования аппарата БОС. В практической части указывается конкретно на решении какой проблемы может быть использован аппаратный комплекс "БОС" (какой именно кабинет БОС) в той или иной сфере жизнедеятельности личности (образовательное учреждение, детский сад, музыкальная школа и т.д.). В проекте, в практической части работы, описывается структура и содержание занятий, с использованием аппарата БОС, направленных на решение какой либо конкретной проблемы.

В заключении подводятся итоги проектной работы, формулируются важнейшие выводы и даются рекомендации о возможности внедрения полученных результатов исследования в практику.

Список использованных источников и литературы включает в себя:

- нормативные правовые акты;
- научную и научно-техническую литературу, материалы периодической печати.

В список литературы включаются источники, изученные слушателем в процессе подготовки работы, в том числе и те, на которые он ссылается.

Оформление проектной работы

1. Оформление проектной работы предполагает печатный вариант не менее 15 и не более 25 машинописных страниц, формат листа А4 (210*297) ,Times New Roman размером 14, междустрочный интервал 1,5. Размеры полей: левое - 3 см; правое - 1 см; верхнее и нижнее - 1,5 см.
2. Титульный лист оформляется в соответствии с требованиями.
3. Страницы проектной работы нумеровать арабскими цифрами в нижней части листа, справа.
4. Титульный лист включается в общую нумерацию страниц. Номер страницы на титульном листе не проставляется.
5. Главы, разделы, подразделы (кроме введения, заключения, списка использованных источников и приложений) нумеруются арабскими цифрами, например: глава 1; раздел: 1.1.; подраздел: 1.1.1.

6. Иллюстрации, таблицы, фотографии расположенные на отдельном листе, включаются в общую нумерацию страниц.

7. Цифровой материал рекомендуется помещать в работе в виде таблицы. На все таблицы должны быть ссылки в тексте.

8. Каждая таблица должна иметь заголовок, который помещается после слова "Таблица". Начинать эти надписи с прописной буквы, точка в которых не ставится.

9. Проектная работа представляется в обложке.

Электронное оформление по установленному образцу: диск, папка-футляр для DVD-диска с наклейкой и информацией о проектной работе.

Титульный лист содержит:

- полное название учреждения, в котором обучается слушатель;
- наименование кафедры;
- название проектной работы;
- фамилия, имя, отчество автора;
- год написания.

Во введении: формулируется суть проблемы, обосновывается выбор темы, определяется ее значимость и актуальность, степень ее разработанности в науке.

Основная часть работы может содержать один или несколько разделов, в которых: излагаются теоретические аспекты проблемы. Обоснование способа решения проблемы с помощью использования аппарата БОС. В практической части указывается конкретно на решении какой проблемы может быть использован аппаратный комплекс БОС (какой именно кабинет БОС) в той или иной сфере жизнедеятельности личности (образовательное учреждение, детский сад, музыкальная школа и т.д.). В проекте, в практической части работы, описывается структура и содержание занятий, с использованием аппарата БОС, направленных на решение какой либо конкретной проблемы.

В заключении подводятся итоги проектной работы, формулируются важнейшие выводы и даются рекомендации о возможности внедрения полученных результатов исследования в практику.

Список использованных источников и литературы включает в себя:

- нормативные правовые акты;
- научную и научно-техническую литературу, материалы периодической печати.

В список литературы включаются источники, изученные слушателем в процессе подготовки работы, в том числе и те, на которые он ссылается.

4.2. Оценочные средства промежуточной аттестации

4.2.1. Зачет (устный или письменный опрос)

4.2.1.1. Порядок проведения.

Каждая часть зачета оценивается максимально в 25 баллов (каждый вопрос), а затем баллы суммируются. В итоге на зачете обучающийся может получить 50 баллов за обе части.

4.2.1.2. Критерии оценивания.

28-50 баллов ставится, если обучающийся:

- продемонстрировал всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала,
- успешно выполнил предусмотренные программой задания в рамках текущего контроля,
- продемонстрировал умения осуществлять организационную деятельность по обеспечению психологического сопровождения процессов обучения, развития детей и подростков.
- продемонстрировал умение использовать основные приемы и способы валеологического просвещения.
- продемонстрировал умение выбирать и использовать методы и приемы здоровьесберегающих технологий в психолого-педагогической деятельности.
- усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой дисциплины,
- усвоил взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии,
- проявил творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала,
- приводил примеры при раскрытии вопроса,
- ответил уверенно на дополнительные вопросы.

0-27 баллов ставится, если обучающийся:

- продемонстрировал фрагментарное знание основного учебно-программного материала,
- справился с меньшей частью заданий, предусмотренных программой в рамках текущего контроля, - знаком с литературой, рекомендованной программой дисциплины,
- не продемонстрировал умения осуществлять организационную деятельность по обеспечению психологического сопровождения процессов обучения, развития детей и подростков,
- не продемонстрировал умение использовать основные приемы и способы валеологического просвещения,
- не продемонстрировал умение выбирать и использовать методы и приемы здоровьесберегающих технологий в психолого-педагогической деятельности,
- допустил погрешности в ответе на зачете,

- не смог привести примеры при раскрытии вопроса,
- не ответил на дополнительные вопросы.

4.2.1.3. Оценочные средства.

1 часть билета: устный или письменный ответ на вопросы

1. Здоровьесберегающие технологии: содержание, методы.
2. Стресс и его воздействие на организм человека.
3. Сохранение и укрепление здоровья школьников как приоритетное направление работы педагога-психолога (на примере проекта "Наша новая школа").
4. Сущность метода биологическая обратная связь.
5. Классификация здоровьесберегающих технологий.
6. Современные подходы к проблеме сохранения здоровья подрастающего поколения.
7. Приемы и методы физического оздоровления организма.
8. Приемы и методы психического оздоровления.
9. Инновационные приемы и методы оздоровления.
10. Воспитательная и оздоровительная направленность образовательного процесса в ДОУ.
11. Методы и методики оздоровления детей дошкольного возраста.
12. Технологии используемые в образовании для оздоровления детей: традиционные и инновационные.
13. Подготовка педагогов к здоровьесберегающему воспитанию школьников.
14. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе.
15. Психолого-педагогические условия становления личной культуры здоровья в подростковом возрасте.
16. Валеологическое обеспечение профессиональной деятельности педагогов.
17. Установка программы БОС. Работа в режиме эмуляции.
18. Кабинеты БОС: коррекция психоэмоциональных состояний, БОС-здоровье, логотерапевтический.
19. Режим "Температурное биоуправление": физиологические основы и сферы применения.
20. Сеанс Т-тренинг с помощью аппарата БОС: структура, виды обратной связи, анализ полученных результатов.
21. Режим биоэлектрической активности мышц (ЭМГ): физиологические основы и сферы применения.
22. Сеанс ЭМГ-тренинга с помощью аппарата БОС: структура, виды обратной связи, анализ полученных результатов.
23. Режим "Кардио": физиологические основы и сферы применения.
24. Сеанс Кардио-тренинга с помощью аппарата БОС: структура, виды обратной связи, анализ полученных результатов.
25. Логопедическая коррекция по методу биологической обратной связи.
26. Режим "Лого" с помощью аппарата БОС: структура, виды обратной связи, анализ полученных результатов.
27. Развитие дыхательной функции, фонационного и речевого дыхания.
28. Здоровьесберегающая технология развития дыхательной функции и речевого дыхания у младших школьников с нарушениями речи.
29. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.
30. Дыхательная гимнастика и самомассаж на уроке физкультуры в начальной школе.

2 часть билета: защита дневника здоровья обучающегося

Задание:

Обучающийся на протяжении семестра ведет дневник здоровья по улучшению трех параметров здоровья: физического, психического, социального, предварительно поставив конкретные достижимые цели. Преподаватель оценивает способность будущего педагога планировать, управлять своим здоровьем с использованием ЗСТ. Также обучающийсяпредоставляет аналитический отчет о проделанной работе.

Приложение 2
к рабочей программе дисциплины (модуля)
Б1.В.ДВ.05.01 Здоровьесберегающие технологии в образовании

Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Направление подготовки: 44.03.02 - Психолого-педагогическое образование
Профиль подготовки: Психология образования
Квалификация выпускника: бакалавр
Форма обучения: очное
Язык обучения: русский
Год начала обучения по образовательной программе: 2026

Основная литература

1. Абаскалова, Н. П. Физиологические основы здоровья : учебное пособие / отв. ред. Р. И. Айзман. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 351 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-009280-5. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/1850673 (дата обращения: 04.02.2025). – Режим доступа: по подписке.
2. Козуб, М. В. Здоровьесберегающие технологии в современном образовании : учебное пособие / М. В. Козуб. — Липецк : Липецкий ГПУ, 2022. — 79 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/355862 (дата обращения: 20.02.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Ткачева, В. В. Технологии психологической помощи семьям детей с ограниченными возможностями здоровья : учебник / В.В. Ткачёва. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 281 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/21495. - ISBN 978-5-16-012286-1. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/1549473 (дата обращения: 04.02.2025). – Режим доступа: по подписке.

Дополнительная литература

1. Морозов, В. О. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе школы (теоретико-практические аспекты) : монография / В. О. Морозов. - 3-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2020. - 188 с. - ISBN 978-5-9765-2442-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1149681 (дата обращения: 04.02.2025). – Режим доступа: по подписке.
2. Фетискин, Н. П. Психология воспитания стрессосовладающего поведения : учебное пособие / Н.П. Фетискин. — Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2024. — 240 с. — (Высшее образование). - ISBN 978-5-00091-483-0. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/2057645 (дата обращения: 04.02.2025). – Режим доступа: по подписке.
3. Цибульникова, В. Е. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании : учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов / В. Е. Цибульникова, Е. А. Леванова ; под общ. ред. д-ра пед. наук. проф. Е. А. Левановой. - Москва : МПГУ 2017. - 148 с. - ISBN 978-5-4263-0490-1. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1316696 (дата обращения: 04.02.2025). – Режим доступа: по подписке.

Приложение 3
к рабочей программе дисциплины (модуля)
Б1.В.ДВ.05.01 Здоровьесберегающие технологии в образовании

Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Направление подготовки: 44.03.02 - Психолого-педагогическое образование
Профиль подготовки: Психология образования
Квалификация выпускника: бакалавр
Форма обучения: очное
Язык обучения: русский
Год начала обучения по образовательной программе: 2026

Освоение дисциплины (модуля) предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

1. Office Professional Plus 2010
2. Kaspersky Endpoint Security для Windows"
3. Электронная библиотечная система «ZNANIUM.COM»
4. Электронная библиотечная система Издательства «Лань»
5. Электронная библиотечная система «Консультант студента»