

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Орский гуманитарно-технологический институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Оренбургский государственный университет»
(Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ)

Кафедра Безопасности жизнедеятельности и биологии

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебно-методической
работе  Н.И. Тришкина
«26» сентября 2018 г.



**Рабочая программа
ДИСЦИПЛИНЫ**

«Б1.Д.В.14 Здоровьесберегающие технологии в образовании»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

44.03.01 Педагогическое образование
(код и наименование направления подготовки)

Безопасность жизнедеятельности

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

очная, заочная

Год начала реализации программы (набора)

2019

г.Орск 2018

Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.В.14 Здоровьесберегающие технологии в образовании» / авт. И.Н. Корнева - Орск: Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2018.

Рабочая программа предназначена студентам очной и заочной формы обучения по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование профиля «Безопасность жизнедеятельности».

© Корнева И.Н., 2018
© Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2018

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель - формирование у студентов систематизированных знаний в области формирования здорового образа жизни человека и о навыках по обеспечению адаптационных возможностей организма к условиям обитания и применения здоровьесберегающих технологий

Задачи:

- усвоить основные понятия по определению здоровья и здоровьесберегающих технологий
- приобретение практических навыков с целью укрепления и сохранения здоровья.

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к обязательным дисциплинам (модулям) вариативной части блока Д «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Б1.Д.Б.10 Возрастная анатомия, физиология и гигиена*

Постреквизиты дисциплины: *Б1.Д.В.4 Организация комплексной безопасности образовательного учреждения*

3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
ПК*-2 Способен обеспечить педагогическое сопровождение достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения на основе учета индивидуальных особенностей обучающихся	ПК*-2-В-2 Умеет использовать и апробировать специальные подходы (в том числе психолого-педагогические) к обучению в целях включения в образовательный процесс всех категорий обучающихся: одаренные дети, социально уязвимые дети, дети, попавшие в трудные жизненные ситуации, дети-мигранты, дети-сироты, дети с особыми образовательными потребностями (аутисты, дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью и др.), дети с ограниченными возможностями здоровья, дети с девиациями поведения, дети с зависимостью	<p>Знать: индивидуальные особенности обучающихся</p> <p>Уметь: обеспечить педагогическое сопровождение достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения на основе учета индивидуальных особенностей обучающихся</p> <p>Владеть: способами обеспечения педагогического сопровождения достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения на основе учета индивидуальных особенностей обучающихся</p>
ПК*-4 Способен	ПК*-4-В-3 Владеет средствами и	Знать: современные

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
осуществлять обучение учебному предмету, включая мотивацию учебно-познавательной деятельности, на основе использования современных предметно-методических подходов и образовательных технологий (в том числе информационных)	методами профессиональной деятельности учителя; навыками составления диагностических материалов для выявления уровня сформированности образовательных результатов, планов-конспектов (технологических карт) по предмету; основами работы с текстовыми редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием; методами убеждения, аргументации своей позиции	предметно-методические подходы и образовательные технологии (в том числе информационные) Уметь: осуществлять обучение учебному предмету, включая мотивацию учебно-познавательной деятельности, на основе использования современных предметно-методических подходов и образовательных технологий (в том числе информационных) Владеть: способами осуществлять обучение учебному предмету, включая мотивацию учебно-познавательной деятельности, на основе использования современных предметно-методических подходов и образовательных технологий (в том числе информационных)

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

а) очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 академических часов).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	3 семестр	всего
Общая трудоёмкость	108	108
Контактная работа:		
Лекции (Л)	18	18
Практические занятия (ПЗ)	16	16
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
Самостоятельная работа:	73,75	73,75
- <i>написание реферата (Р);</i>	<i>10</i>	<i>10</i>

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	3 семестр	всего
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий); - подготовка к практическим занятиям; -- подготовка к рубежному контролю и т.п.)	40	40
	10	10
	13,75	13,75
Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)	зачет	

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Здоровый образ жизни как биосоциальная система	12	1	1	10	
2	Социально-психологические аспекты здоровьесберегающих технологий	12	1	1	10	
3	Психолого-педагогические аспекты здоровьесберегающих технологий	14	2	2	10	
4	Медико-гигиенические здоровьесберегающих технологий	12	2		10	
5	Физическая культура и её оздоровительное значение	14	2	2	10	
6	Проблемы репродуктивного здоровья.	14	2	2	10	
7	Роль семьи в системе здорового образа жизни человека	9	2	2	5	
8	Профилактика болезней как биологическая и социальная проблема	9	2	2	5	
9	Арттерапевтические здоровьесберегающие технологии	6	2	2	2	
10	Экологические здоровьесберегающие технологии	6	2	2	2	
	Итого:	108	18	16	74	
	Всего:	108	18	16	74	

б) заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 академических часов).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	3 семестр	всего
Общая трудоёмкость	108	108
Контактная работа:	20,25	20,25
Лекции (Л)	10	10
Практические занятия (ПЗ)	10	10
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
Самостоятельная работа:	87,75	87,75

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	3 семестр	всего
- <i>самподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);</i>	10	10
- <i>подготовка к практическим занятиям;</i>	40	40
- <i>подготовка к коллоквиумам;</i>	10	10
- <i>подготовка к рубежному контролю и т.п.)</i>	27,75	27,75
Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)	зачет	

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов			
		всего	аудиторная работа		внеауд. работа
			Л	ПЗ	
1	Здоровый образ жизни как биосоциальная система	14	2	2	10
2	Социально-психологические аспекты здоровьесберегающих технологий	14	2	2	10
3	Арттерапевтические здоровьесберегающие технологии	24	2	2	20
4	Медико-гигиенические здоровьесберегающих технологий	24	2	2	20
5	Физическая культура и её оздоровительное значение	32	2	2	28
	Итого:	108	10	10	88
	Всего:	108	10	10	88

4.2 Содержание разделов дисциплины

1. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема. Формирование здорового образа жизни как биологическая и социальная проблема. Определение понятия «здоровый образ жизни». Факторы жизнедеятельности, влияющие на его формирование. Макро – и макросоциальные факторы, определяющие образ жизни людей в процессе эволюции общества. Основные составляющие здорового образа жизни. Факторы риска. Общие положения теории риска. Движение, питание и здоровье. Режим и здоровье, его физиологическая основа. Лекарства и здоровье. Культура и здоровье. Религия и здоровье.

2. Социально – психологические аспекты здоровьесберегающих технологий. Этапы формирования здоровья. Здоровый ребенок в здоровой семье. Охрана здоровья женщины и ребенка. Декларация ООН о правах ребенка. Формирование мотиваций и установок на здоровый образ жизни. Закрепление навыков, воспитание ответственного отношения к себе и окружающему миру

3. Психолого-педагогические аспекты здоровьесберегающих технологий
Психологические аспекты здорового образа жизни. Формирование мотиваций и установок на здоровый образ жизни. Мотивация и здоровье. Современные аспекты самооздоровления и самосовершенствования. Учение Г.Селье. Понятие о стрессе и дистрессе. Их роль и значение для сохранения и укрепления здоровья. Сберегающая здоровье организация учебно-воспитательного процесса в учебное и внеучебное время. Роль учителя и его место в первичной, вторичной и третичной профилактике заболеваний.

4. Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни. Характеристика соматических и инфекционных заболеваний. Факторы, их определяющие. Первичная, вторичная и

третичная профилактика заболеваний. Возрастные аспекты здоровья. Этапы формирования здоровья. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления. Проблема мониторинга здоровья. Инфекционные заболевания: причины, их вызывающие, признаки и профилактика. Венерические болезни, включая ВИЧ – инфекции, их профилактика. Гигиена учебного процесса, внеклассной и внешкольной работы. Гигиенические аспекты компьютеризации учебного процесса. Оздоровительно-профилактические работы в детских коллективах. Профилактика неинфекционных заболеваний.

5. **Физическая культура и ее оздоровительное значение.** Закаливание организма. Традиционные и нетрадиционные закаливающие системы. Правильное питание – основа здорового образа жизни.

6. **Проблемы репродуктивного здоровья.** Понятие о репродуктивном здоровье, основные компоненты, характеристика. Профилактика и ее виды.

7. **Роль семьи в системе здорового образа жизни человека.** Понятие о семье, видах семьи. Роль семьи в формировании здорового образа жизни подрастающего поколения.

8. **Профилактика болезней как биологическая и социальная проблема.** Понятие о профилактике болезней с биологической и социальной точки зрения. Виды профилактики, мероприятия разных видов.

9. **Арттерапевтические здоровьесберегающие технологии.** Понятие, виды, характеристика

10. **Экологические здоровьесберегающие технологии.** Понятие о здоровьесберегающих технологиях, виды, примеры, применение в образовательном процессе.

4.3 Практические занятия (семинары)

а) очная форма обучения

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	1-3	Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни.	4
2	4-7	Физическая культура и её оздоровительное значение	4
3	8	Профилактика болезней как биологическая и социальная проблема	4
4	9-10	Виды здоровьесберегающих технологий	4
		Итого:	16

б) заочная форма обучения

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	1-3	Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни.	2
2	4-7	Физическая культура и её оздоровительное значение	2
3	8	Профилактика болезней как биологическая и социальная проблема	2
4	9-10	Виды здоровьесберегающих технологий	4
		Итого:	10

4.4 Самостоятельное изучение разделов дисциплины

а) очная форма обучения

№ раздела	Наименование разделов и тем для самостоятельного изучения	Кол-во часов
2	Социально-психологические аспекты здоровьесберегающих технологий	10
3	Психолого-педагогические аспекты здоровьесберегающих технологий	10
7	Роль семьи в системе здорового образа жизни человека	10
8	Профилактика болезней как биологическая и социальная проблема	10

Итого:	40
--------	----

а) заочная форма обучения

№ раздела	Наименование разделов и тем для самостоятельного изучения	Кол-во часов
2	Социально-психологические аспекты здоровьесберегающих технологий	10
3	Психолого-педагогические аспекты здоровьесберегающих технологий	10
7	Роль семьи в системе здорового образа жизни человека	10
8	Профилактика болезней как биологическая и социальная проблема	10
	<i>Итого:</i>	40

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1. Айдаркин, Е.К. Возрастные основы здоровья и здоровьесберегающие образовательные технологии [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.К. Айдаркин, Л.Н. Иванюшка ; Федеральное агентство по образованию Российской Федерации, Федеральное государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Южный федеральный университет", Биологический факультет. - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2008. - 176 с. – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240909>

2. Митяева, А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии [Текст] : учебное пособие для студ. вузов / А. М. Митяева. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2010. - 192 с. - (Высшее профессиональное образование) - ISBN 978-5-7695-7507-5

3. Поляшова, Н.В. Психологические основы здоровьесберегающего образовательного процесса в начальной школе [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Поляшова, И.А. Новикова, И.Г. Маракушина ; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северный (Арктический) федеральный университет имени М. В. Ломоносова», Министерство образования и науки Российской Федерации. - Архангельск : ИПЦ САФУ, 2012. - 147 с. – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436398>

5.2 Дополнительная литература

1. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.А. Пискунов, М.Р. Максимова, Л.П. Тупицына, и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Московский педагогический государственный университет». - М. : МПГУ, 2012. - 86 с. – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363869>

2. Гигиена, санология, экология [Электронный ресурс] : учебное пособие / под ред. Л.В. Воробьевой. - СПб. : СпецЛит, 2011. - 256 с. – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=104901>

3. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании [Электронный ресурс] / И.А. Гаврилова, М.Ю. Стожарова, Н.В. Полтавцева, Р.С. Краснова. - 2-е изд., стереотип. - М. : Флинта, 2011. - 262 с. – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=83545>

4. Щанкин, А.А. Курс лекций по основам медицинских знаний и здорового образа жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.А. Щанкин. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 97 с. – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362685>

1. Цибульникова, В.Е. Технологии здоровьесбережения в образовании [Электронный ресурс] : учебно-методический комплекс дисциплины / В.Е. Цибульникова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московский педагогический государственный университет», Факультет педагогики и психологии, Кафедра педагогики и психологии профессионального образования имени ака-

5.3 Периодические издания

1. Журнал ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ (Россия). Печатная версия
2. Журнал ОБЖ. Вож для учителя! (16+)

5.4 Интернет-ресурсы

5.4.1. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Oxford University Press - <http://archive.ncicon.ru/> Доступ свободный
2. Научная библиотека - <http://niv.ru/> Доступ свободный
3. eLIBRARY.RU - www.elibrary.ru Доступ свободный. Необходима индивидуальная регистрация в локальной сети вуза.
4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - <http://window.edu.ru/> Доступ свободный
5. Базы данных ИНИОН РАН - <http://inion.ru/resources/bazy-dannykh-inion-ran/> Доступ свободный
6. КиберЛенинка - <https://cyberleninka.ru/> Доступ свободный

5.4.2. Тематические профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Фундаментальная электронная библиотека - <http://feb-web.ru/>
2. Международная Академия наук экологии и безопасности жизнедеятельности - <http://www.maneb.ru/>
3. Medline - <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>

5.4.3. Электронные библиотечные системы

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - <http://www.biblioclub.ru/> После регистрации доступ возможен из любой точки сети Интернет.

ЭБС «Рукопт» <http://rucont.ru/> После регистрации доступ возможен из любой точки сети Интернет.

ЭБС Znanium.com <http://znanium.com/> После регистрации доступ возможен из любой точки сети Интернет.

5.4.4. Дополнительные Интернет-ресурсы

1. <http://abc-medicina.ru/> - Основы медицинских знаний и умений, приемы оказания первой помощи пострадавшему от аварии или несчастного случая
2. <http://www.medicinform.net/> - Медицинская информационная сеть
3. <https://sites.google.com/site/proektzdorovesberezenievskole/> Проект здоровьесбережение в школе

5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий

Тип программного обеспечения	Паннепование	Схема лицензирования, режим доступа
Операционная система	Microsoft Windows	Подписка Enrollment for Education Solutions (EES) по государственному контракту: № 5Д/18 от 13.06.2018 г.;
Офисный пакет	Microsoft Office	
Интернет-браузер	Google Chrome	Бесплатное ПО, http://www.google.com/intl/ru/policies/terms/

Тип программного обеспечения	Наименование	Схема лицензирования, режим доступа
	Яндекс.Браузер	Бесплатное ПО, https://yandex.ru/legal/browser_agreement/
Мультимедийный плеер	Windows Media Player	Является компонентом операционной системы Microsoft Windows
	QuickTime Player	Бесплатное ПО, https://www.apple.com/legal/ssl/
Пакет программ для создания и просмотра электронных книг и учебников	SunRayBookOffice	Лицензионный сертификат от 14.06.2011 г., корпоративная лицензия на неограниченное число рабочих мест
Программа для создания тестов, проведения тестирования и обработки его результатов	SunRayTestOfficePro	Лицензионный сертификат от 14.06.2011 г., корпоративная лицензия на неограниченное число рабочих мест
Информационно-правовая система	ГАРАНТ	Комплект для образовательных учреждений по договору: № 2454/2-44/18 от 02.04.2018 г.; сетевой доступ
	Консультант Плюс	Комплект для образовательных учреждений по договору № 337/12 от 04.10.2012 г., сетевой доступ

6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование помещения	Материальное-техническое обеспечение
Учебные аудитории 2-401: - для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, - для групповых и индивидуальных консультаций; - для текущего контроля и промежуточной аттестации	Учебная мебель, классная доска, мультимедийное оборудование (проектор, экран, ноутбук)
Помещение для самостоятельной работы обучающихся, для курсового проектирования (выполнения курсовых работ)- аудитория 2-311	Учебная мебель, компьютеры (3) с выходом в сеть «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, программное обеспечение

Для проведения занятий лекционного типа используются следующие наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядные пособия:
- презентации к курсу лекций.

ЛИСТ

согласования рабочей программы

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование
по специальности

Профиль: Безопасность жизнедеятельности

Дисциплина: Б1.Д.В.14 Здоровьесберегающие технологии в образовании

Форма обучения: _____ очная, заочная
(очная, очно-заочная, заочная)

Год набора 2019 г.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры:

Кафедра безопасности жизнедеятельности и биологии (ОГТИ)
наименование кафедры

протокол № 1 от "05" сентября 2018 г.

Заведующий кафедрой

Кафедра безопасности жизнедеятельности и биологии (ОГТИ)

наименование кафедры


подпись

О.В. Даниленко
расшифровка подписи

Исполнители:

доцент
должность


подпись

И.Н. Корнева
расшифровка подписи

должность

подпись

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

по специальности

личная подпись


расшифровка подписи

С.М. Абрамов

Заведующий библиотекой


личная подпись

М.В. Камышанова
расшифровка подписи

Начальник ИКЦ


личная подпись

М.В. Сапрыкин
расшифровка подписи

Рабочая программа зарегистрирована в ИКЦ 44.03.01.БЖд.39/09.2018

учетный номер

Начальник ИКЦ


личная подпись

М.В. Сапрыкин
расшифровка подписи