

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 физической культуры

**Рабочая программа**  
**ДИСЦИПЛИНЫ**

*«Б1.Д.В.11 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

заочная

г. Орск 2024

2149902

Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.В.11 Здоровьесберегающие технологии в образовании» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

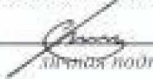
Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры (ОГТИ)  
наименование кафедры

протокол № 6 от "04" февраля 2024г.

Заведующий кафедрой  
Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры (ОГТИ)  
наименование кафедры  подпись О.В. Даниленко расшифровка подписи

Исполнители:  
доцент должность  подпись О.В. Даниленко расшифровка подписи  
должность подпись расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки  
44.03.01 Педагогическое образование код - наименование  личная подпись С.М. Абрамов расшифровка подписи

Заведующий библиотекой  личная подпись М.В. Камышанова расшифровка подписи

Начальник ОИТ  личная подпись М.В. Сапрыкин расшифровка подписи

© Даниленко О.В., 2024  
© Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2024

## 1 Цели и задачи освоения дисциплины

**Цель (цели)** освоения дисциплины: 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.9 Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья*

Постреквизиты дисциплины: *Б1.Д.В.3 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-1 Знает место преподаваемого предмета в структуре учебной деятельности; возможности предмета по формированию УУД; специальные приемы вовлечения в учебную деятельность по предмету обучающихся с разными образовательными потребностями; современные педагогические технологии реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся; методы и технологии поликультурного, дифференцированного и развивающего обучения 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 ПК*-2-В-3 Владеет навыками обучения и диагностики образовательных результатов с учетом специфики учебной дисциплины и реальных учебных возможностей всех категорий обучающихся; приемами оценки образовательных результатов: формируемых в преподаваемом предмете предметных и метапредметных компетенций, а также осуществлять (совместно с психологом) мониторинг личностных характеристик	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций <b>Знать:</b> индивидуальные особенности обучающихся <b>Уметь:</b> обеспечить педагогическое сопровождение достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения на основе учета индивидуальных особенностей обучающихся <b>Владеть:</b> способами обеспечения педагогического сопровождения достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения на основе учета индивидуальных особенностей обучающихся

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
ПК*-4 Способен осуществлять обучение учебному предмету, включая мотивацию учебно-познавательной деятельности, на основе использования современных предметно-методических подходов и образовательных технологий	<p>ПК*-4-В-1 Знает условия выбора образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения; теорию и методы управления образовательными системами, методику учебной и воспитательной работы, требования к оснащению и оборудованию учебных кабинетов и подсобных помещений к ним, средства обучения и их дидактические возможности; правила внутреннего распорядка; правила по охране труда и требования к безопасности образовательной среды</p> <p>ПК*-4-В-2 Умеет разрабатывать учебную документацию; самостоятельно планировать учебную работу в рамках образовательной программы и осуществлять реализацию программ по учебному предмету; применять современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы; организовать самостоятельную деятельность обучающихся, в том числе исследовательскую; осуществлять контрольно-оценочную деятельность в образовательном процессе; использовать современные способы оценивания в условиях информационно-коммуникационных технологий</p> <p>ПК*-4-В-3 Владеет средствами и 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</p>	<p><b>Знать:</b> современные предметно-методические подходы и образовательные технологии (в том числе информационные)</p> <p><b>Уметь:</b> осуществлять обучение учебному предмету, включая мотивацию учебно-познавательной деятельности, на основе использования современных предметно-методических подходов и образовательных технологий (в том числе информационных)</p> <p><b>Владеть:</b> способами осуществлять обучение учебному предмету, включая мотивацию учебно-познавательной деятельности, на основе использования современных предметно-методических подходов и образовательных технологий (в том числе информационных)</p>

## 4 Структура и содержание дисциплины

### 4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы (144 академических часа).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	5 семестр	всего
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>144</b>	<b>144</b>
<b>Контактная работа:</b>	<b>14,25</b>	<b>14,25</b>
Лекции (Л)	8	8
Практические занятия (ПЗ)	6	6
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>129,75</b>	<b>129,75</b>
- выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ);	20	20
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);		

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	5 семестр	всего
- подготовка к практическим занятиям;	80	80
- подготовка к рубежному контролю и т.п.)	26	26
	3,75	3,75
<b>Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)</b>	<b>зачет</b>	

#### Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема	24	2			22
2	Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовательном учреждении	28	2			26
3	Современные здоровьесберегающие технологии в учреждения общего и дополнительного образования	32	2	2		28
4	Содержание блочной системы здоровьесберегающих технологий в общеобразовательной школе	32	2	2		28
5	Здоровьесберегающие технологии в обеспечении гигиенических условий образовательного процесса	28		2		26
	Итого:	144	8	6		130
	Всего:	144	8	6		130

## 4.2 Содержание разделов дисциплины

### Раздел 1. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема

Здоровье человека как ценность и факторы его формирующие. Влияние образа жизни на здоровье человека. Содержание основных понятий ЗОЖ. Основные понятия, компоненты и функции здоровьесберегательных технологий. Типы и классификация здоровьесберегательных технологий.

### Раздел 2. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольных образовательных учреждениях.

Цели и приоритетные задачи современного дошкольного образования. Характеристика предметно-развивающей среды. Формы работы с детьми при реализации здоровьесберегающих технологий. Виды здоровьесберегающих технологий в ДОУ. Этапы внедрения. Многообразие методов и приемов реализации здоровьесберегающих технологий.

### Раздел 3. Современные здоровьесберегающие технологии в учреждения общего и дополнительного образования

Проблема сохранения здоровья обучающихся. Общепатогенные факторы, наносящих вред здоровью школьников, школьные факторы риска. Цель, задачи и принципы реализации здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе. Этапы и форма здоровьесберегающих технологий. Анализ урока с позиции здоровьесбережения

### Раздел 4. Содержание блочной системы здоровьесберегающих технологий в общеобразовательной школе

Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности. Профилактика и динамические наблюдения за состоянием здоровья. Организация физкультурно-оздоровительной работы. Сохранение психологического здоровья детей. Просветительско-воспитательная работа. Диагностика результатов мониторинговых процедур (медицинский мониторинг, психологическое обследование). Критерии оценки основных направлений деятельности. Просветительская работа с родителями, по формированию культуры здоровья школьников (задачи, принципы, формы). Методы, средства и

формы педагогического воздействия по формированию культуры здорового образа жизни школьников.

## **Раздел 5. Здоровьесберегающие технологии в обеспечении гигиенических условий образовательного процесса**

Основные факторы требующие внимания администрации школы и учителей. Правильное питание-основа ЗОЖ. Здоровьесберегающая организация учебного процесса. Режим труда и отдыха. Физическая культура и ее оздоровительное значение. Виды здоровьесберегательных технологий, используемых на уроке физической культуры, внеучебной физкультурно-спортивной деятельности.

### **4.3 Практические занятия (семинары)**

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	3	Цель, задачи и принципы реализации здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе.	2
2	4	Профилактика и динамические наблюдения за состоянием здоровья. Организация физкультурно-оздоровительной работы.	2
3	5	Здоровьесберегающая организация учебного процесса.	2
		Итого:	6

## **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. Иваницкая; 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.-176с.-Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240909>

2. Цибулькикова, В. Е. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании : учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов : [16+] / В. Е. Цибулькикова, Е. А. Леванова ; под общ. ред. Е. А. Левановой ; учред. Московский педагогический государственный университет ; Факультет педагогики и психологии. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2017. – 148 с. : табл. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471794>

3. Поляшова, Н.В. Психологические основы здоровьесберегающего образовательного процесса в начальной школе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Н.В. Поляшова, И.А. Новикова, И.Г. Маракучина; Федеральное государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северный (Арктический) Федеральный университет имени М.В. Ломоносова», Министерство образования и науки Российской Федерации.-Архангельск: ИПЦ САФУ, 2012.-147с.- режим доступа <https://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. Максинаева, Л.П. Тупицына, и др.; Министерство образования и науки Российской Федерации. Федеральное государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Московский педагогический государственный университет».- М.: МПГУ,2012.-86с. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363869>

2. Гигиена, санология, экология [Электронный ресурс]: учебное пособие/ под ред. Л.В. Воробьевой.- СПб.: СпецЛит, 2011.-256с.- Режим доступа: <https://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: <https://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: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362685>

5. Цибулькикова, В.Е. Технологии здоровьесбережения в образовании\_Электронный ресурс]: учебно-методический комплекс дисциплины / В.Е. Цибулькикова; 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 академика РАО В.А. Слостенина.- Москва: МПГУ, 2016-48с.:ил.-Библиогр.:с.23-26.-ISBN 978-5-4263-0407-9.- Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=469584>

### 5.3 Периодические издания

Журнал «Основы безопасности жизнедеятельности» (Россия). Печатная версия  
Журнал «ОБЖ. Все для учителя!» (16+)

### 5.4 Интернет-ресурсы

#### 5.4.1. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Oxford University Press – <https://www.arhive.neicon.ru/> доступ свободный
2. Научная библиотека – <https://niv/> доступ свободный
3. ELIBRARY.RU - [www.belibrary.ru](http://www.belibrary.ru) доступ свободный. Необходима индивидуальная регистрация в локальной сети вуза.
4. КиберЛенинка-<https://cyberleninka.ru/> доступ свободный/
5. Базы данных ИНИОН РАН <https://www.inion.ru/resources/bazy-dannykh-inion-ran/> доступ свободный

#### 5.4.2. Тематические профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

#### 5.4.3. Электронные библиотечные системы

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» – <http://www.biblioclub.ru/>  
После регистрации доступ возможен из любой точки сети интернет
2. ЭБС «Руконт» <https://rukont.ru/> После регистрации доступ возможен из любой точки сети интернет
3. ЭБС Znanium.com <http://www.znanium.com/> После регистрации доступ возможен из любой точки сети интернет/

#### 5.4.4. Дополнительные Интернет-ресурсы

1. [http://abc-medicina.ru/-](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. <http://sites/google.com/site/proektzdorovesberezenievskole/> Проект здоровьесбережения в школе

### 5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Тип программного обеспечения	Наименование	Схема лицензирования, режим доступа
Операционная система	РЕД ОС «Стандартная» для Рабочих станций	Образовательная лицензия от 11.07.2022 г. на 3 года для 240 рабочих мест в рамках соглашения о сотрудничестве с ООО «Ред Софт» № 305/06-22У от 28.06.2022 г.
Альтернативная реализация среды исполнения программ Microsoft Windows для ОС на базе ядра Linux	WINE	Свободное ПО, <a href="https://wiki.winehq.org/Licensing">https://wiki.winehq.org/Licensing</a>
Офисный пакет	LibreOffice	Свободное ПО, <a href="https://libreoffice.org/download/license/">https://libreoffice.org/download/license/</a>



Тип программного обеспечения	Наименование	Схема лицензирования, режим доступа
Интернет-браузер	Chromium	Свободное ПО, <a href="https://www.chromium.org/Home/">https://www.chromium.org/Home/</a>
Медиапроигрыватель	VLC	Свободное ПО, <a href="https://www.videolan.org/legal.html">https://www.videolan.org/legal.html</a>
Комплекс программ для создания тестов, организации онлайн тестирования и предоставления доступа к учебным материалам	SunRav WEB Class	Лицензионный сертификат от 12.02.2014 г., сетевой доступ через веб-браузер к корпоративному portalу <a href="http://sunrav.og-ti.ru/">http://sunrav.og-ti.ru/</a>
Информационно-правовая система	Консультант Плюс	Комплект для образовательных учреждений по договору № 337/12 от 04.10.2012 г., сетевой доступ

### 6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование помещения	Материально-техническое обеспечение
Учебные аудитории 2-401: - для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, - для групповых и индивидуальных консультаций; - для текущего контроля и промежуточной аттестации	Аудиторная доска, учебная мебель (столы ученические, стулья ученические). Мультимедийное оборудование (проектор стационарный, экран стационарный, ноутбук переносной)
Помещение для самостоятельной работы обучающихся, для курсового проектирования (выполнения курсовых работ) 1-314	Учебная мебель, компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, программное обеспечение

Для проведения практических занятий используются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядные пособия:

- презентации к курсу лекций.