

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 (ОГТИ)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.Д.В.11 Здоровьесберегающие образовательные технологии»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

(код и наименование направления подготовки)

"Безопасность жизнедеятельности", "Физическая культура"

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная, заочная

г. Орск 2025

Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.В.11 Здоровьесберегающие образовательные технологии» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры (ОГТИ)

наименование кафедры

протокол № 6 от "5" февраля 2025г.

Заведующий кафедрой

безопасности жизнедеятельности и физической культуры (ОГТИ)

наименование кафедры

подпись

О.В. Даниленко

расшифровка подписи

Исполнители:

доцент

должность

подпись

В.О. Морозов

расшифровка подписи

должность

подпись

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

44.03.05 Педагогическое образование

(с двумя профилями подготовки)

код наименование

личная подпись

С.М. Абрамов

расшифровка подписи

Заведующий библиотекой

личная подпись

М.В. Камышанова

расшифровка подписи

Начальник ОИТ

личная подпись

Сапрыкин М.В.

расшифровка подписи

© Морозов В.О., 2025

© Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2025

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель (цели) освоения дисциплины: формирование у студентов систематизированных знаний в области здоровьесберегающей деятельности в различных учреждениях образования и формирования компетенций по практическому использованию здоровьесберегающих технологий в образовательно-воспитательном процессе.

Задачи:

1. Усвоить основные понятия по определению культуры здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий в образовании.
2. Приобретение практических навыков по выбору, планированию и реализации современных здоровьесберегающих технологий в образовательной среде.

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

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

Пререквизиты дисциплины: *Б1.Д.Б.22 Теория и методика обучения безопасности жизнедеятельности*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

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 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 разными образовательными потребностями; современные педагогические технологии реализации компетентного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся; методы и технологии поликультурно, 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 Владеть 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	Знать: индивидуальные особенности обучающихся. Уметь: обеспечить валеологическое сопровождение достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения на основе учета индивидуальных особенностей обучающихся. Владеть: способами обеспечения валеологического 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
	психологом) мониторинг личностных характеристик	
ПК*-4 Способен осуществлять обучение по учебному предмету, включая мотивацию учебно-воспитательной деятельности, на основе использования современных предметно-методических подходов и образовательных технологий	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 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; организовывать самостоятельную деятельность обучающихся, в том числе исследовательскую; осуществлять контрольно-оценочную деятельность в образовательном процессе; использовать современные способы оценивания в условиях информационно-коммуникационных технологий 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	<u>Знать:</u> основные подходы и направления педагогического участия в сопровождении здоровья учащихся <u>Уметь:</u> осуществлять валеологическое сопровождение на основе использования современных здоровьесберегающих технологий (в том числе информационных) <u>Владеть:</u> способами осуществлять эффективное протекание образовательно-воспитательного процесса в соответствии требованиями ФГОС к здоровьесбережению учащихся

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

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

а) очная форма обучения

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	9 семестр	всего
Общая трудоёмкость	108	108
Контактная работа:	42,25	42,25
Лекции (Л)	20	20
Практические занятия (ПЗ)	22	22
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
Самостоятельная работа:	65,75	65,75
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий;	40	40
- подготовка к практическим занятиям;	22	22
- подготовка к рубежному контролю и т.п.)	3,75	3,75
Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)	зачет	

Разделы дисциплины, изучаемые в 9 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема	18	2	2		14
2	Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовательном учреждении	18	2	4		12
3	Современные здоровьесберегающие технологии в учреждения общего и дополнительного образования	18	4	4		10
4	Содержание блочной системы здоровьесберегающих технологий в общеобразовательной школе	18	4	4		10
5	Здоровьесберегающие технологии в обеспечении гигиенических условий образовательного процесса	18	4	4		10
6	Валеологическое сопровождение образовательно-воспитательного процесса бакалавров в ВУЗе	18	4	4		10
	Итого:	108	20	22		66
	Всего:	108	20	22		66

б) заочная форма обучения

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	5 семестр	всего
Общая трудоёмкость	108	108
Контактная работа:	12,25	12,25
Лекции (Л)	6	6
Практические занятия (ПЗ)	6	6
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	5 семестр	всего
Самостоятельная работа: - самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий; - подготовка к практическим занятиям; - подготовка к рубежному контролю и т.п.)	95,75 64 26 5.75	95,75 64 26 5.75
Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)	зачет	

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	18	1	1		16
2	Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовательном учреждении	18	1	1		16
3	Современные здоровьесберегающие технологии в учреждения общего и дополнительного образования	18	1	1		16
4	Содержание блочной системы здоровьесберегающих технологий в общеобразовательной школе	18	1	1		16
5	Здоровьесберегающие технологии в обеспечении гигиенических условий образовательного процесса	18	1	1		16
6	Валеологическое сопровождение образовательно-воспитательного процесса бакалавров в ВУЗе	18	1	1		16
	Итого:	108	6	6		96
	Всего:	108	6	6		96

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 ДООУ. 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.

Раздел 6. Валеологическое сопровождение образовательно-воспитательного процесса бакалавров в ВУЗе

Правовая основа для организации здоровьесберегающего обучения. Системная модель валеологического сопровождения образовательного процесса. Управление здоровьесберегающим образованием ВУЗа. Комплексная программа валеологического сопровождения студентов в учебном процессе. Анализ негативных факторов и дискомфортных состояний студентов. Основные направления валеологического сопровождения студентов в учебно-воспитательном процессе. Условия формирования здоровьесберегающей среды. Проектирование и реализация системы с анализом профилактических мероприятий. Двигательная активность студентов: формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, спорту; формы и требования к оздоровительным технологиям. Концепция валеологического сопровождения и анализ параметров качества работы по здоровьесбережению.

4.3 Практические занятия (семинары)

а) очная форма обучения

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	1	Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема.	2
2-3	2	Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольных образовательных учреждениях.	4
4-5	3	Современные здоровьесберегающие технологии в учреждениях общего и дополнительного образования	4
6-7	4	Содержание блочной системы здоровьесберегающих технологий в общеобразовательной школе	4
8-9	5	Здоровьесберегающие технологии в обеспечении гигиенических условий образовательного процесса	4
10-11	6	Валеологическое сопровождение образовательно-воспитательного процесса бакалавров в ВУЗе	4
		Итого:	22

б) заочная форма обучения

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	1	Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема.	1

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
2	2	Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольных образовательных учреждениях.	1
2	3	Современные здоровьесберегающие технологии в учреждения общего и дополнительного образования	1
3	4	Содержание блочной системы здоровьесберегающих технологий в общеобразовательной школе	1
1	5	Здоровьесберегающие технологии в обеспечении гигиенических условий образовательного процесса	1
3	6	Валеологическое сопровождение образовательно-воспитательного процесса бакалавров в ВУЗе	1
		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. Митяева, А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии [Текст]: учебное пособие для студ. Вузов / А.М. Митяева.-2-е изд.,стер.-М.: Академия, 2010.-192с.- (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. Макарушина; 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. Тихомирова, Л. Ф. Здоровьесберегающая педагогика : учебник для вузов / Л. Ф. Тихомирова, Т. В. Макеева. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 251 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06930-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564795>.
2. Крымская, И. Г. Гигиена и экология человека : учебное пособие / И. Г. Крымская. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2020. — 424 с. : ил. — (Среднее медицинское образование). — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=601592>
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. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебник для вузов / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 282 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07354-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562132>.

5.3 Периодические издания

Журнал «Основы безопасности жизнедеятельности» (Россия). Печатная версия архив 2008-2010, 2014- 2021 г.

Журнал «ОБЖ. Все для учителя!» (16+) архив 2016 г

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 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 «Рукопс» <https://rukops.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/>- 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/proektzdorovesberezhenievskole/> 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, https://wiki.winehq.org/Licensing
Офисный пакет	LibreOffice	Свободное ПО, https://libreoffice.org/download/license/
Интернет-браузер	Chromium	Свободное ПО, https://www.chromium.org/Home/
Медиапроигрыватель	VLC	Свободное ПО, https://www.videolan.org/legal.html
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 http://sunrav.org-ti.ru/

Тип программного обеспечения	Наименование	Схема лицензирования, режим доступа
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 2-408: - 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.