

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 2026

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 "04" февраля 2026г.

© Морозов В.О., 2026
© Орский гуманитарно-
технологический институт
(филиал) ОГУ, 2026

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	<p>ПК*-4-В-1 Знает условия выбора образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения; теорию и методы управления образовательными системами, методiku 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; организовывать 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>Знать: основные подходы и направления педагогического участия в сопровождении здоровья учащихся</p> <p>Уметь: осуществлять валеологическое сопровождение на основе использования современных здоровьесберегающих технологий (в том числе информационных)</p> <p>Владеть: способами осуществлять эффективное протекание образовательно-воспитательного процесса в соответствии требованиями ФГОС к здоровьесбережению учащихся</p>

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	95,75
	64	64
	26	26
	5.75	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 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.

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

Тихомирова, Л. Ф. Здоровьесберегающая педагогика : учебник для вузов / Л. Ф. Тихомирова, Т. В. Макеева. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 251 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06930-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/586566>

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. 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, 2026. — 282 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07354-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/584728>

5.2 Дополнительная литература

1. Комплексная оценка здоровья участников образовательного процесса : учебник для вузов / Р. И. Айзман, А. В. Лебедев, Н. И. Айзман, В. Б. Рубанович ; под общей редакцией Р. И. Айзмана. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 207 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12545-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587986>

2. Карелин, А. О. Гигиена и экология человека : учебник для вузов / А. О. Карелин, Г. А. Александрова. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 437 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-20581-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/590443>

3. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 379 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17449-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/559832>

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. Научная библиотека Оренбургского государственного университета имени В.А. Бондаренко - <https://lib.osu.ru/>

2. Научная библиотека – <https://niv/> доступ свободный

3. ELIBRARY.RU - www.belibrary.ru доступ свободный. Необходима индивидуальная регистрация в локальной сети вуза.

5.4.2. Тематические профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Министерство здравоохранения Российской Федерации - minzdrav.gov.ru
2. Международная Академия наук экологии и безопасности жизнедеятельности - <https://www.maneb.ru/>

5.4.3. Электронные библиотечные системы

1. ЭБС «ЮРАЙТ» <https://urait.ru/> После регистрации доступ возможен из любой точки сети Интернет.

5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Тип программного обеспечения	Наименование	Схема лицензирования, режим доступа
Операционная система	Операционная система РЕД ОС (для рабочих станций)	Образовательная лицензия от 26.06.2025 г. на 3 года для 250 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 порталу http://sunrav.og-ti.ru/
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.