

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Кислова Наталья Николаевна

Должность: Проректор по УМР и качеству образования

Дата подписания: 05.09.2025 14:22:50

Уникальный программный ключ:

52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf60c4f865ac65b96a966e03f

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

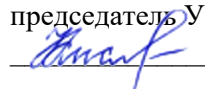
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

«Самарский государственный социально-педагогический университет»

Кафедра начального образования

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УМР и КО,
председатель УМС СГСПУ

 Н.Н. Кислова

Здоровьесберегающие образовательные технологии рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Начального образования**

Учебный план ФНО-625ДНз(5г6м)
Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль): «Дошкольное образование» и «Начальное образование»

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	72
в том числе:	
аудиторные занятия	8
самостоятельная работа	64

Виды контроля в семестрах:
Экзамен 10

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	10(5.2)		Итого	
	УП	РПД	УП	РПД
Вид занятий				
Лекции	2	2	2	2
Практические занятия	6	6	6	6
В том числе инт.	2	2	2	2
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	8	8	8	8
Сам. работа	64	64	64	64
Итого	72	72	72	72

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль): «Дошкольное образование» и «Начальное образование»

Рабочая программа дисциплины «Здоровьесберегающие образовательные технологии»

Программу составил(и):

Иванова Наталья Александровна

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Рабочая программа дисциплины

Здоровьесберегающие образовательные технологии

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 125)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль): «Дошкольное образование» и «Начальное образование»

утвержденного учёным советом СГСПУ от 11.04.2025 г. протокол №10.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Начального образования

Протокол от 27.05.2025 г. №10

Зав. кафедрой Л.В. Лысогорова

Начальник УОП



Н.А. Доманина

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель изучения дисциплины: познакомить будущих учителей с основными направлениями здоровьесберегающей деятельности и методикой использования здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе.

Задачи изучения дисциплины: - формирование представлений о здоровьесберегающей деятельности и технологиях здоровьесбережения школьников;

- сформировать профессиональные умения и навыки осуществления здоровьесберегающей деятельности в процессе обучения и воспитания младших школьников.

Область профессиональной деятельности: 01 Образование и наука

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.ДВ.05
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
Содержание дисциплины базируется на материале:	
Для освоения дисциплины «Здоровьесберегающие технологии обучения» обучающиеся используют знания, умения, навыки,	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
Освоение дисциплины «Здоровьесберегающие технологии обучения» является необходимой базой для прохождения педагогической практики	

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ПК-1	Способен осуществлять педагогическую деятельность по реализации образовательного процесса по предмету
ПК-1.1	Умеет реализовывать образовательную программу по предмету с учетом специфики содержания, методов и инструментов соответствующей области научного знания
Знает различные типы здоровьесберегающих технологий, возможности их применения в работе с детьми младшего школьного возраста; Способен проектировать образовательную деятельность детей с учетом требований здоровьесбережения. Способен реализовывать различные образовательные программы в соответствии с требованиями здорового образа жизни	
ПК-1.2	Реализует образовательную программу по предмету с использованием технологий профессиональной деятельности
Умеет осуществлять отбор здоровьесберегающих технологий в соответствии с содержанием деятельности педагога и детей, этапов урока, физического и психического состояния участников образовательного процесса	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов	Интеракт.
	Раздел 1. Здоровьесберегающие образовательные технологии			
1.1	Организация образовательного процесса в соответствии с требованиями здоровьесберегающих технологий /Лек/	10	2	0
1.2	Здоровье как основная ценность человека. /Пр/	10	2	0
1.3	Образ жизни как основной фактор здоровья, Организация образовательного процесса в соответствии с требованиями здоровьесберегающих технологий. /Пр/	10	2	1
1.4	Здоровьесберегающая педагогика, ее задачи, Практические аспекты в работе учителя по организации контроля и оценки состояния здоровья учеников. /Пр/	10	2	1
1.6	Образ жизни как основной фактор здоровья. /Ср/	10	20	0
1.7	Практические аспекты в работе учителя по организации контроля и оценки состояния здоровья учеников. /Ср/	10	22	0
1.8	Вклад ученых в разработку проблемы здорового образа жизни. Здоровье как основная ценность человека. /Ср/	10	22	0

5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

Семестр 10, лекций 1, практических занятий 3

Раздел 1. Здоровьесберегающие образовательные технологии

Лекция №1 (2 часа)

Тема: Организация образовательного процесса в соответствии с требованиями здоровьесберегающих технологий.

Вопросы и задания:

Два направления в работе школы, в соответствии с требованиями здоровьесбережения – создание внутрисредовых условий и формирование у учеников мотиваций на здоровый образ жизни. «Школьные факторы риска», их характеристика и влияние на состояние здоровья школьников. Принципы и отличительные особенности здоровьесберегающих образовательных технологий. Организация урока на основе принципов здоровьесбережения: основные факторы урока и гигиенические критерии рациональной организации урока. Уровни гигиенической рациональности урока (по Смирнову). Гигиенические рациональные характеристики школьного расписания – параметры расписания и их характеристики (по данным В.Р. Кучмы и др. авторов). Близорукость – причины и профилактика. Нарушение осанки – причины и профилактика. Медлительные, леворукие, гиперактивные дети – учет индивидуальных особенностей этих детей в образовательном процессе. Моторное развитие и двигательная активность школьников. Организация и проведение двигательных перемен

Практическое занятие №1 (2 часа)

Тема: Здоровье как основная ценность человека.

Вопросы и задания:

Введение. Здоровье как интегральный показатель состояния организма. Понятие «здоровье» по ВОЗ и другим авторов. (Брахман, Казначеев и др.). Виды, компоненты, критерии и признаки здоровья. Содержание понятий: физическое, психическое, нравственное, духовное здоровье. Комплексная оценка здоровья школьников по Громбаху. Понятие «эталон» здоровья школьника, пять групп здоровья школьников. Определение понятий: «уровень здоровья», «индекс здоровья». Оформление и назначение «листка – здоровья» школьника. Валеология – наука о здоровье, её цели, задачи, и содержание. Педагогическая валеология – цели, задачи и основные понятия.

Практическое занятие №2 (2 часа)

Тема: Образ жизни как основной фактор здоровья.

Вопросы и задания:

Определение понятия «образ жизни». Два вида образа жизни. Характеристика здорового образа жизни. биологические и социальные принципы ЗОЖ. Уровень жизни, качество жизни и стиль жизни – социально – психологические и социально – экономические категории, формирующие образ жизни. Культура питания, культура движения и культура эмоций – три взаимосвязанные элемента ЗОЖ. Показатели здорового образа жизни школьника.

Тема: Организация образовательного процесса в соответствии с требованиями здоровьесберегающих технологий.

Вопросы и задания:

Два направления в работе школы, в соответствии с требованиями здоровьесбережения – создание внутрисредовых условий и формирование у учеников мотиваций на здоровый образ жизни. «Школьные факторы риска», их характеристика и влияние на состояние здоровья школьников. Принципы и отличительные особенности здоровьесберегающих образовательных технологий. Организация урока на основе принципов здоровьесбережения: основные факторы урока и гигиенические критерии рациональной организации урока. Уровни гигиенической рациональности урока (по Смирнову). Гигиенические рациональные характеристики школьного расписания – параметры расписания и их характеристики (по данным В.Р. Кучмы и др. авторов). Близорукость – причины и профилактика. Нарушение осанки – причины и профилактика. Медлительные, леворукие, гиперактивные дети – учет индивидуальных особенностей этих детей в образовательном процессе. Моторное развитие и двигательная активность школьников. Организация и проведение двигательных перемен.

Практическое занятие №3 (2 часа)

Тема: Здоровьесберегающая педагогика, ее задачи

Вопросы и задания:

Определение понятий: «Здоровьесберегающая педагогика и здоровьесберегающие технологии». Технологии общепедагогические и специфические здоровьесберегающие. Работоспособность, фазы работоспособности. Утомление, биологическая роль утомления. Усталость как субъективное ощущение утомления. «Ранняя усталость», ее причины. Переутомление, причины переутомления и последствия. Причины утомления младших школьников. Основные компоненты школьной жизни и образовательного процесса, организация которых должна соответствовать требованиям здоровьесберегающей педагогики. Основные положения гигиенических требований к условиям обучения в школе в соответствии с СанПиН 2.4.2.1178 – 02.

Тема: Практические аспекты в работе учителя по организации контроля и оценки состояния здоровья учеников.

Вопросы и задания:

Некоторые показатели и их характеристики, определяющие функциональное состояние отдельных органов и систем организма: рост, вес, окружность груди, жизненная ёмкость лёгких, осанка, плоскостопье, работоспособность сердца, гибкость, сила кисти и др. Практическая оценка этих и других показателей младших школьников, советы и рекомендации детям и их родителям по достижению оптимальных характеристик контролируемых показателей (мероприятия по корректировке показателей, не соответствующих возрастным нормативам).

5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

Содержание обязательной самостоятельной работы по дисциплине

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Продукты деятельности
1	Вклад ученых в разработку проблемы здорового образа жизни.	Подготовка сообщений по теме.	Доклад с презентацией – 5 баллов
2	Образ жизни как основной фактор здоровья.	Подготовка презентаций к семинарским занятиям	Презентации

3	Практические аспекты в работе учителя по организации контроля и оценки состояния здоровья учеников.	Составление комплекса активных физ.минуток, зарядки для глаз, и др. форм гимнастики.	Комплекс мероприятий
---	---	--	----------------------

Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Продукты деятельности
1	Здоровье как основная ценность человека.	Выполнение проектов по темам дисциплины: «Я и мое здоровье», «Витамины и здоровье», «О пользе закаливания» и др. на выбор обучающегося.	Форма защиты проекта – газета, фотоотчет, фильм и т.д.

5.3.Образовательные технологии

При организации изучения дисциплины будут использованы следующие образовательные технологии: информационно-коммуникационные технологии, технология организации самостоятельной работы, технология рефлексивного обучения, технология модульного обучения, технология игрового обучения, технологии групповой дискуссии, интерактивные технологии, технология проблемного обучения, технология организации учебно-исследовательской деятельности, технология проектного обучения, технология развития критического мышления.

5.4. Текущий контроль, промежуточный контроль и промежуточная аттестация

Балльно-рейтинговая карта дисциплины оформлена как приложение к рабочей программе дисциплины. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен отдельным документом.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Дата обращения к электронным учебным изданиям, электронным образовательным ресурсам, современным базам данных и информационным справочным системам совпадает с датой утверждения рабочей программы

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
ЛП.1	Поляшова, Н.В.	Психологические основы здоровьесберегающего образовательного процесса в начальной школе : учебное пособие / Н.В. Поляшова, И.А. Новикова, И.Г. Маракушина ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова - 147 с. : табл., ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-261-00737-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436398	Архангельск : ИПЦ САФУ, 2012.
ЛП.2	Глотова, М. Ю	. Информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности педагога : учебное пособие : [16+] / М. Ю. Глотова, Е. А. Самохвалова ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2020. – 253 с. : схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=613619 . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4263-0870-1.	Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2020. – 253 с

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
ЛП.1	Белова, Л. В.	Здоровьесберегающие технологии в системе профессионального образования : учебное пособие : [16+] / Л. В. Белова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2015. – 93 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457868 – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.	Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2015. – 93 с

6.2 Перечень программного обеспечения

- Acrobat Reader DC
- Dr.Web Desktop Security Suite, Dr.Web Server Security Suite
- GIMP
- Microsoft Office 365 Pro Plus - subscription license (12 month) (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher, Teams, OneDrive, Yammer, Stream, SharePoint Online)
- Microsoft Windows 10 Education
- XnView
- Архиватор 7-Zip
6.3 Перечень информационных справочных систем , профессиональных баз данных
- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
- Базы данных Springer eBooks

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения лекционного типа, семинарских занятий, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Учебная аудитория. Оснащенность: Меловая доска-1шт., Комплект учебной мебели, ноутбук, проекционное оборудование (мультимедийный проектор и экран).
7.2	Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал. Оснащенность: ПК-4шт. с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду СГСПУ, Письменный стол-4 шт., Парты-2 шт.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Работа над теоретическим материалом происходит кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю. Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с информационными источниками в разных форматах. Также в процессе изучения дисциплины методические рекомендации могут быть изданы отдельным документом

Балльно-рейтинговая карта дисциплины «Здоровьесберегающие образовательные технологии»

Курс 5 Семестр 10

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов	
Наименование раздела «Здоровьесберегающие образовательные технологии»				
Текущий контроль по разделу:				
1	Аудиторная работа	40	65	
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	10	20	
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор обучающегося)		5	
Контрольное мероприятие по разделу		6	10	
Промежуточный контроль				
Итого:		56	100	
Виды контроля		Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты	
Текущий контроль по разделу «Здоровьесберегающие образовательные технологии»				
1	Аудиторная работа	Посещение лекций, ведение конспекта	0,5 балла – конспект лекции соответствует теме и отражает основные положения, сообщенные лектором, структурирован 1 балл – конспект лекции соответствует теме и отражает основные положения, сообщенные лектором, написан разборчиво, структурирован, содержит дополнительные сведения, почерпнутые обучающимся из других источников (макс. 8 баллов)	Тема 1. Здоровье как основная ценность человека. Тема 2. Образ жизни как основной фактор здоровья. Тема 3. Здоровьесберегающая педагогика, ее задачи. Тема 4. Организация образовательного процесса в соответствии с требованиями здоровьесберегающих технологий Тема 5. Практические аспекты в работе учителя по организации контроля и оценки состояния здоровья учеников.
		Работа на		

		семинарских занятий	реплики, замечания по обсуждаемым вопросам; практические работы не выполнены.		Знает различные типы здоровьесберегающих технологий, возможности их применения в работе с детьми младшего школьного возраста; Способен проектировать образовательную деятельность детей с учетом требований здоровьесбережения. Способен реализовывать различные образовательные программы в соответствии с требованиями здорового образа жизни.
		Выполнение практических заданий.	2 балла – содержательный ответ на один из вопросов занятия; обнаруживает понимание материала, не может обосновать свои суждения, может применить знания на практике, привести необходимые примеры только по учебнику или лекционному курсу; излагает материал последовательно и правильно. Практические работы выполнены не в полном объеме.		Умеет осуществлять отбор здоровьесберегающих технологий в соответствии с содержанием деятельности педагога и детей, этапов урока, физического и психического состояния участников образовательного процесса
		Коллоквиум	3 балла – полно и аргументированно отвечает по содержанию задания; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно. Выполнение всех практических работ без ошибок. (макс. 40 баллов)		
			Все задания выполнены (17 баллов)		
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	Доклад	1 балл – содержание доклада соответствует теме, структурирован, представлено современное видение проблемы; доклад подготовлен самостоятельно, продемонстрировано свободное владение материалом.	2	Вклад ученых в разработку проблемы здорового образа жизни Образ жизни как основной фактор здоровья Практические аспекты в работе учителя по организации контроля и оценки состояния здоровья учеников.

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль): «Дошкольное образование» и «Начальное образование»

Рабочая программа дисциплины «Здоровьесберегающие образовательные технологии»

			2 балла – содержание доклада соответствует теме, структурирован, цель, представлено современное видение проблемы; доклад подготовлен самостоятельно, продемонстрировано свободное владение материалом, сопровождался демонстрацией наглядного материала.			Знает различные типы здоровьесберегающих технологий, возможности их применения в работе с детьми младшего школьного возраста; Способен проектировать образовательную деятельность детей с учетом требований здоровьесбережения. Способен реализовывать различные образовательные программы в соответствии с требованиями здорового образа жизни. Умеет осуществлять отбор здоровьесберегающих технологий в соответствии с содержанием деятельности педагога и детей, этапов урока, физического и психического состояния участников образовательного процесса
		Методическая копилка	Представлена в полном объеме, выполнена качественно, оформлена эстетично.	10		
		Рабочая программа	Выполнена в соответствии с требованиями, четко структурирована; разделы программы соответствуют заявленной тематике.	8		
3	Самостоятельная работа (на выбор обучающегося)	Выполнение проектов по темам дисциплины: «Я и мое здоровье», «Витамины и здоровье», «О пользе закаливания» и др. на выбор обучающегося. Проект выполнен самостоятельно, представлен вовремя, защита проекта проведена публично.		5		
Контрольное мероприятие по разделу		Контрольная работа	Представлена в ФОС	10		
Промежуточный контроль (количество баллов)						
Промежуточная аттестация		Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине				