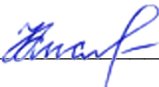


УТВЕРЖДАЮ

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-626ДНО(5г) Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Направленность (профиль): «Дошкольное образование» и «Начальное образование»		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах: Экзамен 10	
в том числе:			
аудиторные занятия	14		
самостоятельная работа	58		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	10(5.2)		Итого	
Вид занятий	УП	РПД	УП	РПД
Лекции	2	2	2	2
Практические занятия	8	8	8	8
В том числе инт.	4	4	4	4
Групповые консультации	4	4	4	4
Итого ауд.	14	14	14	14
Контактная работа	14	14	14	14
Сам. работа	58	58	58	58
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). Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 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 30.04.2026 г. протокол №9

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Начального образования

Протокол от 30.06.2026 г. протокол №11

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:

«Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Основы медицинских знаний»

2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

«Здоровьесберегающие технологии обучения»

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	Тема лекции /Лек/ Организация образовательного процесса в соответствии с требованиями здоровьесберегающих технологий.	10	2	0
1.2	Тема практических занятия /Пр/ 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.	10	8 2 2 2	4
1.3	Групповые консультации /ГК/ Практические аспекты в работе учителя по организации контроля и оценки состояния здоровья учеников.	10	4	0
1.4	Тема самостоятельной работы /Ср/ Вклад ученых в разработку проблемы здорового образа жизни. Образ жизни как основной фактор здоровья.	10	58	0

	Практические аспекты в работе учителя по организации контроля и оценки состояния здоровья учеников. Здоровье человека.			
--	---	--	--	--

5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

Раздел 1. Технологии интеллектуального развития

10 семестр 1 лекций, 5 практических занятий

Лекция № 1 (2 часа)

Тема: Организация образовательного процесса в соответствии с требованиями здоровьесберегающих технологий

Определение понятий: «Здоровьесберегающая педагогика и здоровьесберегающие технологии». Технологии общепедагогические и специфические здоровьесберегающие

Практическое занятие № 1 (2 часа)

Тема: Здоровье как основная ценность человека.

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.

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.

Практическое занятие № 2 (2 часа)

Тема: Образ жизни как основной фактор здоровья.

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.

Определение понятия «образ жизни». Два вида образа жизни. Характеристика здорового образа жизни. биологические и социальные принципы ЗОЖ

Практическое занятие № 3 (4 часа)

Тема: Здоровьесберегающая педагогика, ее задачи.

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

Практическое занятие № 4 (4 часа)

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

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).

Групповая консультация № 1 (4 часа)

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

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

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 практическим занятиям	Презентации

3	Практические аспекты в работе учителя по организации контроля и оценки состояния здоровья учеников.	Составление комплекса активных физ.минут, 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 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

Групповые консультации/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
Л1.1	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 - 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.
Л1.2	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
Л2.1	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, Dr.Web Server security
- GIMP
- Мой офис, сервисы Яндекс 360 для образования (почта, Яндекс Диск, Яндекс Телемост, Яндекс документы, Календарь)
- Многофункциональный сервис обмена информацией Мах
- Архиватор 7-Zip
- Браузер Яндекс для организаций

6.3 Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных

- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»

- Базы данных Springer eBooks
- Единое содержание общего образования https://edsoo.ru/
- Библиотека цифрового образовательного контента https://moiuroki.pф/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения лекционного типа, практическим 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., Парта-2 шт.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Работа над докладом, сообщением или рефератом начинается с подбора, изучения и конспектирования необходимой литературы. Далее обучающийся должен продумать план доклада, сообщения или реферата. Доклад обычно защищается на семинаре. На защиту доклада автору дается 5-7 минут.

Критерии оценки доклада, сообщения или реферата:

- умение бакалавра на основе специальной литературы показать значимость темы, с возможно большей полнотой осветить поставленные вопросы, сделать обоснованные выводы, показать практическую направленность для обучения дошкольников и младших школьников;
- владение письменной речью, навыками правильного оформления научного текста.

Виды и формы отработки пропущенных занятий.

Основной задачей введения обязательной отработки пропущенных учебных занятий является повышение ответственности обучающихся всех форм и направлений обучения за нарушение правил внутреннего распорядка. Пропущенные учебные занятия подлежат отработке.

Порядок организации работы:

Преподаватель называет обучающемуся даты пропущенных занятий и количество пропущенных учебных часов. На отработку занятия обучающийся должен явиться согласно расписанию приема отработок преподавателя, которое имеется на кафедре.

При себе обучающийся должен иметь: выданное ему задание и отчет по его выполнению.

Если пропущено практическое (или лабораторное) занятие, то оно отрабатывается одним из следующих способов:

- обучающийся посещает практическое (лабораторное) занятие по этой же теме с обучающимися другой учебной группы,
- обучающийся приходит на практическое занятие по пропущенной теме в специально выделенное для этого время; он самостоятельно выполняет практическую работу, решает ситуационные задачи, оформляет рабочую тетрадь и отвечает на вопросы преподавателя.

Пропущенные практические и лабораторные занятия должны отрабатываться своевременно, до рубежного тестирования по соответствующему разделу учебной дисциплины.

Преподаватель, согласно графику приема отработок, принимает отработку пропущенного занятия у обучающегося, делает соответствующую отметку. Отработка засчитывается, если обучающийся демонстрирует зачетный уровень теоретической осведомленности по пропущенному материалу. Обучающемуся, получившему незачетную оценку, отработка не засчитывается.

Зачетный уровень теоретической осведомленности заключается в том, что обучающийся свободно оперирует терминологией, которая рассматривалась на занятии, которое подлежит отработке, отвечает развернуто на вопросы, подкрепляя материал примерами.

Обучающиеся допускаются к экзамену по дисциплине при условии отработки всех занятий, предусмотренных учебным планом данного семестра по данной дисциплине. Обучающемуся, имеющему право на свободное посещение занятий, выдается график индивидуальной работы, согласованный на кафедрах и утвержденный деканом факультета.

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			
Промежуточная аттестация			
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
		Работа на	1 балл – присутствие на семинаре, реплики, замечания по обсуждаемым	

		практических занятиях Выполнение практических заданий. Коллоквиум	вопросам; практические работы не выполнены. 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. 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)		процесса в образовательном учреждении в соответствии с требованиями здоровьесберегающих технологий. Тема 5. Практические аспекты в работе учителя по организации контроля и оценки состояния здоровья учеников.
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 балла – содержание доклада соответствует теме, структурирован, цель, представлено современное видение проблемы; доклад подготовлен самостоятельно, продемонстрировано свободное владение материалом, сопровождался демонстрацией наглядного материала.	2	Образовательные результаты: Знёт 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

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

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

Рабочая программа дисциплины «Здоровьесберегающие образовательные технологии»

		Методическая копилка	Представлена в полном объеме, выполнена качественно, оформлена эстетично.	10		требованиями здорового образа жизни.
		Рабочая программа	Выполнена в соответствии с требованиями, четко структурирована; разделы программы соответствуют заявленной тематике.	8		Умеет осуществлять отбор Здоровьесберегающих технологий в соответствии с содержанием деятельности педагога и детей, этапов урока, физического и психического состояния участников образовательного процесса
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				