

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования «Вятский государственный университет»  
(ВятГУ)  
г. Киров

Утверждаю  
Директор/Декан Ковязина Г. В.



Номер регистрации  
РПД\_3-44.03.05.68\_2020\_114309  
Актуализировано: 17.02.2021

**Рабочая программа дисциплины**  
**Здоровьесберегающие технологии в образовании**

	наименование дисциплины
Квалификация выпускника	Бакалавр
Направление подготовки	44.03.05
	шифр
	Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) ФФКС
	наименование
Направленность (профиль)	3-44.03.05.68
	шифр
	Безопасность жизнедеятельности. Физическая культура
	наименование
Формы обучения	Очная
	наименование
Кафедра-разработчик	Кафедра медико-биологических дисциплин (ОРУ)
	наименование
Выпускающая кафедра	Кафедра медико-биологических дисциплин (ОРУ)
	наименование

## Сведения о разработчиках рабочей программы дисциплины

Сазанова Мария Леонидовна

---

ФИО

## Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины	Целью изучения учебной дисциплины является формирование знаний, умений и навыков в области здоровьесбережения в рамках осуществления педагогической деятельности, обучения созданию и поддержанию безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при обеспечении образовательного процесса
Задачи дисциплины	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний нормативных актов обеспечения здоровья населения, условий и правил поддержания здоровья, основ здорового образа жизни, алгоритмов оказания первой помощи, а также знаний и методологических здоровьесбережения и здоровьесберегающих технологий осуществления педагогической деятельности</li> <li>- формирование умений создавать и поддерживать безопасные для здоровья условия жизнедеятельности, применять способы защиты и сохранения жизни и здоровья, в том числе при организации образовательного процесса; формирование умений использовать основы здоровьесбережения и здоровьесберегающие технологии в педагогической деятельности</li> <li>- формирование навыков поддержания жизни и здоровья в повседневной жизни и при возникновении опасностей, формирование навыков создания и обеспечения безопасных для здоровья условий жизнедеятельности, а также навыков реализации педагогической деятельности на основе здоровьесбережения и здоровьесберегающих технологий</li> </ul>

### Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

#### Компетенция ПК-3

Способен определять на основе анализа учебной деятельности обучающихся оптимальные (в том или ином предметном образовательном контексте) способы их обучения и развития

Знает	Умеет	Владеет
современные требования к организации учебной деятельности с применением здоровьесберегающих технологий; современные методы здоровьесберегающих технологий; современные подходы к осуществлению анализа эффективности здоровьесберегающих технологий	диагностировать уровень развития ребенка и анализировать учебную деятельность с применением здоровьесберегающих технологий; определять оптимальные формы и способы развития личности с применением здоровьесберегающих технологий	навыками использования современных методик здоровьесберегающих технологий; навыками отбора и применения современных способов применения здоровьесберегающих технологий

#### Компетенция УК-8

Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций

Знает	Умеет	Владеет
нормативные акты обеспечения безопасных условий жизнедеятельности и применения здоровьесберегающих технологий; условия и правила применения здоровьесберегающих технологий	создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности с применением здоровьесберегающих технологий; применять меры по сохранению жизни и здоровья обучающихся; применять способы защиты и сохранения жизни и здоровья, в том числе при организации образовательного процесса с применением здоровьесберегающих технологий	навыками создания и обеспечения безопасных условий жизнедеятельности с применением здоровьесберегающих технологий; навыками поддержания жизни и здоровья в повседневной жизни с применением здоровьесберегающих технологий

**Структура дисциплины**  
**Тематический план**

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Шифр формируемых компетенций
1	Современная школа и здоровье обучающихся	ПК-3, УК-8
2	Школьный урок и его влияние на здоровье обучающихся	ПК-3, УК-8
3	Предупреждение профессиональной деформации и синдрома выгорания учителя	ПК-3, УК-8
4	Средства и методы оздоровления. Здоровьесберегающие технологии	ПК-3, УК-8
5	Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	ПК-3, УК-8

**Формы промежуточной аттестации**

Зачет	6 семестр (Очная форма обучения)
Экзамен	7 семестр (Очная форма обучения)
Курсовая работа	Не предусмотрена (Очная форма обучения)
Курсовой проект	Не предусмотрена (Очная форма обучения)

### Трудоемкость дисциплины

Форма обучения	Курсы	Семестры	Общий объем (трудоемкость)		Контактная работа, час	в том числе аудиторная контактная работа обучающихся с преподавателем, час				Самостоятельная работа, час	Курсовая работа (проект), семестр	Зачет, семестр	Экзамен, семестр
			Часов	ЗЕТ		Всего	Лекции	Семинарские, практические занятия	Лабораторные занятия				
Очная форма обучения	3, 4	6, 7	216	6	133.5	88	38	0	50	82.5		6	7

## Содержание дисциплины

### Очная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
<b>Раздел 1 «Современная школа и здоровье обучающихся»</b>		<b>40.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л1.1	Здоровье как социальная ценность	4.00
Л1.2	Формирование здоровья на различных этапах онтогенеза	2.00
Л1.3	Основные подходы к сохранению и укреплению здоровья школьников	2.00
Л1.4	Обеспечение гигиенических условий в школе	3.00
<b>Лабораторные занятия</b>		
Р1.1	Нормативно-правовые документы по охране здоровья детей в России	2.00
Р1.2	Современное состояние здоровья детей в России и Кировской области	2.00
Р1.3	Экологическая обстановка в регионе и связанная с ней заболеваемость	2.00
Р1.4	Гигиеническая оценка территории и здания школы	2.00
Р1.5	Гигиеническая оценка учебного кабинета	2.00
Р1.6	Гигиеническая оценка расписания уроков	2.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С1.1	Влияние обучения в школе на здоровье школьников	10.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР1.1	Контактная внеаудиторная работа	7.00
<b>Раздел 2 «Школьный урок и его влияние на здоровье обучающихся»</b>		<b>32.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л2.1	Нервная деятельность и ее значение для здоровья	2.00
Л2.2	Умственная и физическая работоспособность	2.00
Л2.3	Биоритмы и здоровье	2.00
Л2.4	Сенсорные системы и здоровье	2.00
Л2.5	Школьный урок и его влияние на здоровье обучающихся	3.00
<b>Лабораторные занятия</b>		
Р2.1	Гигиеническая оценка урока	6.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С2.1	Влияние урока на здоровье обучающихся	8.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР2.1	Контактная внеаудиторная работа	7.00
<b>Раздел 3 «Предупреждение профессиональной деформации и синдрома выгорания учителя»</b>		<b>32.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л3.1	Основы гигиены труда	2.00
Л3.2	Профессионально-личностные деформации учителя	2.00

ЛЗ.3	Предупреждение профессиональных деформаций и синдрома выгорания учителя	2.00
<b>Лабораторные занятия</b>		
РЗ.1	Характеристика труда учителя. Факторы, ухудшающие его здоровье	2.00
РЗ.2	Психическое здоровье, методы его оценки	4.00
РЗ.3	Эмоциональное благополучие и способы его сохранения	4.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
СЗ.1	Сохранение и укрепление здоровья учителя	8.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВРЗ.1	Контактная внеаудиторная работа	8.00
<b>Раздел 4 «Средства и методы оздоровления. Здоровьесберегающие технологии»</b>		<b>81.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л4.1	Двигательная активность и здоровье	2.00
Л4.2	Рациональное питание	2.00
Л4.3	Средства и методы оздоровления	2.00
Л4.4	Здоровьесберегающие технологии в образовании	4.00
<b>Лабораторные занятия</b>		
Р4.1	Организация оздоровительной физической тренировки	4.00
Р4.2	Методы оценки индивидуального здоровья	2.00
Р4.3	Оценка образа жизни	2.00
Р4.4	Здоровое питание	2.00
Р4.5	Лечебные свойства продуктов питания	2.00
Р4.6	Средства и методы оздоровления	2.00
Р4.7	Тренировка иммунитета и закаливание	2.00
Р4.8	Использование ЗСТ при обучении ОБЖ	2.00
Р4.9	Подготовка и проведение урока с использованием ЗСТ	4.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С4.1	Средства и методы оздоровления	12.00
С4.2	Здоровьесберегающие технологии	16.50
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР4.1	Контактная внеаудиторная работа	20.50
<b>Раздел 5 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»</b>		<b>31.00</b>
З5.1	Подготовка к сдаче зачета	3.50
Э5.1	Подготовка к сдаче экзамена	24.50
КВР5.1	Сдача зачета	0.50
КВР5.3	Консультация перед экзаменом	2.00
КВР5.2	Сдача экзамена	0.50
<b>ИТОГО</b>		<b>216.00</b>

Содержание дисциплины данной рабочей программы используется при обучении по индивидуальному учебному плану, при ускоренном обучении, при применении дистанционных образовательных технологий и электронном обучении (при наличии).

## Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное освоение дисциплины предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы. Обучающийся обязан посещать лекции, семинарские, практические и лабораторные занятия (при их наличии), получать консультации преподавателя и выполнять самостоятельную работу.

Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделить целям, задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Тематика лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины.

Лекции – это систематическое устное изложение учебного материала. На них обучающийся получает основной объем информации по каждой конкретной теме. Лекции обычно носят проблемный характер и нацелены на освещение наиболее трудных и дискуссионных вопросов.

Предполагается, что обучающиеся приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендованным программой. Часто обучающимся трудно разобраться с дискуссионными вопросами, дать однозначный ответ. Преподаватель, сравнивая различные точки зрения, излагает свой взгляд и нацеливает их на дальнейшие исследования и поиск научных решений. После лекции желательно вечером перечитать и закрепить полученную информацию, тогда эффективность ее усвоения значительно возрастает. При работе с конспектом лекции необходимо отметить материал, который вызывает затруднения для понимания, попытаться найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь за помощью к преподавателю.

Целью семинарских занятий является проверка уровня понимания обучающимися вопросов, рассмотренных на лекциях и в учебной литературе.

Целью практических и лабораторных занятий является формирование у обучающихся умений и навыков применения теоретических знаний в реальной практике решения задач; восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса.

Семинарские, практические и лабораторные занятия в равной мере направлены на совершенствование индивидуальных навыков решения теоретических и прикладных задач, выработку навыков интеллектуальной работы, а также ведения дискуссий. Для успешного участия в семинарских, практических и лабораторных занятиях обучающемуся следует тщательно подготовиться.

Основной формой подготовки обучающихся к практическим (лабораторным) занятиям является самостоятельная работа с учебно-методическими материалами, научной литературой, статистическими данными и т.п.

Изучив конкретную тему, обучающийся может определить, насколько хорошо он в ней разобрался. Если какие-то моменты остались непонятными, целесообразно составить список вопросов и на занятии задать их преподавателю. Практические (лабораторные) занятия предоставляют обучающемуся возможность творчески раскрыться, проявить инициативу и развить навыки публичного ведения дискуссий и общения.

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя выполнение различного рода заданий (изучение учебной и научной литературы, материалов лекций, систематизацию прочитанного материала, подготовку контрольной работы, решение

задач, подготовка докладов, написание рефератов, публикация тезисов, научных статей, подготовка и защита курсовой работы / проекта и другие), которые ориентированы на глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины.

Обучающимся рекомендуется систематически отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки.

Внутренняя система оценки качества освоения дисциплины включает входной контроль уровня подготовленности обучающихся, текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию, направленную на оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине (в том числе результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) при наличии).

При проведении промежуточной аттестации обучающегося учитываются результаты текущего контроля, проводимого в течение освоения дисциплины.

Процедура оценивания результатов освоения дисциплины осуществляется на основе действующих локальных нормативных актов ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», с которыми обучающиеся ознакамливаются на официальном сайте университета [www.vyatsu.ru](http://www.vyatsu.ru).

## **Учебно-методическое обеспечение дисциплины, в том числе учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающегося по дисциплине**

### **Учебная литература (основная)**

1) Смирнов, Никита Константинович. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н. К. Смирнов. - М. : АРКТИ, 2006. - 320 с. - Библиогр.: с. 307-312. - ISBN 5-89415-432-4 : 220.00 р. - Текст : непосредственный.

2) Митяева, Анна Михайловна. Здоровьесберегающие педагогические технологии : учеб. пособие / А. М. Митяева. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : Академия, 2012. - 208 с. - (Высшее профессиональное образование. Педагогическое образование) (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 197-201. - ISBN 978-5-7695-9032-0 : 376.20 р. - Текст : непосредственный.

5) Науменко, Ю. В. Здоровьесберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности : метод. рекомендации для педагогов и руководителей общеобразоват. учреждений / Ю. В. Науменко. - М. : Глобус, 2009. - 125 с. - (Управление школой). - Библиогр.: с. 81-82. - ISBN 978-5-91658-008-2 : 75.00 р. - Текст : непосредственный.

3) Рубанович, Виктор Борисович. Основы здорового образа жизни : учеб. пособие для студентов вузов / В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман ; М-во образования и науки РФ, Новосибирский гос. пед. ун-т, Московский пед. гос. ун-т. - Новосибирск ; М. : АРТА, 2011. - 256 с. : ил. - (Безопасность жизнедеятельности). - Библиогр.: с. 223-227. - ISBN 978-5-902700-35-7 : 392.70 р. - Текст : непосредственный.

4) Назарова, Елена Николаевна. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 050100 Пед. образование (квалификация "бакалавр") / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жиров. - М. : Академия, 2012. - 192 с. - (Высшее профессиональное образование. Педагогическое образование) (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 190. - ISBN 978-5-7695-8153-3 : 330.00 р., 330.00 р., 364.10 р. - Текст : непосредственный.

### **Учебная литература (дополнительная)**

1) Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения : модели программ, рекомендации, разработки занятий / авт.-сост. М. А. Павлова, М. В. Лысогорская. - Волгоград : Учитель, 2009. - 186 с. - Библиогр.: с. 179-184. - ISBN 978-5-7057-1877-1 : 130.00 р. - Текст : непосредственный.

### **Учебно-методические издания**

1) Оборин, Виктор Афанасьевич. Понятие, факторы и оценка здоровья : видеолекция: дисциплина "Основы медицинских знаний и здорового образа жизни" / В. А. Оборин ; ВятГУ. - Киров : ВятГУ, [2015]. - + 1 on-line. - Загл с экрана. - Б. ц. - URL: <https://online.vyatsu.ru/content/ponyatie-factory-i-otsenka-zdorovya>

(дата обращения: 19.11.2015). - Режим доступа: Видеолекция ВятГУ. -  
Изображение : видео.

### **Электронные образовательные ресурсы**

- 1) Портал дистанционного обучения ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <http://mooc.do-kirov.ru/>
- 2) Раздел официального сайта ВятГУ, содержащий описание образовательной программы [электронный ресурс] / - Режим доступа: [https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program\\_ID=3-44.03.05.68](https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program_ID=3-44.03.05.68)
- 3) Личный кабинет студента на официальном сайте ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <https://new.vyatsu.ru/account/>
- 4) Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>

### **Электронные библиотечные системы (ЭБС)**

- ЭБС «Научная электронная библиотека eLIBRARY» (<http://elibrary.ru/defaultx.asp>)
- ЭБС «Издательства Лань» (<http://e.lanbook.com/>)
- ЭБС «Университетская библиотека online» ([www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru))
- Внутренняя электронно-библиотечная система ВятГУ (<http://lib.vyatsu.ru/>)
- ЭБС «ЮРАЙТ» (<https://urait.ru>)

### **Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

- ГАРАНТ
- КонсультантПлюс
- Техэксперт: Нормы, правила, стандарты
- Роспатент (<https://www1.fips.ru/elektronnye-servisy/informatsionno-poiskovaya-sistema>)
- Web of Science® (<http://webofscience.com>)

## Материально-техническое обеспечение дисциплины

### Демонстрационное оборудование

Перечень используемого оборудования
ДОСКА ИНТЕРАКТИВНАЯ 77" SMART BOARD 480
интерактивная система Smart со встроенным проектором
Неттоп 3Q Nettop Q00
НОУТБУК LENOVO V310-15ISK 15.6"
Проектор Aser P1206P
ПРОЕКТОР EPSON EB-X41
ПРОЕКТОР NEC M230X

### Специализированное оборудование

Перечень используемого оборудования
Весы
Спирометр сухой

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе лицензионное и свободно распространяемое ПО (включая ПО отечественного производства)**

№ п.п	Наименование ПО	Краткая характеристика назначения ПО
1	Программная система с модулями для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ»	Программный комплекс для проверки текстов на предмет заимствования из Интернет-источников, в коллекции диссертация и авторефератов Российской государственной библиотеки (РГБ) и коллекции нормативно-правовой документации LEXPRO
2	Microsoft Office 365 ProPlusEdu ALNG SubsVL MVL AddOn toOPP	Набор веб-сервисов, предоставляющий доступ к различным программам и услугам на основе платформы Microsoft Office, электронной почте бизнес-класса, функционалу для общения и управления документами
3	Office Professional Plus 2016	Пакет приложений для работы с различными типами документов: текстами, электронными таблицами, базами данных, презентациями
4	Windows Professional	Операционная система
5	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	Антивирусное программное обеспечение
6	Справочная правовая система «Консультант Плюс»	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации
7	Электронный периодический справочник ГАРАНТ Аналитик	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации
8	Security Essentials (Защитник Windows)	Защита в режиме реального времени от шпионского программного обеспечения, вирусов.
9	МойОфис Стандартный	Набор приложений для работы с документами, почтой, календарями и контактами на компьютерах и веб браузерах

Обновленный список программного обеспечения данной рабочей программы находится по адресу:  
[https://www.vyatsu.ru/php/list\\_it/index.php?op\\_id=114309](https://www.vyatsu.ru/php/list_it/index.php?op_id=114309)