


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_2021_123890
Актуализировано: 04.05.2021

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"> - 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 - 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 - 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

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
Раздел 1 «Современная школа и здоровье обучающихся»		40.00
Лекции		
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
Лабораторные занятия		
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
Самостоятельная работа		
С1.1	Влияние обучения в школе на здоровье школьников	10.00
Контактная внеаудиторная работа		
КВР1.1	Контактная внеаудиторная работа	7.00
Раздел 2 «Школьный урок и его влияние на здоровье обучающихся»		32.00
Лекции		
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
Лабораторные занятия		
Р2.1	Гигиеническая оценка урока	6.00
Самостоятельная работа		
С2.1	Влияние урока на здоровье обучающихся	8.00
Контактная внеаудиторная работа		
КВР2.1	Контактная внеаудиторная работа	7.00
Раздел 3 «Предупреждение профессиональной деформации и синдрома выгорания учителя»		32.00
Лекции		
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
Лабораторные занятия		
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
Самостоятельная работа		
СЗ.1	Сохранение и укрепление здоровья учителя	8.00
Контактная внеаудиторная работа		
КВРЗ.1	Контактная внеаудиторная работа	8.00
Раздел 4 «Средства и методы оздоровления. Здоровьесберегающие технологии»		81.00
Лекции		
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
Лабораторные занятия		
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
Самостоятельная работа		
С4.1	Средства и методы оздоровления	12.00
С4.2	Здоровьесберегающие технологии	16.50
Контактная внеаудиторная работа		
КВР4.1	Контактная внеаудиторная работа	20.50
Раздел 5 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»		31.00
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
ИТОГО		216.00

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 знакомятся на официальном сайте университета www.vyatsu.ru.

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

Учебная литература (основная)

2) 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.

3) 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.

4) 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.

1) Акимова, Л. А. Здоровьесберегающие технологии / Л. А. Акимова. - Оренбург : ОГПУ, 2017. - 247 с. - Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/102254> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.

Учебная литература (дополнительная)

1) Айзман, Роман Иделевич. Здоровьесберегающие технологии в образовании : Учебное пособие для СПО / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2021. - 281 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-11682-3 : 729.00 р. - URL: <https://urait.ru/bcode/476386> (дата обращения: 20.04.2020). - Режим доступа: Образовательная платформа Юрайт. - Текст : электронный.

2) Акимова, Любовь Александровна. Здоровьесберегающие технологии в школе: методика обучения и воспитания БЖД : Учебник для СПО / Л. А. Акимова, Е. Е. Лутовина. - 2-е изд., пер. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2020. - 336 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-11987-9 : 799.00 р. - URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/446612> (дата обращения: 20.04.2020). - Режим доступа: Образовательная платформа Юрайт. - Текст : электронный.

Учебно-методические издания

1) Здоровьесберегающие технологии в системе профессионального образования : практикум. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 95 с. - Б. ц. - URL:

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=467413/> (дата обращения: 03.03.2021). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

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
- 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)
- 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=123890