

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Родин Олег Федорович
Должность: И.о. директора
Дата подписания: 23.03.2025 12:59:48
Уникальный программный идентификатор:
2246bb4b5eca53e35a45d6a91259e790782354e7

Министерство просвещения Российской Федерации
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт
(филиал) федерального государственного автономного образовательного
учреждения высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический
университет»

Факультет психолого-педагогического образования
Кафедра психологии и педагогики дошкольного и начального образования

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.03.02 ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ
ОБРАЗОВАНИИ**

Направление подготовки	44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Профиль программы	«Психологическое консультирование и медиация в социальной сфере»
Автор	Малеева Е.В. к.п.н., доцент

Одобрена на заседании кафедры психологии и педагогики дошкольного и начального образования. Протокол от 19.02.2025 № 6.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности методической комиссией факультета психолого-педагогического образования. Протокол от 20.02.2025 № 3.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель: формирование у обучающихся валеологической компетентности посредством овладения системой научных знаний в области профилактики здорового образа жизни, охраны здоровья, формирования у студентов понимания специфики современного образования

Задачи:

1. Формирование знаний об основах организации и ведения здорового образа жизни.
2. Формирование умений анализировать здоровьесберегающие образовательные системы, теоретически обосновывать выбор направления педагогической деятельности на основе валеологического подхода, описывать образ жизни дезадаптированных детей и находить пути профилактики и реабилитации.
3. Применение в своей профессиональной деятельности психолого-педагогических технологий, обеспечивающих индивидуальный подход к обучению, развитию и воспитанию обучающихся, к проведению индивидуальных воспитательных мероприятий и реализации образовательных программ с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Здоровьесберегающие технологии в педагогическом образовании» является частью учебного плана по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование. Дисциплина реализуется на факультете психолого-педагогического образования, входит в предметный модуль «Здоровьесберегающий» и относится к дисциплинам обязательной части.

Курс «Здоровьесберегающие технологии в педагогическом образовании» строится с опорой на знания, полученные студентами в процессе изучения: следующих дисциплин:

1. «Безопасность жизнедеятельности».
2. «Физическая культура».

Курс тесно связан с другими дисциплинами, для которых его освоение необходимо как предшествующее:

1. Организация дополнительного образования.
2. Социально-педагогическая работа с семьей.
3. Социально-педагогические технологии.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие следующих компетенций:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Дескрипторы
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК 7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	Знает показатели физического развития и физической подготовленности и критерии их оценивания. Умеет соотносить личный уровень сформированности показателей физического развития с общепринятыми нормами.

		Владеет методиками отслеживания показателей физического развития и физической подготовленности.
	УК 7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	Знает разновидности здоровьесберегающих технологий и условия их применения. Умеет отбирать здоровьесберегающие технологии в соответствии с целями их применения и с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Владеет навыками применения здоровьесберегающих технологий в педагогическом процессе.
УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК 8.1. Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности	Знает разнообразные факторы риска и их особенности. Умеет выстраивать профессиональную деятельность с учетом санитарно-гигиенических требований и норм здоровьесбережения. Владеет техниками сохранения и развития здоровья.
	УК 8.2. Знает и может применять методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирует культуру безопасного и ответственного поведения	Знает методы защиты и сохранения здоровья в различных жизненных ситуациях. Умеет выстраивать профессиональное взаимодействие в рамках культуры безопасного и ответственного поведения. Владеет навыками безопасного и ответственного поведения в различных жизненных ситуациях.
ОПК-6. Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе	ОПК 6.1. Осуществляет отбор психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных) и применяет их в профессиональной деятельности с учетом различного контингента обучающихся	Знает психолого-педагогические технологии (в том числе инклюзивные), направленные на сохранение и развитие здоровья субъектов образовательного процесса. Умеет применять здоровьесберегающие технологии с учетом различного контингента обучающихся. Владеет техниками здоровьесбережения.

обучающихся с особыми образовательными потребностями	ОПК 6.2. Применяет специальные технологии и методы, позволяющие проводить индивидуализацию обучения, развития, воспитания, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся	Знает различные виды технологий и методов индивидуализации обучения, воспитания, развития и особенности их применения. Умеет формировать у обучающихся навыки безопасного поведения и здоровьесбережения. Владеет навыками саморегуляции, самоконтроля и релаксации.
--	---	---

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зач. е (108 ч.), семестр изучения – 4, распределение по видам нагрузки представлено в таблице.

Вид работы	Форма обучения
	заочная
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	108
Контактная работа , в том числе:	10
Лекции	4
Практические занятия	6
Самостоятельная работа	94
Подготовка к экзамену в 4 семестре	4

4.2.1. Учебно-тематический план дисциплины (заочная форма обучения)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа		Самост. работа	Оценочные средства для текущего контроля	Оценочные средства для промежуточной аттестации
		Лекции	Практич. занятия			
1. Сущность, понятие и факторы здоровья.	10	1		9	Тест-опрос	Итоговый тест Вопросы к экзамену
2. Физическое и психическое здоровье, их взаимосвязь.	10	1		9	Тест-опрос	
3. Механизмы сохранения и укрепления здоровья.	10	1		9	Тест-опрос	
4. Компоненты здорового образа жизни: общая характеристика.	10		1	9	Письменный ответ	
5. Здоровьесберегающая деятельность	10	1		9	Тест-опрос	

педагога в учреждении общего образования.					
6.Здоровьесберегающие технологии и их классификация.	10		1	9	Письменный ответ
7. Технологии сохранения и стимулирования здоровья	11		1	10	Письменный ответ
8. Технологии обучения здоровому образу жизни	11		1	10	Письменный ответ
9. Коррекционные технологии	11		1	10	Письменный ответ
10.Охрана здоровья и организация здорового образа жизни детей группы риска.	11		1	10	Письменный ответ
Подготовка и сдача экзамена	4	-	-	4	
Всего по дисциплине	108	4	6	98	

Типовые задания для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине, критерии и шкалы оценивания, а также методические рекомендации для обучающихся представлены в приложении к рабочей программе дисциплины.

4.3. Содержание дисциплины

Тема 1. Сущность понятие и факторы здоровья.

Валеология как область знаний о здоровье и здоровом образе жизни, ее объект, предмет и задачи.

Здоровье, его компоненты: соматическое, физическое, психическое и нравственное здоровье. Критерии и признаки здоровья. Понятие качества, количества, резерва здоровья. Индивидуальное здоровье как состояние физического, психического и социального благополучия. Общественное здоровье. Здоровье в системе ценностей на разных этапах жизненного пути. Противоречия в отношении человека к здоровью на этапе детства, в подростковом возрасте, в юности.

Факторы, влияющие на сохранение и укрепление здоровья: образ жизни, наследственность, экология. Среда обитания человека. Влияние на здоровье человека факторов окружающей среды: солнечного излучения, температуры и влажности воздуха, атмосферного давления, электромагнитного поля Земли.

Социальные явления, препятствующие сохранению здоровья. Социальные болезни: алкоголизм, наркомания, токсикомания, СПИД и др. «Болезни цивилизации», связанные с техническим прогрессом и экологией.

Тема 2. Физическое и психическое здоровье, их взаимосвязь

Физическое развитие и здоровье детей. Двигательная активность как фактор

здоровья и компонент здорового образа жизни. Значение движения для здоровья и жизни человека: влияние движения на развитие и формирование органов; влияние движения на деятельность головного мозга. Принципы организации двигательного режима учащегося.

Психическое здоровье как состояние душевного благополучия, полноценной психологической деятельности человека, выражающееся в бодром настроении, хорошем самочувствии, его активности. Критерии психического здоровья: осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я», чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях, критичность к себе и своей собственной психической продукции (деятельности) и ее результатам, соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям, способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами, способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы, способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств.

Тема 3. Механизмы сохранения и укрепления здоровья

Представление о механизмах поддержания и укрепления здоровья. Адаптация: биологическая и социальная. Учение о гомеостазе как способности биологических систем противостоять изменениям и сохранять динамическое постоянство состава и свойств. Резервы адаптационных возможностей в организме. Стресс. Фазы развития адаптационных реакций при стрессе. Психическая адаптация. Социальная адаптация как процесс взаимодействия личности с социальной средой.

Тема 4. Компоненты здорового образа жизни: общая характеристика

Понятие здорового образа жизни. Рациональное питание и его особенности для различных категорий детей с учетом возраста и состояния здоровья.

Регулярные физические нагрузки и принципы их нормирования. Личная гигиена и закаливание организма. Отказ от вредных привычек как основа здорового образа жизни.

Тема 5. Здоровьесберегающая деятельность педагога в учреждении общего образования

Задачи и действия педагогического коллектива в рамках применения технологий здоровьесбережения.

Здоровьесберегающие основы стратегии и тактики педагогической деятельности. Мониторинг состояния здоровья детей. Учет особенностей возрастного развития детей в образовательном процессе. Создание благоприятного эмоционально- психологического климата. Формирование у детей ценностно-ориентированных установок, знаний, умений и навыков, необходимых для здоровьесбережения и здорового образа жизни. Требования к организации учебных занятий с позиций здоровьесбережения.

Тема 6. Здоровьесберегающие технологии и их классификация

Медико-гигиенические технологии. Физкультурно-оздоровительные технологии. Экологические здоровьесберегающие технологии. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности. Здоровьесберегающие образовательные технологии: организационно-педагогические технологии, психолого-педагогические технологии, учебно-воспитательные технологии, социально адаптирующие и личностно- развивающие технологии.

Тема 7. Технологии сохранения и стимулирования здоровья

Стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика для глаз, пальчиковая, дыхательная, бодрящая, ортопедическая

Тема 8. Технологии обучения здоровому образу жизни

Физкультурное занятие, проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия), коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж, биологическая обратная связь

Тема 9. Коррекционные технологии

Арт-терапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика

Тема 10. Охрана здоровья и организация здорового образа жизни детей группы риска

Характеристика здоровья детей группы риска. Социальные факторы риска. Социальные болезни детей: алкоголизм, наркомания, токсикомания, табакокурение. Социальная статистика и динамика детских заболеваний. Взаимодействие образовательных и медицинских учреждений в решении проблем больного ребенка. Профилактика социальных болезней детей и подростков. Роль социально-педагогического посредничества в охране здоровья и организации здорового образа жизни детей группы риска. Специфика валеологического подхода к оздоровлению социальной ситуации развития детей без определенного места жительства, социальных сирот, наркоманов, токсикоманов и т.д.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Перечень основной и дополнительной литературы

Основная литература

1. Айзман Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. – Второе издание, исправленное и дополненное. – Москва : Юрайт, 2023. – 282 с. – (Высшее образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/513369> .

2. Тихомирова Л. Ф. Зорвьесберегающая педагогика : учебник для вузов / Л. Ф. Тихомирова, Т. В. Макеева. – Москва : Юрайт, 2023. – 251 с. – (Высшее образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/516502> .

Дополнительная литература:

1. Вайнер, Э. Н. Валеология: учебное пособие - практикум / Э. Н. Вайнер, Е. В. Волынская. — 3-е изд., стер. — Москва: ФЛИНТА, 2018. — 310 с. — ISBN 978-5- 89349-387-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/109527> .

2. Морозов, В. О. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе школы (теоретико-практические аспекты) : монография / В. О. Морозов. — 2-е изд. — Москва: ФЛИНТА, 2015. — 188 с. — ISBN 978-5-9765-2442-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/72664>

3. Петряков П. А. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе : учебное пособие для вузов / П. А. Петряков, М. Е. Шувалова. – Второе издание, исправленное и дополненное. – Москва : Юрайт, 2023. – 197 с. – (Высшее образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/513840/>

5.2. Электронные образовательные ресурсы, в т.ч. профессиональные базы данных и информационные справочные системы

https://www.ntspi.ru/library/directories_and_files/web_res/systems/	Электронно-библиотечные системы НТГСПИ
https://www.ntspi.ru/library/directories_and_files/web_res/systems/libraris/	Электронные базы данных НТГСПИ
https://www.ntspi.ru/library/periodika/	Периодика НТГСПИ
https://iprmedia.ru	ЭБС «Ай Пи Эр Медиа»
https://ibooks.ru	ЭБС «Айбукс»
https://urait.ru	ЭБС Юрайт
http://e.lanbook.com	ЭБС издательства «ЛАНЬ»
http://elibrary.ru	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
http://www.consultant.ru	«КонсультантПлюс»
http://cyberleninka.ru	НЭБ «КиберЛенинка»
https://polpred.ru	ООО «Полпред-Справочники» (база данных)
https://eivis.ru	ООО «ИВИС»
www.delpress.ru	«Деловая пресса»

5.3. Комплект программного обеспечения

1. Среда электронного обучения «Русский Moodle» (<https://do.ntspi.ru>).
2. Интернет-платформа онлайн-курсов со свободным кодом «Open edX» (<https://www.edx.org/>).
3. Интернет-платформа онлайн-курсов «Открытое образование» (<https://openedu.ru/>).
4. Электронная информационно-образовательная среда РГПУ (<https://eios.rsvpu.ru/>).
5. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».
6. Microsoft Office.
7. Kaspersky Endpoint Security.
8. Adobe Reader.
9. Free PDF Creator.
10. 7-zip (<http://www.7-zip.org/>).
11. LibreOffice.
12. Браузеры Firefox, Яндекс.Браузер.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Помещения

Помещения для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации. Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

6.2. Оборудование и технические средства обучения

6.2.1. Оборудование, в т.ч. специализированное

Стационарный компьютер или ноутбук, проектор для показа слайдов и видео, акустические колонки.

6.2.2. Технические средства обучения

Презентации лекций, видео-презентации, видео-лекции, учебные кинофильмы, аудиозаписи, онлайн-платформы.

6.2.3. Учебные и наглядные пособия

Печатные и электронные учебные пособия и наглядный материал: графические изображения, схемы, таблицы, раздаточный материал