

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева»

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

**ПРЕДМЕТНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ**  
**Здоровьесберегающие технологии**  
рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Ж2 Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности**  
Квалификация **Бакалавр**  
44.03.05 Физическая культура и дополнительное образование (спортивная подготовка) (о, 2024).plx  
Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **4 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	144	Виды контроля в семестрах: экзамены 1
в том числе:		
аудиторные занятия	34	
самостоятельная работа	74	
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)		
	0,33	
часов на контроль	35,67	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00BE888A562437DD0D6A077C2C7EE44514  
Владелец: Холина Мария Валерьевна  
Действителен: с 17.06.2024 до 10.09.2025

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	<b>1 (1.1)</b>		Итого	
	17 4/6			
Неделя				
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	16	16	16	16
Практические	18	18	18	18
Контактная работа (промежуточная аттестация) экзамены	0,33	0,33	0,33	0,33
В том числе в форме практ.подготовки	12	12	12	12
Итого ауд.	34	34	34	34
Контактная работа	34,33	34,33	34,33	34,33
Сам. работа	74	74	74	74
Часы на контроль	35,67	35,67	35,67	35,67
Итого	144	144	144	144

Программу составил(и):  
к.м.н., Доцент, Казакова Галина Николаевна

Рабочая программа дисциплины  
**Здоровьесберегающие 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) образовательной программы Физическая культура и дополнительное образование (спортивная подготовка)

Выпускающие кафедры:

Теоретических основ физического воспитания;

Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта;

Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности;

Педагогика

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**J2 Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от 8 мая 2024 г. № 9

Зав. кафедрой Казакова Г.Н.

Председатель НМСУ

к.п.н. Доцент Казакевич Н. Н.

Протокол от 17.05.2024 г. № 9

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**J2 Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от 07.05.2025 г. № 9

Зав. кафедрой Казакова Г.Н.

Председатель НМСС(С)

Протокол от 14.05.2025 г. № 8

к.п.н. Казакевич Наталья Николаевна

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Овладение студентами теоретико-методологическими основами и технологиями профессиональной деятельности в области здоровьесбережения в образовании.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП: Б1.В.02.ДВ.01

### 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

2.1.1 Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья

2.1.2 Анатомия и биомеханика человека

2.1.3 Основы медицинских знаний

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

2.2.1 Физкультурно-оздоровительные технологии

2.2.2 Культура здоровья педагога

2.2.3 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование (ПФСС)

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

**УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

**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**

### Знать:

Уровень 1 подходы к проектированию здоровьесберегающей среды в образовательных учреждениях

Уровень 2 современные программы здоровья;

Уровень 3 особенности внедрения программ здоровья в учебную практику.

### Уметь:

Уровень 1 реализовать экспертные компетенции,

Уровень 2 изучать возможности применения технологий здоровьесбережения,

Уровень 3 анализировать особенности применения здоровьесберегающих технологий.

### Владеть:

Уровень 1 умениями профессиональной рефлексии.

Уровень 2 методикой проектирования и конструирования здоровьесберегающих сред

Уровень 3 методикой проектирования и конструирования здоровьесберегающих сред различных видов образовательных учреждений.

**ПК-2: Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность**

**ПК-2.3: Выбирает и демонстрирует способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями**

### Знать:

Уровень 1

Уровень 2

Уровень 3

### Уметь:

Уровень 1

Уровень 2

Уровень 3

### Владеть:

Уровень 1

Уровень 2

Уровень 3

**ПК-7: Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности**

**ПК-7.1: Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе**

<b>Знать:</b>	
Уровень 1	меры профилактики детского травматизма
Уровень 2	использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе
Уровень 3	влияние процесса обучения и его интенсификации на здоровье учащихся
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	идентифицировать опасности
Уровень 2	проводить дифференцированную диагностику опасностей,
Уровень 3	при возникновении угроз здоровью обучающихся, принять меры по их устранению.
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций
Уровень 2	принципы оказания помощи при угрожающих жизни состояниях
Уровень 3	осуществлять контроль за качеством здоровья и развитием ребенка в образовательной среде как необходимое условие здоровьесберегающей педагогики.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Пр. подгот.	Примечание
	<b>Раздел 1. 1. Теоретико-методологические основы здоровьесбережения в</b>							
1.1	Проблема здоровьесбережения в образовании /Лек/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3			
1.2	Педагогика здоровья как теоретическая основа здоровьесберегающих технологий образования /Лек/	1	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.3			
1.3	Технологии здоровьесбережения детей и их классификации /Лек/	1	2		Л1.2 Л1.3 Л1.5			
1.4	Здоровьесберегающее пространство ОУ и технологии его проектирования /Лек/	1	2		Л1.2 Л1.3			
1.5	Влияние процесса обучения и его интенсификации на здоровье учащихся. Здоровьесберегающий потенциал образовательной среды и методов и технологий обучения. /Пр/	1	2		Л1.2 Л1.3		2	Реферат на тему "Основные риски здоровья обучающихся".
1.6	Педагогика здоровья как теоретическая основа здоровьесберегающих технологий образования. Принципы педагогики здоровья. /Пр/	1	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.3			
1.7	Классификации технологий здоровьесбережения по содержанию, по направленности, по масштабу деятельности и др. Требования к образовательным технологиям. /Пр/	1	4		Л1.2 Л1.3		2	Реферат на тему "Технологии здоровьесбережения".
1.8	Условия формирования здоровьесберегающего пространства школы. Основные направления формирования ЗПШ, этапы, содержание, технологии. Контроль за качеством здоровья и развитием ребенка в образовательной среде.	1	2		Л1.2 Л1.3			

1.9	Состояние здоровья подрастающего поколения в Российской Федерации. Факторы, влияющие на состояние субъектов образования: социальные факторы, факторы, связанные с уровнем медицинской помощи, организацией системы здравоохранения; социокультурные факторы. /Ср/	1	6	УК-7.2	Л1.2 Л1.3			
1.10	Понятие здоровья, виды и компоненты здоровья. Педагогика здоровья как теоретическая основа здоровьесберегающих технологий образования. Принципы педагогики здоровья: Принцип нанесения вреда, приоритета действенной заботы о здоровье учащихся и педагогов, триединого представления о здоровье, непрерывности и преемственности, субъект-субъектного взаимоотношения с воспитанниками. /Ср/	1	6	УК-7.2	Л1.2 Л1.3			
1.11	Принцип соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся, комплексного, междисциплинарного подхода, медико-психологической компетентности учителя, гармоничного сочетания обучающихся, воспитывающих и развивающих педагогических воздействий, приоритета позитивных влияний (подкреплений), приоритет активных методов обучения. /Ср/	1	6		Л1.2 Л1.3			
1.12	Понятие образовательной технологии, здоровьесберегающей образовательной технологии. Проблема эффективности технологий с точки зрения здоровья. Основные компоненты здоровьесберегающей технологии: аксиологический, гносеологический, здоровьесберегающий, эмоционально-волевой, экологический, физкультурно-оздоровительный. /Ср/	1	6	УК-7.2	Л1.2 Л1.3			
1.13	Контроль за качеством здоровья и развитием ребенка в образовательной среде как необходимое условие здоровьесберегающей педагогики. Контроль за качеством развития творческих способностей ребенка (или другой составляющей здоровья). Принципы мониторинга здоровьесбережения: комплексности, системности, целостности, динамичности, репрезентативности, методического единства. /Ср/	1	8		Л1.2 Л1.3			
	<b>Раздел 2. 2. Технологии здоровьесбережения, их виды и особенности реализации.</b>							
2.1	Технологии сбережения физического здоровья детей /Лек/	1	2		Л1.2 Л1.3			
2.2	Технологии сбережения психического здоровья детей /Лек/	1	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.3			

2.3	Технологии сбережения социального здоровья детей. /Лек/	1	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.3			
2.4	Технологии формирования здорового образа жизни у детей на разных возрастных этапах. /Лек/	1	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.3 Л1.4			
2.5	Проблема ограниченного пространства и гиподинамии в развитии ребенка. Технологии сбережения физического здоровья детей на разных возрастных этапах. /Пр/	1	2		Л1.2 Л1.3		2	Конспект лекции.
2.6	Закономерности психического развития. Проблема устойчивости психического развития и сохранения психического здоровья ребенка. Отклонения в психическом здоровье детей под влиянием различных социальных факторов. /Пр/	1	2		Л1.2 Л1.3		2	Схема онтогенеза в конспекте.
2.7	Проблема социализации ребенка на разных возрастных этапах. Закономерности социального развития ребенка. Проблема социальной депривации и сохранения здоровья ребенка в различных социальных средах. /Пр/	1	2		Л1.2 Л1.3		2	Реферат на тему "Социальные опасности : причины и профилактика".
2.8	Специфика использования технологий в семейной среде и в среде различных образовательных учреждений. Валеологическая компетентность взрослого как важнейший фактор создания здоровьесберегающей развивающей среды ребенка. /Пр/	1	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.3		2	План внеучебных мероприятий с родителями.
2.9	Экзамен /КРЭ/	1	0,33		Л1.2 Л1.3			
2.10	Отклонения в физическом здоровье под влиянием различных социальных факторов. Диагностика физического здоровья ребенка. /Ср/	1	6		Л1.2 Л1.3			
2.11	Отклонения в психическом здоровье детей под влиянием различных социальных факторов. Диагностика психического здоровья ребенка. Технологии сбережения психического здоровья детей в семье и в различных образовательных учреждениях. /Ср/	1	6		Л1.2 Л1.3			
2.12	Закономерности социального развития ребенка. Проблема социальной депривации и сохранения здоровья ребенка в различных социальных средах. /Ср/	1	6		Л1.2 Л1.3			
2.13	Роль семьи и взрослого в формировании здорового образа жизни у детей. Роль государства и общественных движений в формировании здорового образа жизни ребенка. Значение культуры и воспитания для формирования здорового образа жизни. Личностно-развивающие, педагогические технологии в формировании здорового образа жизни на разных этапах развития ребенка. /Ср/	1	8	УК-7.2	Л1.2 Л1.3			

2.14	Комплексы медико-профилактических здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях. /Ср/	1	8	УК-7.2	Л1.2 Л1.3			
2.15	Факторы, влияющие на состояние субъектов образования: социальные факторы, факторы, связанные с уровнем медицинской помощи, организацией системы здравоохранения; социокультурные факторы. /Ср/	1	8		Л1.2 Л1.3			

**5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)  
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации**

**5.1. Контрольные вопросы и задания**

Контрольные вопросы входного и текущего контроля:

1. Понятие образовательной технологии, здоровьесберегающей образовательной технологии.
2. Проблема эффективности технологий с точки зрения здоровья.
3. Основные компоненты здоровьесберегающей технологии

**5.2. Темы письменных работ**

Темы рефератов:

1. Проблема здоровьесбережения в образовании
2. Влияние процесса обучения и его интенсификации на здоровье учащихся.
3. Здоровьесберегающий потенциал образовательной среды и методов и технологий обучения.

**5.3. Оценочные материалы (оценочные средства)**

Контрольные вопросы для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины:

1. Понятие здоровья, виды и компоненты здоровья.
2. Принципы педагогики здоровья.
3. Основные компоненты здоровьесберегающей технологии.

**6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**6.1. Рекомендуемая литература**

**6.1.1. Основная литература**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Адрес
Л1.1	Васильева О. С., Филатов Ф. Р.	Психология и культура здоровья: базовые понятия, концепции и подходы: учебное пособие	Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2011	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241077">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241077</a>
Л1.2	Тихомирова Л. Ф., Макеева Т. В.	Здоровьесберегающая педагогика: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2022	<a href="https://urait.ru/bcode/494188">https://urait.ru/bcode/494188</a>
Л1.3	Айзман Р. И., Мельникова М. М., Косованова Л. В.	Здоровьесберегающие технологии в образовании: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2022	<a href="https://urait.ru/bcode/491312">https://urait.ru/bcode/491312</a>
Л1.4	Белова Л. В.	Здоровьесберегающие технологии в системе профессионального образования: практикум	Ставрополь: Северо- Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=467413">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=467413</a>
Л1.5	Петряков П. А., Шувалова М. Е.	Здоровьесберегающие технологии в начальной школе: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2022	<a href="https://urait.ru/bcode/491768">https://urait.ru/bcode/491768</a>



### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

1. Microsoft® Windows® 8.1 Professional (ОЕМ лицензия, контракт № 20А/2015 от 05.10.2015);
2. Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №1 В08-190415-050007-883-951;
3. 7-Zip - (Свободная лицензия GPL);
4. Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия);
5. Google Chrome – (Свободная лицензия);
6. Mozilla Firefox – (Свободная лицензия);
7. LibreOffice – (Свободная лицензия GPL);
8. XnView – (Свободная лицензия);
9. Java – (Свободная лицензия);
10. VLC – (Свободная лицензия);

### 6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Elibrary.ru: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: <http://elibrary.ru> Режим доступа: Свободный доступ;  
Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <https://biblioclub.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;  
Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: [e.lanbook.com](http://e.lanbook.com) Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;  
Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;  
ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;  
Консультант Плюс /Электронный ресурс/: справочно – правовая система. Адрес: Научная библиотека Режим доступа: Локальная сеть вуза;

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева на текущий год» с обновлением перечня программного обеспечения и оборудования в соответствии с требованиями ФГОС ВО, в том числе:

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
2. Помещения для самостоятельной работы обучающихся
3. Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования
4. Перечень лабораторий.

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические указания:

Изучение дисциплины проводится в форме лекций, семинарских занятий и самостоятельной работы студентов.

Степень освоения учебной дисциплины отражается рейтинговыми баллами, набранными студентами за различные виды работы и складывается из рейтинга за самостоятельную работу, аудиторную и результатов прохождения контрольных мероприятий.

Для набора необходимого рейтингового балла наряду с самостоятельной работой рекомендуется придерживаться следующих советов:

1. Регулярно посещать аудиторские занятия.
2. Активно работать на семинарских занятиях (участвовать в обсуждении поставленных вопросов на основании ранее полученных знаний), добросовестно выполнять другие виды самостоятельных и творческих работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины.
3. Во время прохождения тестирования стремиться к тому, чтобы ответить правильно на все вопросы теста, чем больше правильных ответов вы дадите, тем большее количество рейтинговых баллов получите за тест.
4. Во время сдачи экзамена отвечать на поставленный вопрос билета развернуто, тем самым вы сможете избежать уточняющих вопросов преподавателя и получить наивысший рейтинг.