

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Глазовский государственный инженерно-педагогический университет имени В.Г. Короленко»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.08 ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
ПРОЦЕССЕ ШКОЛЫ

специальность: **44.02.02 Преподавание в начальных классах**

квалификация выпускника: **учитель начальных классов**

Глазов, 2025

Рассмотрена на заседании кафедры
Дошкольного и начального образования

Рекомендовано к утверждению
Заседание ученого совета факультета
ПсихО

Протокол № 8 от "19"марта 2025 г

Протокол № 7 от "26"марта 2025 г

Рабочая программа учебной дисциплины разработана

- на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования: 44.02.02 *Преподавание в начальных классах* утвержденного Министерством просвещения РФ от 17 августа 2022 г. № 742 (зарегистрировано в Минюсте РФ 22 сентября 2022 г. № 70193);
- с учетом Примерной основной образовательной программы.

Организация-разработчик: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Глазовский государственный инженерно-педагогический университет имени В.Г. Короленко».

Разработчики: **Ульянова Н.С.,** *доцент кафедры дошкольного и начального образования*

СОГЛАСОВАНО:



Вершинкина У.А.

Фамилия, инициалы

директор

должность

школа "СОШ № 17" им. И.А. Наговицына

Место работы (наименование организации)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	2
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ **«Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе школы»**

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины "Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе школы" является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина "Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе школы" является частью основной профессиональной образовательной программы, её вариативной составляющей. Учебная дисциплина входит в цикл общепрофессиональных дисциплин. Освоение дисциплины "Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе школы" необходимо для дальнейшего изучения профессиональных модулей.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих общих и профессиональных компетенций:

Общие компетенции:

ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.
ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста
ОК 07	Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся: организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.
ОК 08	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

Профессиональные компетенции:

ПК 1.1.	Проектировать процесс обучения на основе федеральных государственных образовательных стандартов, примерных основных образовательных программ начального общего образования
ПК 1.2.	Организовывать процесс обучения обучающихся в соответствии с санитарными нормами и правилами

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.
В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- находить и использовать методическую литературу и другие источники информации, необходимой для подготовки к урокам;
- определять цели и задачи урока, планировать его с учетом особенностей учебного предмета, возраста, класса, отдельных обучающихся и в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами;
- использовать различные средства, методы и формы организации учебной деятельности обучающихся на уроках по всем учебным предметам, строить их с учетом особенностей учебного предмета, возраста и уровня подготовленности обучающихся;
- проводить педагогический контроль на уроках по всем учебным предметам, осуществлять отбор контрольно-измерительных материалов, форм и методов диагностики результатов обучения;
- интерпретировать результаты диагностики учебных достижений обучающихся.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- требования федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и примерные основные образовательные программы начального общего образования;
- программы и учебно-методические комплекты, необходимые для осуществления образовательного процесса по основным образовательным программам начального общего образования;
- воспитательные возможности урока в начальной школе;
- методы и приемы развития мотивации учебно-познавательной деятельности на уроках по всем предметам;
- педагогические и гигиенические требования к организации обучения на уроках.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

объем образовательной программы - 54 часа, в том числе:

во взаимодействии с преподавателем - 50 часов, в том числе в форме практической

подготовки – 12 часов

самостоятельная работа обучающихся - 4 часа

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Кол-во	Объем часов
Объем образовательной программы (всего)		54
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)		50
в том числе:		
теоретическое обучение		20
практические занятия		30
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>		12
лабораторные занятия		
контрольные работы (если предусмотрены)		
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)		
Самостоятельная работа (всего)		4
<i>Итоговая аттестация в форме дифзачета</i>		

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)		Объем часов/ в т.ч. в форме прак. подготовки	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	4
Тема 1.1 Здоровьесберегающая педагогика	Содержание учебного материала		10	
	1.	Общее представление о здоровьесберегающих образовательных технологиях в учебном процессе Технология, здоровье, виды здоровья, здоровьесберегающие образовательные технологии, культура личности.	4	ОК 02
	2.	Принципы здоровьесберегающей педагогики Понятие принципа. Общеметодические принципы, принцип сознательности и активности, принцип повторения, принцип связи теории с практикой.	2	ПК 1.1
	3.	Средства и методы здоровьесберегающих технологий Понятия средства, методы и приёмы. Дневник здоровья.	4	ОК 08
	Практические занятия		12/4	
	1.	Технология организации учебной работы в школе. Работоспособность, утомление, усталость, переутомление, расписание уроков, воздушно-тепловой режим.	4	ПК 1.2
	2.	Школа доктора Базарного. Зрительно-пространственная активность, пространство, «стоя за конторкой», офтальмотренажёр.	2	ОК 08
	3.	Практические аспекты здорового образа жизни. Оптимальный двигательный режим. Личная гигиена. Закаливание.	2	ОК 05
	4.	Профилактика заболеваний у младших школьников (в форме практической подготовки) Перечень заданий: 1. Разработать комплекс утренней гимнастики. 2. Приготовить викторину по теме «Здоровье в моих руках», «Спорт в моей жизни».	2/2	ОК 08

	5.	Профилактика заболеваний у младших школьников (в форме практической подготовки) Перечень заданий: 1. Подобрать упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. 2. Подготовить памятку для профилактики близорукости.	2/2	ОК 08
Тема 1.2. Педагог и проблема здорового образа жизни	Содержание учебного материала		8	
	1.	Педагог и проблема здорового образа жизни Роль педагога, преимущество обучения дошкольников и младших школьников, психофизиологические особенности младших школьников.	2	ОК 03
	2.	Педагогическая валеология Валеология, задачи педагогической валеологии, принципы педагогической валеологии, концепции педагогической валеологии, модели школ здоровья.	4	ОК 07
	3.	Практические аспекты здорового образа жизни Физическое развитие и здоровье, закаливание организма, рациональное питание, профилактика заболеваний.	2	ПК 1.1
	Практические занятия		18/8	
	1.	Педагогические основы формирования эмоциональной культуры Базовая культура, эмоциональная культура, двусторонний процесс, эмоционально-творческая деятельность, условия, принципы, критерии оценки эмоциональной культуры.	2	ОК 08
	2.	Создание эмоциональной развивающей среды в учебном процессе Понятие эмоционально-развивающей среды, эмоционально-чувственная сфера. Эффективные методы и приёмы способствующие снятию напряжения и усталости во время урока.	2	ОК 07
	3.	Создание эмоциональной развивающей среды в учебном процессе (в форме практической подготовки) Перечень заданий: 1. Составить методическую копилку методов, приёмов и форм способствующие снятию напряжения и усталости во время урока. 2. Составить кроссворд по теме «Эмоционально-развивающая среда».	2/2	ОК 07
	4.	Эмоциональное здоровье младших школьников как основная цель воспитания в начальных классах Эмоциональное здоровье, внешние, внутренние факторы, диалогичность, направленность на сложность, направленность на творчество, самораскрытие. Общее представление о языке телодвижений. Невербальные средства общения. Compliments в	2	ОК 03

		педагогической работе учителя.		
	5.	Язык телодвижений в работе учителя (в форме практической подготовки) Перечень заданий: 1. Составить кроссворд «Имидж педагога». 2. Приготовить сообщение на тему «Невербальные средства общения» или «Комплименты в педагогической работе учителя».	2/2	ОК 02
	6.	Нейропсихология в помощь учителю Понятие нейропсихологии и нейропедагогики. Обучение мальчиков и девочек.	2	ОК 03
	7.	Ароматерапия, цветотерапия, арттерапия (в форме практической подготовки) Перечень заданий: 1. Выполнить рисунок кабинета, учитывая цветовую гамму. 2. Приготовить сообщение на тему «Цвет в одежде педагога».	2/2	ОК 05
	8.	Внеклассная работа по сохранению здоровья Использование эффективных методов и форм работы по сохранению здоровья учащихся.	2	ОК 05
	9.	Внеклассная работа по сохранению здоровья (в форме практической подготовки) Перечень заданий: Подготовить и показать спортивное мероприятие для учащихся начальной школы.	2/2	ОК 05
	Самостоятельная работа студентов		4	
		1. Приготовить сценарий спортивного мероприятия «Мама, папа, я – спортивная семья», «Сильные, ловкие, дружные, смелые». 2. Написать беседу родительского собрания «Режим дня», «Маленькие секреты здоровья», «Детская агрессия: что делать?»	4	ОК 05
Промежуточная аттестация	Дифзачет		2	
Всего:				54 ч, в т.ч. в форме практической подготовки – 12 ч

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия кабинетов.

Учебная аудитория «Центр развития «Росток» (ауд. 213 учебный корпус №3)

Кабинет предназначен для лабораторных и практических занятий, для учебной практики

Инвентарная ведомость на технические средства обучения, компьютеры и др. оборудование учебного кабинета, программное обеспечение

№ п/п	Наименование имущества	Инвентарный номер	Количество
1	Видеопроектор NEC NP04WK	OC101345615	1
2	Колонки Genius	ZF6920329993	1
3	Ноутбук Lenovo	OC101344630	1
4	Доска Triumph BOARD	OC101345616	1

Программное обеспечение: Microsoft Windows 7, Microsoft Office 2007, Mozilla Firefox.

Перечень мебели и учебного оборудования кабинета

№ п/п	Название	Количество
1.	Доска классная	2
2.	Стол преподавателя	1
3.	Стол-парта	3
4.	Кресло преподавателя	1
5.	Стул ученический	7
6.	Шкаф комбинированный	3
7.	Стол-парта, регулируемый по высоте	6
8.	Стул ученический, регулируемый по высоте	11

Лаборатория «Физического развития детей» (Теории и методики физического воспитания) (учебная аудитория 201, учебный корпус №3). Специальный кабинет на 25 посадочных мест, с интерактивной панелью и выходом в интернет, флипчартом, оборудованием для проведения который способствует повышению эффективности учебного процесса, организации самостоятельной и творческой деятельности обучающихся, развитию интереса к дисциплинам.

1. Инвентарная ведомость на технические средства обучения, компьютеры и др. оборудование учебного кабинета, программное обеспечение

№ п/п	Наименование имущества	Инвентарный номер	Количество
1	Интерактивная панель		1

Программное обеспечение: Microsoft Windows 10, Microsoft Office 2010, SmartNotebook , Yandex.

2. Учебно-методическое оснащение

Наименование	Количество
Скамья гимнастическая деревянная	3
Стенка шведская	4
Бревно гимнастическое	2

Наименование	Количество
Тренажер (детский) «Беговая дорожка»	1
Тренажер (детский) «Велосипед»	1
Коврик туристический	9
Диск здоровья	4
Палка для занятий гимнастикой	25
Обручи	10
Мяч резиновый	10
Мяч для фидбола	5
Доска ребристая	1
Ортопедические модули	4
Дуги для подлезания	1
Конусы	8
Мешочки с утяжелением	6
Пледы	10
Скакалки	10

3. Перечень мебели и учебного оборудования кабинета

№ п/п	Название	Количество
1.	Кресло преподавателя	1
2.	Стол преподавателя	1
3.	Стеллаж открытый	5
4.	Стул ученический с пюпитром	18
5.	Флипчарт	1
6.	Шкаф-купе	1

Для самостоятельной работы обучающихся имеется читальный зал (медиаотека) с выходом в сеть интернет (Ауд. 111 учебный корпус №1).

1. Оборудование:

- 1.1. Концентратор D-Link 16-port,
- 1.2. Сервер Fujitsu RX100S7,
- 1.3. Копировальный аппарат Canon ir2520 (формат А3),
- 1.4. Принтер лазерный Kyocera FS-1120DN,
- 1.5. Принтер цветной,
- 1.6. Монитор 19" LCD LGM-W1934S BN (5 шт.),
- 1.7. Монитор ASUS 17" LCD (1 шт.),
- 1.8. Монитор 19" topview A1981Wx (4шт.)
- 1.9. Системный блок Intel Celeron 430 (7 шт.),
- 1.10. Системный блок Intel Celeron 430 1800/ DIMM 1Gb/HDD 160Gb,
- 1.11. Системный блок Intel Core i5 4096, 500Gb DVD-RW,
- 1.12. Столы компьютерные,
- 1.13. Столы компьютерные угловые с тумбами,
- 1.14. Стулья, шкаф,
- 1.15. Стеллаж для дисков.

2. Программное обеспечение:

- 2.1. Microsoft Windows 7,
- 2.2. Microsoft Office 2007,

- 2.3. Lazarus,
- 2.4. ABC Pascal,
- 2.5. Microsoft Visual Studio Express,
- 2.6. FreePascal,
- 2.7. FreeProlog,
- 2.8. NI LabView,
- 2.9. FreeBasic,
- 2.10. MySQL,
- 2.11. Far manager,
- 2.12. Mozilla Firefox.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

Основная литература

1. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебное пособие для среднего профессионального образования / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 281 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11682-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542843> (дата обращения: 14.03.2025).
2. Макеева, Т. В. Здоровьесберегающая педагогика : учебник для среднего профессионального образования / Т. В. Макеева, Л. Ф. Тихомирова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 251 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08357-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/541001> (дата обращения: 14.03.2025).

Дополнительная литература

1. Виленская, Т. Е. Теория и методика физического воспитания: оздоровительные технологии физического воспитания младших школьников : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 285 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10215-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/541632> (дата обращения: 14.03.2025).
2. Комплексная оценка здоровья участников образовательного процесса : учебное пособие для среднего профессионального образования / Р. И. Айзман, А. В. Лебедев, Н. И. Айзман, В. Б. Рубанович ; под общей редакцией Р. И. Айзмана. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 207 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12835-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543189> (дата обращения: 14.03.2025).
3. Завьялова, Т. П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 167 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-09176-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539649> (дата обращения: 14.03.2025).
4. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва :

Издательство Юрайт, 2024. — 279 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17034-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539408> (дата обращения: 14.03.2025).

Информационные ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет

1. <https://1sept.ru/> - Журнал издательского дома «Первое сентября».
2. <https://n-shkola.ru/> - Научно-методический журнал «Начальная школа».
3. <https://cyberleninka.ru/> - Научная электронная библиотека «Киберленинка».
4. <https://elibrary.ru/defaultx.asp/> - Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

Полнотекстовая, реферативная база данных.

5. <https://www.prilib.ru/> - ФГБУ «Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина».

Профессиональные базы данных

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp>
2. Национальная электронная детская библиотека. Режим доступа: <https://arch.rgdb.ru/xmlui/>
3. Национальная электронная библиотека. Режим доступа: <https://rusneb.ru>
4. Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина. Режим доступа: <https://www.prilib.ru>
5. Polpred.com Обзор СМИ. Режим доступа: <https://polpred.com>
6. Электронная библиотечная система «Юрайт». Режим доступа: <https://urait.ru>
7. Электронно-библиотечная система «Лань» (раздел «Сетевая электронная библиотека педагогических вузов»). Режим доступа: <https://e.lanbook.com>
8. Электронно-библиотечная система «Рукопт». Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/search>
9. Межвузовская электронная библиотека. Режим доступа: <https://icdlib.nspu.ru/>

Электронные базы данных периодических изданий

1. <https://1sept.ru/> - Журнал издательского дома «Первое сентября».
2. <https://n-shkola.ru/> - Научно-методический журнал «Начальная школа».

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий путем опроса, составления конспекта урока, а также выполнения обучающимися индивидуальных практических заданий, самостоятельной работы.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Показатели оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
находить и использовать методическую литературу и другие источники информации, необходимой для подготовки к урокам;	Демонстрация целей и задач урока, планирование его с учетом особенностей учебного предмета, возраста, класса, отдельных обучающихся и	Фронтальный устный опрос
определять цели и задачи урока, планировать его с учетом особенностей учебного предмета, возраста, класса, отдельных обучающихся и в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами;	в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами Выбор способов различных средств, методов и форм организации учебной деятельности обучающихся на уроках	Фронтальный устный и письменный опрос
использовать различные средства, методы и формы организации учебной деятельности обучающихся на уроках по всем учебным предметам, строить их с учетом особенностей учебного предмета, возраста и уровня подготовленности обучающихся;	по всем учебным предметам. Аргументация и осуществление отбора контрольно-измерительных материалов, форм и методов диагностики результатов обучения. Аргументация и интерпретация результатов диагностики учебных достижений обучающихся.	Фронтальный устный опрос, самостоятельная работа обучающихся
проводить педагогический контроль на уроках по всем учебным предметам, осуществлять отбор контрольно-измерительных материалов, форм и методов диагностики результатов обучения;		Фронтальный устный опрос, самостоятельная работа обучающихся
интерпретировать результаты диагностики учебных достижений обучающихся.		Фронтальный устный опрос, самостоятельная работа обучающихся
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		

требования федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и примерные основные образовательные программы начального общего образования	Точность соблюдения педагогических, гигиенических, специальных требований при проектировании образовательного процесса. Обоснованность выбора методов и приемов развития мотивации учебно-познавательной деятельности на уроках. Обоснованность применения современных педагогических технологий в соответствии с индивидуально-возрастными особенностями обучающихся. Точность и полнота оформления в бумажном и электронном виде планирующей и отчетной документации по результатам обучения.	Практико-ориентированное задание, составление конспекта урока
программы и учебно-методические комплекты, необходимые для осуществления образовательного процесса по основным образовательным программам начального общего образования		Практико-ориентированное задание, составление конспекта урока
воспитательные возможности урока в начальной школе		Практико-ориентированное задание, составление конспекта урока
педагогические и гигиенические требования к организации обучения на уроках		Практико-ориентированное задание, составление конспекта урока
методы и приемы развития мотивации учебно-познавательной деятельности на уроках по всем предметам		Практико-ориентированное задание, составление конспекта урока