

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Костромской государственный университет»  
(КГУ)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
**Проектирование мероприятий по программе здоровьесбережения  
обучающихся**  
Направление *44.03.05 Педагогическое образование*  
*(с двумя профилями подготовки)*  
Направленность - *Физическая культура, безопасность жизнедеятельности*  
Квалификация выпускника: бакалавр

**Кострома  
2023**



### 1. Цели и задачи освоения дисциплины

**Цель дисциплины** - приобретение целостного представления о принципах здоровьесберегающего сопровождения образования и развития детей, о факторах, влияющих на состояние здоровья субъектов образования; формирование

**Задачи дисциплины:**

- формирование готовности использовать здоровьесберегающие технологии во взаимодействии с детьми и подростками, участвовать в формировании адекватной среды в образовательных учреждениях различного типа и вида, валеологической культуры участников психолого-педагогического взаимодействия.

### 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

*освоить компетенции:*

Код и содержание индикаторов компетенции

ПК-1 готов к проектированию и реализации образовательной деятельности в образовательных организациях начального общего, основного общего, среднего общего образования

ПК-1.1. готов к осуществлению профессиональной деятельности в соответствии с требованиями ФГОС начального общего, основного общего, среднего общего образования.

ПК-1.2. владеет методиками начального общего, основного общего, среднего общего образования, в том числе способен к планированию и проведению занятий, систематическому анализу их эффективности.

*Знать:*

основные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе образования, их цели, задачи, содержание и методы достижения целей;

- принципы, схемы и модели организации здоровьесформирующей деятельности;

*Уметь:*

- планировать и реализовывать здоровьесберегающие мероприятия и комплексные программы в образовательных организациях, организациях дополнительного образования детей;

- осуществлять процесс обучения здоровью и здоровому образу жизни в соответствии с образовательной системой;

- планировать и проводить занятия с учетом специфики тем, возрастных, половых особенностей и степени здоровья обучающихся.

*Владеть:*

анализом здоровьесберегающих технологий по критерию их эффективного воздействия на оздоровление;

навыками здоровьесберегающего сопровождения жизнедеятельности обучающихся в образовательной среде.

### 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина «Проектирование мероприятий по программе здоровьесбережения обучающихся» относится к дисциплинам по выбору части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1., изучается в 9 семестре (очная форма обучения).

Для освоения дисциплины используются знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения дисциплин “Основы проектной деятельности”, “Культурно-просветительское проектирование” обязательной части учебного плана, а также ряда физкультурно-спортивных дисциплин части, формируемой участниками образовательных отношений.

Освоение данной дисциплины является основой для прохождения педагогических практик, Подготовки к сдаче государственного экзамена.

*Дисциплины или иные компоненты ОП формирующие указанные выше компетенции:*

Физкультурно-спортивные сооружения

Гражданская оборона

Организационные и правовые основы обеспечения защиты населения в чрезвычайных ситуациях

Олимпийское образование

Применение дискуссионных технологий в образовательных учреждениях

Дисциплина свободного выбора 1 ПК

Дисциплина свободного выбора 2 ПК

Педагогическая практика в учреждениях дополнительного образования

Практика: научно-исследовательская работа

Государственная итоговая аттестация: выполнение и защита выпускной квалификационной работы

#### **4. Объем дисциплины (модуля)**

##### **4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием академических (астрономических) часов и виды учебной работы**

<i>Виды учебной работы</i>	<i>Очная форма</i>
Общая трудоемкость в зачетных единицах	3
Общая трудоемкость в часах	108
Аудиторные занятия в часах, в том числе:	20,25
Лекции	10
Практические занятия	10
Лабораторные занятия	–
Практическая подготовка	-
Самостоятельная работа в часах	87,75
Форма промежуточной аттестации	(0,25) Зачет – 9 сем.

##### **4.2. Объем контактной работы на 1 обучающегося**

<i>Виды учебных занятий</i>	<i>очная форма</i>
Лекции	10
Практические занятия	10
Лабораторные занятия	-
Консультации	-
Зачет/зачеты	0,25
Экзамен/экзамены	-
Курсовые работы	-
Практическая подготовка	-
Всего	20,25

## 5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам), с указанием количества часов и видов занятий

### 5.1. Тематический план учебной дисциплины

*очная форма обучения*

№ п\п	Название раздела, темы	Всего з.е./час	Аудиторные занятия			Самос. работа
			Лек.	Прак.	Лаб.	
1.	Введение в курс «Проектирование мероприятий по программе здоровьесбережения обучающихся»	23,75	2	2	-	19,75
2	Нормативно-правовые основы здоровьесберегающей функции педагога	24	2	2		20
3.	Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе	24	2	2	-	20
4.	Содержание здоровьесберегающей работы в процессе физкультурного образования	36	4	4	-	28
	Форма промежуточной аттестации - зачет	0,25				
<b>Итого:</b>		<b>3/108</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>87.75</b>

### 5.2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### **Тема 1. Введение в курс «Проектирование мероприятий по программе здоровьесбережения обучающихся».**

Предмет, цели и задачи дисциплины «Проектирование мероприятий по программе здоровьесбережения обучающихся». Проблемы здоровья и организация здоровьесберегающего управления в образовательных учреждениях. Здоровьесберегающие технологии с точки зрения системного подхода.

#### **Тема 2. Нормативно-правовые основы здоровьесберегающей функции педагога.**

Основополагающие нормативно-правовые акты здоровьесберегающей функции педагога. Уровни нормативных документов: всемирный; федеральный; региональный; муниципальный; уровень образовательной организации. Ведомственная принадлежность: Министерство образования и науки РФ; Министерство здравоохранения и социального развития РФ; Министерство спорта РФ. Локальные акты образовательной организации.

#### **Тема 3. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе**

Понятие здоровьесберегающих технологий. Функции здоровьесберегающих технологий. Принципы здоровьесберегающих технологий. Классификация здоровьесберегающих технологий по направлениям деятельности. Основные типы здоровьесберегающих классификации Н.К. Смирнова. Технология создания здоровьесберегающей среды учебного заведения. Технология взаимодействия субъектов образовательного процесса по формированию здорового поведения. Технология создания среды развития, самоутверждения и самореализации учащихся. Ценностно – ориентированная технология. Образовательные технологии.

#### **Тема 4. Содержание здоровьесберегающей работы в процессе физкультурного образования.**

Мониторинг составляющих здоровья как важное условие здоровьесбережения обучаемых. Средства здоровьесберегающих технологий. Методы здоровьесберегающих технологий. Этапы обучения в условиях здоровьесберегающей педагогики. Реализация индивидуально-дифференцированного подхода в обеспечении здоровьесберегающей направленности образовательного и учебно-тренировочного процесса. Общая классификация программ обучения здоровому образу жизни. Школа движений как основа физического воспитания, формирования и укрепления здоровья. Применение здоровьесберегающих технологий на занятиях физической культурой, спортивной тренировке.

### 5.3. Практическая подготовка

Практическая подготовка не предусмотрена учебным планом.

**6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины  
«Проектирование мероприятий по программе здоровьесбережения обучающихся»**

**6.1. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине (модулю)**

*Для очной формы обучения*

<b>№</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Задание</b>	<b>Часы</b>	<b>Методические рекомендации</b>	<b>Форма контроля</b>
1.	Введение в курс «Проектирование мероприятий по программе здоровьесбережения обучающихся»	<p>Ведение записей с оценкой содержания. Интернет – обзор не менее 3-4 интернет адресов по теме.</p> <p>Подготовка докладов по следующей тематике:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Здоровье как системное понятие.</li> <li>2.Здоровье как внутренняя гармония и согласованность с позиции античной концепции здоровья.</li> <li>3.Адаптационная модель здоровой личности.</li> <li>4.Здоровье как приспособленность индивида к окружающей среде.</li> <li>5.Здоровье как всесторонняя самореализация личности.</li> <li>6. Факторы риска нарушения психологического здоровья личности.</li> </ol>	19,75	При подготовке задания обучающимся необходимо использовать опорный конспект лекции, а также как рекомендованную основную и дополнительную литературу, так и самостоятельно подобранную литературу, согласно плана, заданному на лекционном занятии преподавателем.	Оценка письменного доклада и электронной презентации, опрос.
2.	Нормативно-правовые основания здоровьесберегающей функции педагога	<p>Ведение записей с оценкой содержания. Интернет – обзор не менее 3-4 интернет адресов по теме.</p> <p>Проанализировать нормативно-правовые документы по проблеме «Образование и здоровье»: Международные документы, Законодательные документы Российской Федерации, Приказы Министерства здравоохранения РФ, Министерства спорта РФ, Нормативная база здоровьесберегающей деятельности в общеобразовательном учреждении</p>	20	При подготовке задания обучающимся необходимо использовать опорный конспект лекции, а также как рекомендованную основную и дополнительную литературу, так и самостоятельно подобранную литературу, согласно плана, заданному на лекционном занятии	Оценка письменного доклада и электронной презентации, опрос.

				преподавателем.	
3.	Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе	<p>Ведение записей с обсуждением в малых группах.</p> <p>Подготовка доклада с компьютерной презентацией с анализом изучаемого материала по следующей тематике:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Факторы, влияющие на здоровье субъектов образовательного процесса</li> <li>2 Система мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья школьников.</li> <li>3 Краткий анализ систем закаливания.</li> <li>4. Профессиональное здоровье педагога.</li> <li>5 Здоровьесберегающие технологии в системе высшего образования.</li> <li>6 Технологии, наносящие ущерб здоровью учащихся и студентов.</li> <li>7 Повышения защитных способностей организма.</li> <li>8 Системы питания для оздоровления школьников.</li> <li>9 Неспецифические методы укрепления иммунной системы.</li> <li>10 Влияние алкоголя на организм школьника.</li> <li>11 Влияние табака на организм школьника.</li> <li>12 Воздействие наркотиков на организм человека.</li> </ol> <p>Составьте план просветительской акции «Движение – как основа здорового образа жизни» группой студентов.</p> <p>Разработка сценария просветительского видеоролика «Курить сейчас не модно».</p> <p>Разработать план–конспект: организованной перемены, физкультминутки, физкультурной паузы.</p>	20	Студенты выполняют задание по заранее распределенным преподавателем теме и руководствуясь заданным на лекционном занятии планом. При подготовке задания обучающимся могут использовать опорный конспект лекции, рекомендованную, а также самостоятельно подобранную литературу и интернет-ресурсы с обязательным указанием в работе использованных источников.	Оценка реферата, доклада и презентации Оценка практического задания.
4.	Содержание здоровьесберегающей работы в процессе	Поиск научной и спортивно-педагогической информации в сетевых поисковых системах и на специализированных интернет-порталах. Интернет –	28	Студенты выполняют задание по заранее распределенным	Оценка реферата, доклада и



	<p>физкультурного образования</p>	<p>обзор не менее 5-6 интернет - адресов по изучаемой теме.          Разработка программы по оздоровлению, занимающихся физической культурой и спортом (на основе самостоятельно подобранных методов исследования) (в группе студентов)          Подготовка докладов и презентаций по заданной тематике:          1. Мониторинг здоровья участников образовательного процесса.          2. Мотивация молодежи к ведению ЗОЖ.          3. Нетрадиционные физкультурно-оздоровительные технологии: цигун, ушу, хатха-йога и т.д.</p>		<p>преподавателем теме и руководствуясь заданным на лекционном занятии планом. При подготовке задания обучающимся могут использовать опорный конспект лекции, рекомендованную, а также самостоятельно подобранную литературу и интернет-ресурсы с обязательным указанием в работе использованных источников.</p> <p>презентации          Оценка практического задания.</p>
--	-----------------------------------	--	--	--

## **6.2. Тематика и задания для практических занятий**

### **Тема 1. Введение в курс «Проектирование мероприятий по программе здоровьесбережения обучающихся»**

*Вопросы для рассмотрения и обсуждения:*

1. Анализ состояния проблемы.
2. Основные понятия и термины.
3. Междисциплинарный подход в изучении здоровьесберегающей деятельности как основы исследования культуры здоровья.
4. Здоровьесберегающие технологии с точки зрения системного подхода.
5. Функции здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности педагога: внешние (гигиенические, дидактические, учебно-организационные, психолого-педагогические и др.) и внутренние (психолого-педагогические детерминанты, индивидуальные функциональные особенности).

### **Тема 2. Нормативно-правовые основания здоровьесберегающей функции педагога**

*Вопросы для рассмотрения и обсуждения:*

1. Ознакомиться с основополагающими нормативно-правовыми актами здоровьесберегающей функции педагога.
2. Рассмотреть уровни нормативных документов: всемирный; федеральный; региональный; муниципальный; уровень образовательной организации их ведомственную принадлежность законспектировать основные позиции.

### **Тема 3. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе**

*Вопросы для рассмотрения и обсуждения:*

1. Понятие здоровьесберегающих технологий.
2. Функции здоровьесберегающих технологий.
3. Принципы здоровьесберегающих технологий.
4. Классификация здоровьесберегающих технологий.
5. Технология создания здоровьесберегающей среды учебного заведения.
6. Технология взаимодействия субъектов образовательного процесса по формированию здорового поведения. Технология создания среды развития, самоутверждения и самореализации учащихся.

### **Тема 5. Содержание здоровьесберегающей работы в процессе физкультурного образования**

*Вопросы для рассмотрения и обсуждения:*

1. Мониторинг составляющих здоровья как важное условие здоровьесбережения обучающихся.
2. Формы организации физкультурных и учебно–тренировочных занятий на основе здоровьесберегающих технологий.
5. Общая классификация программ обучения здоровью. Определение цели системы, определение структуры системы.
4. Разработать план – конспект и провести занятие (микропреподавание) на основе физкультурно–оздоровительных технологий (по выбору)

## **6.3. Тематика и задания для лабораторных занятий**

*Не проводятся*

## **6.4. Методические рекомендации для выполнения курсовых работ (проектов)**

*Не предусмотрены*

## **7. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### **1. Литература.**

#### *а) основная:*

1. Цибульникова, В.Е. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании : учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов / В.Е. Цибульникова, Е.А. Леванова ; под общ. ред. Е.А. Левановой ; учред. Московский педагогический государственный университет ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Факультет педагогики и психологии. - Москва : МПГУ, 2017. - 148 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4263-0490-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471794>

2. Ланда, Б.Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология : учебное пособие / Б.Х. Ланда. - Москва : Спорт, 2017. - 129 с. : схем., табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-87-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471216>

3. Белова, Л.В. Здоровьесберегающие технологии в системе профессионального образования : учебное пособие / Л.В. Белова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2015. - 93 с. - Библиогр. в кн.; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457868>

#### *б) дополнительная:*

1. Поляшова, Н.В. Психологические основы здоровьесберегающего образовательного процесса в начальной школе: учебное пособие / Н.В. Поляшова, И.А. Новикова, И.Г. Маракушина ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова. - Архангельск : ИПЦ САФУ, 2012. - 147 с.: табл., ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-261-00737-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436398>

2. Ланда, Б.Х. Мониторинг в управлении здоровьесбережением учащихся образовательных учреждений: обучающие методика и технология : учебное пособие / Б.Х. Ланда ; Институт экономики, управления и права (г. Казань). - Казань : Познание, 2014. - 66 с. : табл., схем. - (Готов к труду и обороне). - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364174>

## **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

### *Информационно-образовательные ресурсы:*

1. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/> - архив журнала «Физическая культура: образование, воспитание, тренировка».

2. <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/> - архив журнала «Теория и практика физической культуры».

3. <http://www.school.edu.ru> - справочно-информационные источники.

### *Электронные библиотечные системы:*

1. ЭБС «Университетская библиотека online»

## **9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Лекционные и практические занятия проводятся в аудиториях с требуемым числом

посадочных мест, оборудованные мультимедиа: ауд. № 21, 23, 24 с/к «Юность» на 25-50 посадочных мест.

Оборудование: интерактивная доска, мультимедийный проектор, телевизор, компьютер, презентации к лекциям.

Специальное лицензионное ПО не используется. Свободно распространяемое программное обеспечение: необходимое программное обеспечение - офисный пакет.