

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Жуйкова Татьяна Валерьевна
Должность: Директор
Дата подписания: 27.08.2026 14:38:29
Уникальный программный идентификатор:
d3b13764ec715c944271e8630f1e6d3513421163

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

Факультет естествознания, математики и информатики
Кафедра естественных наук

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.03.01 «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНО-
ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ»**

Направление подготовки	44.04.01 Педагогическое образование
Профили (программы магистратуры)	Все профили
Автор (ы)	О.В. Полявина, к. биол. н., доцент

Одобрена на заседании кафедры естественных наук. Протокол от 13 февраля 2025 г. № 6.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности методической комиссией факультета естествознания, математики и информатики. Протокол от 18 февраля 2025 г. № 4.

Актуализирована на заседании кафедры естественных наук. Протокол от 30 июня 2026 г. № 10.

Нижний Тагил
2026

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель: расширить представление о научных основах здоровья и здорового образа жизни с целью организации безопасного образовательного пространства в учреждениях основного общего и дополнительного образования.

Задачи:

1. Сформировать представление о базовых понятиях в сфере здоровья и здоровьесберегающей деятельности.
2. Проанализировать системные и специфические характеристики здоровьесберегающего образовательного процесса.
3. Определить особенности применения различных технологий здоровьесбережения в образовательном процессе;
4. Сформировать у магистрантов здоровьесберегающую компетентность с целью ее реализации в образовательной среде.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе» является частью учебного плана магистратуры по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование. Дисциплина Б1.О.03.01 «Здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе» включена в Блок Б.1 «Дисциплины (модули)» (обязательная часть). Дисциплина установлена вузом и является обязательной для изучения. Дисциплина реализуется в НТГСПИ кафедрой естественных наук.

Программа дисциплины охватывает обсуждение актуальных вопросов здоровьесбережения школьников, необходимых для формирования у магистрантов здоровьесберегающей компетентности.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование и развитие следующих компетенций:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Дескрипторы
ОПК-6. Способен проектировать и использовать эффективные психолого-педагогические, в том числе инклюзивные, технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями	ИОПК-6.1. Демонстрирует знание психолого-педагогических основ учебной деятельности; принципов проектирования и особенностей использования психолого-педагогических (в том числе инклюзивных) технологий в профессиональной деятельности с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями	Знает психолого-педагогические основы учебной деятельности; принципы проектирования и особенности использования психолого-педагогических (в том числе инклюзивных) технологий в профессиональной деятельности с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями.
		Умеет применять знания психолого-педагогических основ учебной деятельности; принципов проектирования и особенностей использования психолого-педагогических (в том числе инклюзивных) технологий в профессиональной деятельности с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся, в том

		числе с особыми образовательными потребностями.
		Владеет психолого-педагогическими основами учебной деятельности; принципами проектирования и навыками использования психолого-педагогических (в том числе инклюзивных) технологий в профессиональной деятельности с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями
	ИОПК-6.2. Использует знания об особенностях развития обучающихся для планирования учебно-воспитательной работы; применяет образовательные технологии для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями	Знает особенности развития обучающихся для планирования учебно-воспитательной работы. Умеет применять знания об особенностях развития обучающихся для планирования учебно-воспитательной работы; применять образовательные технологии для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями Владеет навыками применения образовательных технологий для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями
	ИОПК-6.3. Учитывает особенности развития обучающихся в образовательном процессе; отбирает и использует психолого-педагогических (в том числе инклюзивные) технологии в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; разрабатывает и реализует индивидуальные образовательные маршруты, индивидуально-ориентированные образовательные программы (совместно с другими субъектами образовательных отношений)	Знает особенности развития обучающихся в образовательном процессе; психолого-педагогические (в том числе инклюзивные) технологии в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями. Умеет использовать психолого-педагогические (в том числе инклюзивные) технологии в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуально-ориентированные образовательные программы (совместно с другими субъектами образовательных отношений) Владеет навыками применения психолого-педагогических (в том числе инклюзивных) технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения,

		развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; разработки и реализации индивидуальных образовательных маршрутов, индивидуально-ориентированных образовательных программ (совместно с другими субъектами образовательных отношений)
ОПК-8. Способен проектировать педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний и результатов исследований	ИОПК-8.1. Демонстрирует знание особенностей педагогической деятельности; требований к субъектам педагогической деятельности; результатов научных исследований в сфере педагогической деятельности	Знает здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, а также нормативно-правовую базу здоровьесберегающей деятельности.
		Умеет внедрять здоровьесберегающие технологии в образовательную среду; планировать профессиональную деятельность с учетом приоритетов сохранения и укрепления здоровья учащихся.
		Владеет навыками анализа образовательного процесса, педагогических технологий, направленных на здоровьесбережение; навыками междисциплинарной интеграции дисциплин естественнонаучного цикла в области здоровьесбережения.
	ИОПК-8.2. Использует современные специальные научные знания и результаты исследований для выбора методов в педагогической деятельности	Знает основные понятия и методологическую основу здорового образа жизни; здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, а также нормативно-правовую базу здоровьесберегающей деятельности.
		Умеет внедрять здоровьесберегающие технологии в образовательную среду; планировать профессиональную деятельность с учетом приоритетов сохранения и укрепления здоровья учащихся.
		Владеет теоретическими знаниями, позволяющими сформировать у учащихся представление о здоровом образе жизни; основными практическими подходами, направленными на сохранение и укрепление здоровья учащихся; навыками междисциплинарной интеграции дисциплин естественнонаучного цикла в области здоровьесбережения.
	ИОПК-8.3. Владеет методами, формами и средствами педагогической деятельности; осуществляет их выбор в зависимости от контекста профессиональной деятельности с учетом результатов научных исследований	Знает методологическую основу здорового образа жизни; здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, а также нормативно-правовую базу здоровьесберегающей деятельности.
		Умеет внедрять здоровьесберегающие технологии в

		образовательную среду; планировать профессиональную деятельность с учетом приоритетов сохранения и укрепления здоровья учащихся.
		Владеет методами, формами и средствами педагогической деятельности; направленными на формирование у учащихся представление о здоровом образе жизни; навыками анализа образовательного процесса, педагогических технологий, направленных на здоровьесбережение.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зач. ед. (108 часов), семестр изучения – 5, распределение по видам работ представлено в таблице.

Вид работы	Форма обучения
	Заочная
	5 семестр
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	108
Контактная работа, в том числе:	14
Лекции	4
Лабораторные работы	10
Самостоятельная работа:	85
Подготовка к экзамену, сдача экзамена	9

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

Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	Всего, часов	Контактная работа			Самост. работа	Оценочные средства текущего контроля	Оценочные средства промежуточной аттестации
		Лекции	Практ. занятия	Лаб. работы			
Тема 1. Общие представления о здоровье и здоровом образе жизни	5		1	-	4	1. Собеседование по таблице. 2. Терминологический диктант	Итоговый проект. Вопросы к экзамену.
Тема 2. Современные проблемы состояния здоровья детей и подростков	9	2	1	-	6	1. Проверка конспектов. 2. Собеседование по материалам статей.	
Тема 3. Здоровьесберегающие технологии	8	2	-	-	6	1. Собеседование по материалам статьи. 2. Собеседование по материалам таблицы. 3. Обсуждение	

						гlossария. 4. Терминологический диктант.	
Тема 4. Организация учебной работы в школе на пути реализации здоровьесберегающих технологий	7	-	1	-	6	1. Собеседование по материалам статьи	
Тема 5. Организация урока с позиций здоровьесбережения	7	-	1	-	6	1. Проведение ролевой игры «Как снять стресс на уроке»	
Тема 6. Отражение положений здоровьесбережения в современных методах и формах учебно-воспитательной работы	6	-	2	-	4	1. Участие в общей дискуссии	
Тема 7. Социальная характеристика и анализ состояния здоровья учащегося	8	-	2	-	6	1. Проверка правильности заполнения таблицы 2. Собеседование по материалам таблицы	
Тема 8. Гигиеническая оценка режима дня и школьного меню	8	-	-	-	8	1. Проверка конспекта. 2. Коллективное обсуждение статьи. 3. Проверка письменного заключения по оценке школьного меню.	
Тема 9. Гигиенические требования к организации учебно-воспитательного процесса	9	-	-	-	9	1. Проверка правильности заполнения таблицы. 2. Проверка письменного заключения. 3. Участие в круглом столе «ИКТ – новация небезопасная?!»	
Тема 10. Нормативно-правовые аспекты внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательную среду	8	-	-	-	8	1. Участие в работе круглого стола «Вопросы сохранения здоровья в законодательных актах РФ»	
Тема 11. Использование здоровьесберегающих технологий на уроках	10	-	2	-	8	1. Участие в групповой дискуссии	
Подготовка итогового проекта	14	-	-	-	14	1. Оценка итогового	

						проекта.	
Подготовка к экзамену, сдача экзамена	9	-	-	-	9	1. Ответ на экзамене.	
Всего по дисциплине	108	4	10	-	94		

Практические занятия

№ раздела	Наименование лабораторных работ	Кол-во ауд. часов
1	Тема 1. Общие представления о здоровье и здоровом образе жизни	1
1	Тема 2. Современные проблемы состояния здоровья детей и подростков.	1
	Тема 3. Организация учебной работы в школе на пути реализации здоровьесберегающих технологий.	1
1	Тема 4. Организация урока с позиций здоровьесбережения.	1
1	Тема 5. Отражение положений здоровьесбережения в современных методах и формах учебно-воспитательной работы.	2
1	Тема 6. Социальная характеристика и анализ состояния здоровья учащегося.	2
1	Тема 7. Использование здоровьесберегающих технологий на уроках биологии и химии.	2

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. Общие представления о здоровье и здоровом образе жизни.

Основные понятия категории «здоровья». Виды здоровья. Критерии здоровья. Понятие «здоровый образ жизни». Принципы и критерии здорового образа жизни. Факторы среды, формирующие здоровье человека. Факторы среды, разрушающие здоровье.

Тема 2. Современные проблемы состояния здоровья детей и подростков.

Переедание. Гипокинезия. Нарушение осанки. Акселерация и ретардация. Табакокурение. Наркомания и токсикомания. Алкоголизм.

Тема 3. Здоровьесберегающие технологии.

Здоровьесберегающие технологии и их классификация. Медико-гигиенические технологии. Физкультурно-оздоровительные технологии. Экологические здоровьесберегающие технологии. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности. Здоровьесберегающие образовательные технологии. Валеология как методологическая основа здоровьесберегающих технологий.

Тема 4. Организация учебной работы в школе на пути реализации здоровьесберегающих технологий.

Продолжительность урока. Продолжительность учебного дня и учебной недели. Организация и структура урока. Расписание уроков. Перемены. Экзамены. Общественно полезный труд школьников и работы по самообслуживанию. Каникулы.

Тема 5. Организация урока с позиций здоровьесбережения.

Гигиенические условия урока. Мотивационная деятельность на уроке. Смена видов учебной деятельности. Смена видов преподавания. Плотность урока. Эмоциональная разрядка на уроке. Оздоровительные моменты на уроке.

Тема 6. Отражение положений здоровьесбережения в современных методах и формах учебно-воспитательной работы.

Задачи учителя по реализации здоровьесберегающих технологий. Реализация индивидуального подхода в учебно-воспитательном процессе здоровьесохранного характера.

Здоровьесберегающая направленность педагогических приемов и методов. Факторы воздействия учителя на психологическое состояние школьников.

Проектные технологии. Игровые технологии. Кейс-метод. Нетрадиционные формы и методы преподавания естественнонаучных дисциплин и их воздействие на здоровье. Новации в образовании и их воздействие на здоровье школьников.

Тема 7. Социальная характеристика и анализ состояния здоровья учащегося.

Параметры социального анамнеза. Среднестатистические показатели физического развития детей. Методика анализа состояния здоровья учащихся. Мониторинг состояния здоровья школьников.

Тема 8. Гигиеническая оценка режима дня и школьного меню.

Суточный режим. Компоненты режима дня. Возрастные особенности содержания режима дня. Организация режима дня детей и подростков.

Рациональное питание. Принципы рационального питания. Нормы физиологических потребностей детей в энергии. Режим питания школьников. Распределения калорийности суточного рациона. Суточные энергозатраты школьников разных возрастных групп. Культура поведения во время еды.

Тема 9. Гигиенические требования к организации учебно-воспитательного процесса.

Основные требования к организации учебно-воспитательного процесса. Гигиенические требования к расписанию уроков. Гигиеническая оценка урока.

Особенности использования информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) как здоровьесберегающей технологии. Рациональное использование компьютера и современных

Тема 10. Нормативно-правовые аспекты внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательную среду.

Роль государства в формировании здорового образа жизни детей. Приоритетные национальные проекты, направленные на сохранность здоровья подрастающего поколения. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа».

Тема 11. Использование здоровьесберегающих технологий на уроках биологии и химии.

Личностно-ориентированное обучение. Развитие двигательной активности. Снижение психоэмоционального напряжения. Технология адаптивной системы обучения. Нормирование домашних заданий. «Экологическое пространство» кабинета биологии. Актуализация внимания на здоровье и здоровом образе жизни. Исследовательская работа как средство формирования здорового образа жизни. Природосообразная технология творческого развития как здоровьесберегающий способ организации учебного процесс.

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. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 282 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07354-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538128> (дата обращения: 24.01.2025).

2. Козуб, М. В. Здоровьесберегающие технологии в современном образовании : учебное пособие / М. В. Козуб. — Липецк : Липецкий ГПУ, 2022. — 79 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:

<https://e.lanbook.com/book/355862> (дата обращения: 24.01.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании : монография / Н. В. Полтавцева, М. Ю. Стожарова, Р. С. Краснова, И. А. Гаврилова. — 4-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2021. — 263 с. — ISBN 978-5-9765-1142-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/278021> (дата обращения: 24.01.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительная литература:

1. Морозов, В.О. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе школы (теоретико-практические аспекты). [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2015. — 188 с.

2. Орехова Т. Ф. Организация здоровьесберегающего образования в современной школе : [электронный ресурс] практикоориентированная монография / Т. Ф. Орехова. – 2-е изд., стереотип. – М. : ФЛИНТА, 2011.– 355 с.

3. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании. Изд-во "ФЛИНТА", 2011. 262 с.

4. Семикин, Г.И. Здоровьесберегающие технологии и профилактика девиантного поведения в образовательной среде. Гриф УМО. [Электронный ресурс] / Г.И. Семикин, Г.А. Мысина, А.С. Миронов. — Электрон. дан. — М. : МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2013. — 79 с.

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 РГППУ (<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.