

Министерство образования Красноярского края
КГБПОУ «Ачинский педагогический колледж»

Рабочая программа учебной дисциплины

ОП.08 **Здоровьесберегающие технологии**
индекс наименование

по специальности

44.02.03 **Педагогика дополнительного образования**
индекс наименование

Набор 2022 г.

Рассмотрена на заседании ПЦК специальности
44.02.03 Педагогика дополнительного
образования Протокол № __ 8 __ от
« __ 23 __ » __ 04 __ 2022г.

Составлена в соответствии с
требованиями Федерального
государственного образовательного
стандарта среднего
профессионального образования
специальности

Заместитель директора по учебно-
производственной работе
И.Г.Черепанова



Разработчик/и:

Грязнова Н.Э.		преподаватель		КГБПОУ «Ачинский педагогический колледж»
Фамилия, инициалы		занимаемая должность		место работы

Фамилия, инициалы		занимаемая должность		место работы

Фамилия, инициалы		занимаемая должность		место работы

Фамилия, инициалы		занимаемая должность		место работы

Обновлено:

Протокол № __ от « __ » _____ 201 __ г.
заседания педагогического совета

Заместитель директора по
учебно-производственной работе
_____ И.Г.Черепанова

Протокол № __ от « __ » _____ 201 __ г.
заседания педагогического совета

Заместитель директора по
учебно-производственной работе
_____ И.Г.Черепанова

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.08 Здоровьесберегающие технологии
индекс наименование

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является вариативной частью программы подготовки специалиста среднего звена специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования

Программа может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) учителя начальных классов

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в профессиональный учебный цикл

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать занятия.

ПК 1.2. Организовывать и проводить занятия.

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать досуговые мероприятия, в том числе конкурсы, олимпиады, соревнования, выставки.

ПК 2.2. Организовывать и проводить досуговые мероприятия.

ПК 3.2. Определять цели и задачи, планировать внеклассную работу.

ПК 3.3. Проводить внеклассные мероприятия

В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен уметь:

Уд1 анализировать содержание образовательного процесса с позиций здоровьесбережения

Уд2 использовать здоровьесберегающие технологии во время проведения занятий.

В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен знать:

Зд 1 - теоретические основы здоровьесбережения;

Зд2 здоровьесберегающие технологии с учетом возрастных особенностей обучающихся.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины, в соответствии с учебным планом:

Максимальный объем учебной нагрузки

78 часов

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося

52 часов

самостоятельной (внеаудиторной) работы обучающегося

26 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной деятельности

Вид учебной деятельности	Объем часов	
	Учебная нагрузка	ПА (З, ДЗ)
Максимальный объем учебной нагрузки	78	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	52	
в том числе:		
теоретические занятия	52	
практические занятия	-	
Самостоятельная (внеаудиторная) работа обучающегося:	26	
виды		
Промежуточная аттестация:	<i>Зачет форма аттестации</i>	<i>2 курс, 3 семестр курс, семестр</i>

2.3. Тематический план и содержание дисциплины ОП.08 Здоровьесберегающие технологии

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная (внеаудиторная) работа обучающихся (если предусмотрены)	Объем часов	Результаты освоения УД (У, З, ОК, ПК) (индекс)	Результат выполнения самостоятельной работы
2 семестр				
Раздел 1. Здоровьесбережение в рамках реализации государственных программ и ФГОС				
Тема 1.1. Здоровьесберегающее направление во ФГОС	Содержание Законодательные акты и программные документы в области охраны здоровья	2	Зд1 ОК.09	
	<i>Активные и интерактивные формы: групповая работа</i>			
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа	2		
	1. Конспектирование материала по теме: Основы законодательства РФ об охране здоровья граждан		Зд1	Конспект
Тема 1.2. Диагностика состояния здоровья детей	Содержание Показатели физического здоровья учащегося Методы физиологического обследования/самообследования	2	Уд2	
	<i>Активные и интерактивные формы: конференция однородных групп</i>			
Тема 1.3. Требования СанПин к организации рабочего пространства кабинета	Содержание Рабочее пространство кабинета Рекомендации по воспитанию и формированию правильной рабочей позы у обучающихся Рекомендации по выбору мебели Проблемы со здоровьем учащихся в связи с невыполнением	2	Зд1 ОК 10 ПК 3.2	

	требований СанПин.			
	<i>Активные и интерактивные формы: групповая работа</i>			
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа	1		
	2.Конспектирование материала по теме: Требования к установке проекционной, видео и аудио техники		Зд1 ОК 10	Конспект
Раздел 2. Пути и условия формирования культуры здоровья школьников в общеобразовательной школе				
Тема 2.1. Структура здоровьесберегающего занятия	Содержание 1. Причины утомляемости 2. Комплексы упражнений СанПин 3. Требования к организации обучения 4. Упражнения-энергизаторы	2	Уд1 ОК 10	
	<i>Активные и интерактивные формы: групповая работа</i>			
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа	2		
	3.Анализ проведения занятия с позиции здоровьесбережения		Уд1 З1 ПК 1.1. ПК 1.2	Анализ
Тема 2.2. Условия здоровьесбережения на занятии	Содержание Гигиенические требования к режиму образовательного процесса Гигиенические критерии рациональной организации занятия Гигиенические рекомендации к составлению расписания занятий	2	Зд1	
	<i>Активные и интерактивные формы:</i>			
Тема 2.3. Здоровьесберегающая аптечка	Содержание 1. Музыкатерапия 2. Ароматерапия 3. Арттерапия 4. Сказкотерапия 5. Цветотерапия 6. Праздникотерапия 7. Куклотерапия 8. Улыбкотерапия	2	Уд 2 ОК9 ПК 2.2.	

	9. Игротерапия			
	<i>Активные и интерактивные формы: интернет-урок</i>			
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа	2		
	4.Оформление презентации по теме: Улыбкотерапия и игротерапия как составляющие здоровьесберегающей аптечки		Зд1 ОК9,	Презентация
Тема 2.4. Эффективная организация времени как средство профилактики стрессов	Содержание Понятие стресса. Тайм-менеджмент Досуговое мероприятие «Куда улетает моё время?»	2	Уд1	
	<i>Активные и интерактивные формы: групповая работа, работа в парах</i>			
Тема 2.5 Санитарно-гигиенические нормы при использовании ЭОР в учебном процессе	Содержание Оптимальное количество занятий с использованием компьютера Сквозное проветривание с обязательным выходом обучающихся Допустимая продолжительность видео, аудиовизуальных и интерактивных ЭОР	2	Зд1 ОК 10	
	<i>Активные и интерактивные формы:</i>			
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа	2		
	1. Конспектирование материала по теме: Непрерывное время работы с техническими средствами обучения		Зд1 ОК 10	Конспект
Тема 2.6. Конфликты и способы их преодоления	Содержание Понятие конфликта Особенности педагогических конфликтов по М.М. Рыбаковой Правила поведения педагога в «трудной» ситуации	2	Уд2 ОК 7 ОК 10	
	<i>Активные и интерактивные формы: групповая работа</i>			
Тема 2.7. Образовательные технологии, способствующие здоровьесбережению	Содержание Игровые технологии Метод проектов Проблемное обучение	1	Уд2 ОК 9 ОК 8 ПК 3.3	
	<i>Активные и интерактивные формы: групповая работа, работа в парах</i>			

	Самостоятельная (внеаудиторная) работа	1		
	5.Разработка конспекта занятия, направленного на развитие валеологических представлений		Зд1 ОК.7 ПК 1.1	Конспект
Тема 2.8. Планирование занятий, направленных на развитие валеологических представлений	Содержание Типы занятий по валеологии. Факторы здорового образа жизни	1	ЗД1 ОК.7 ПК 1.1	
	<i>Активные и интерактивные формы: групповая работа</i>			
Тема 2.9 Ритмическая гимнастика	Содержание История развития ритмической гимнастики. Значение ритмической гимнастики в жизни ребенка.	1	Зд1	
	<i>Активные и интерактивные формы: конференция однородных групп</i>			
Промежуточная аттестация: не предусмотрено				
3 семестр				
Тема 2.10. Организация деятельности в «Школе здоровья»	Содержание Педагогические методы и приемы: Тренинговые упражнения Создание проблемных ситуаций Ролевые игры Анализ суждений сверстников Игры с элементами поиска	3	Уд1 ОК 9 ПК 2.1.	
	<i>Активные и интерактивные формы: интернет-урок</i>			
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа	2		
	6.Разработка конспекта внеурочного мероприятия в форме сюжетно-ролевой игры		Уд1. ОК 9	Конспект
Тема 2.11. Разработка проекта, направленного на развитие культуры здоровья школьников	Содержание Понятие проекта Типы проектов Особенности проектов, направленных на развитие культуры здоровья	3	Уд2 ОК 10 ОК 9 ПК 1.1	

	<i>Активные и интерактивные формы: групповая работа</i>			
Тема 2.12. Закаливание	Содержание Многообразие форм закаливающих процедур. Приемы закаливания.	3	Зд1 ОК 10	
	<i>Активные и интерактивные формы: конференция однородных групп</i>			
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа	2		
	7.Оформление презентации по теме: Режим динамической смены поз		Зд1 ОК 10	Презентация
Тема 2.13. Технологии валеологического просвещения родителей	Содержание Приемы и способы организации сопровождения детей начального школьного возраста, в процессе формирования осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека.	3	Уд2 Зд2 ОК 7 ПК 2.2.	
	<i>Активные и интерактивные формы: групповая работа</i>			
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа	2		
	8.Разработка сценария родительского собрания «Взрослые и дети, или Как преодолеть трудности в общении?», оформление презентации		Зд1	Презентация
Тема 2.14 Гигиенические критерии рациональной организации занятия (автор Смирнов Н.К.)	Содержание Факторы урока Уровни гигиенической рациональности занятия	3	Зд1 ОК 10ПК 1.2.	
	<i>Активные и интерактивные формы: групповая работа</i>			
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа	2		
	9.Составление памятки по использованию тест-анкеты для самооценки учащимся изменений своего состояния и здоровья.		Зд1 ОК 10	Памятка
Тема 2.15. Су-джок терапия	Содержание Использование иппликатора Кузнецова при формировании фонетической речи. Кинезиологические упражнения	3	Зд1	

	<i>Активные и интерактивные формы: групповая работа</i>			
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа	2		
	10.Оформление презентации по теме: Биоэнергопластика		Зд1	Презентация
Тема 2.16 Особенности здоровьесберегающей технологии по методике В. Ф. Базарного	Содержание Методы и приемы, используемые в здоровьесберегающей технологии В. Ф. Базарного Упражнения на зрительную координацию	3	Уд2 ОК 10	
	<i>Активные и интерактивные формы: групповая работа</i>			
Тема 2.17. Методы педагогики здоровья	Содержание Суггестопедия Методы активизации резервных возможностей личности Метод погружения Релаксopedия Обучение на основе суггестивной установки Ритмопедия	3	Уд2 ОК 10	
	<i>Активные и интерактивные формы: Конференция однородных групп</i>			
Тема 2.18. Физическое развитие по Г. Доману	Содержание Основные идеи технологии Г. Домана.	3	Зд1 ОК 9 ОК 10	
	<i>Активные и интерактивные формы: групповая работа</i>			
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа	2		
	11.Конспектирование материала по теме: Правила и принципы применения здоровьесберегающей технологии		Зд1	Конспект
Тема 2.19 Роль педагога в процессе сбережения здоровья детей	Содержание Основные направления деятельности системы.	3	Зд1 ОК 9	
	<i>Активные и интерактивные формы: групповая работа</i>			
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа	2		
	Конспектирование материала по теме: Организационно-педагогические технологии в области здоровьесбережения		Зд1	Конспект

	детей			
Тема 2.20 Роль педагога в процессе сбережения здоровья детей начального школьного возраста	Содержание Организационно-педагогические технологии в области здоровьесбережения детей	3	Уд2 Зд1 Зд2 ОК 10 ОК 9	
	<i>Активные и интерактивные формы:</i>			
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа	2		
	2. Конспектирование материала по теме: Диагностика культуры здоровья школьников		Зд1 ОК 10 ОК 9	Конспект
Тема 2.21. Проектирование педагогом деятельности в области здоровьесбережения детей	Содержание Составление проекта плана здоровьесберегающих мероприятий для участников образовательного процесса (возрастная группа по выбору).	1	Уд2. ОК 10	
	<i>Активные и интерактивные формы: групповая работа</i>			
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа	2		
	3. Составление презентации по теме: Метод субсенсорных воздействий		Зд1	Презентация
Зачет		2		
Промежуточная аттестация: зачет				
Всего		52		
Практическая работа		-		
Самостоятельная (внеаудиторная) работа		26		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация теоретической части программы учебной дисциплины ОП.07 Здоровьесберегающие технологии реализуется на базе учебного кабинета 2-06 Педагогики и психологии

3.2. Информационное обеспечение обучения

(перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

Основная литература:

1. Бабенкова Е.А. Здоровьесберегающие технологии. Новые стандарты. – М., УЦ «Перспектива», 2013.
2. Теоретические основы организации обучения в начальных классах. Педагогические технологии: учебное пособие для студ. СПО/ под ред. В.П. Сергеевой.- 3-е изд., стер.- М.: Академия, 2014

Дополнительная литература:

1. Орехова, Т. Ф. Принципы здоровьесберегающего образования и их реализация в условиях педагогического процесса школы. Методические указания для студентов и учителей : учеб. пособие / Т. Ф. Орехова; сост. Т. Ф. Неретина. - 2-е изд., стереотип. - М. : ФЛИНТА, 2011.

Электронные ресурсы:

1. Здоровьесберегающие технологии <http://defektolog-nikonorova.narod.ru/index/0-8>
2. Здоровьесберегающие технологии в школе <http://antibolit.ru/zdorovesberegayushhie-technologie/>
3. Орехова, Т. Ф. Принципы здоровьесберегающего образования и их реализация в условиях педагогического процесса школы. Методические указания для студентов и учителей [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Т. Ф. Орехова; сост. Т. Ф. Неретина. - 2-е изд., стереотип. - М. : ФЛИНТА, 2011.
4. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - <http://window.edu.ru>
5. Научный портал "ТЕОРИЯ.РУ". - <http://teoriya.ru/>
6. Научная электронная библиотека. - <http://elibrary.ru>
7. Федеральный портал «Российское образование». - <http://www.edu.ru/>
8. Электронная библиотека спорта. - <http://wholesport.ru>
9. <http://fs.nashaucheba.ru/docs/270/index-1253004.html>
10. https://docs.google.com/file/d/0B0K_FEmphwjQVFRMTTM2X1BDeXM/edit
11. <http://www.paracels.ru/populjarnaja-psihologija/aromaterapija-v-psihologicheskom-konsultirovanii.html>
12. <http://art-psychology.ru/about.html>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, бесед.

Требования к результату	Формы и методы контроля
Зд 1 Теоретические основы здоровьесбережения	Тестирование, письменный опрос, самостоятельная работа
Зд2 Здоровьесберегающие технологии с учетом возрастных особенностей обучающихся	
Уд1 Анализировать содержание образовательного процесса с позиций здоровьесбережения	
Уд2 Использовать здоровьесберегающие технологии во время проведения занятий	
ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.	
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	
ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.	
ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей	
ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать занятия.	
ПК 1.2. Организовывать и проводить занятия	
ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать досуговые мероприятия, в том числе конкурсы, олимпиады, соревнования, выставки.	
ПК 2.2. Организовывать и проводить досуговые мероприятия	
ПК 3.2. Определять цели и задачи, планировать внеклассную работу.	
ПК 3.3. Проводить внеклассные мероприятия	

6. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО ПО ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Форма промежуточной аттестации: зачет

I. ПАСПОРТ

КОС предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины ОП.07 Здоровьесберегающие технологии по специальности СПО 44.02.03 Педагогика дополнительного образования

Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата
Уд1 Анализировать содержание предмета с позиций здоровьесбережения	Демонстрирует умение осуществлять анализ предмета с позиции здоровьесбережения
Уд2 Использовать здоровьесберегающие технологии на уроке	<i>Демонстрирует умение эффективно использовать здоровьесберегающие технологии на уроке</i>
Зд1 Теоретические основы здоровьесбережения	<i>Демонстрирует знание теоретических основ здоровьесбережения</i>

За демонстрацию показателя оценки результатов 1 балл, за отсутствие его - 0 баллов

II. ЗАДАНИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

Вариант 1

Инструкция для обучающихся

Внимательно прочитайте задание

Время выполнения – 90 мин.

Задание

1. Разработать фрагмент конспекта урока здоровья в 3 классе, презентовать

Тематика:

1. Наши помощники- закаливание и тренировка
2. Твое питание. Витамины их роль
3. Невидимки нашего тела. Головной мозг
4. Твои продукты – твоя энергия
5. Телохранители нашего тела. Органы чувств
6. Забота о глазах
7. Уход за руками и ногами
8. Невидимки нашего тела. Кровообращение
9. Загадки нашего тела. Кости и суставы
10. Помощники и друзья нашего тела. Мышление
11. Эмоции и здоровье
12. Если хочешь быть здоров...
13. Дружба с водой
14. Чтобы зубы были здоровы
15. Телохранители нашего тела. Зрение.

2. Проанализировать устно один из представленных фрагментов с позиций здоровьесбережения.

Литература для обучающихся:

1. Петлякова Э.Н. Уроки здоровья в начальной школе стандарты второго поколения. Ростов н/Д., Феникс, 2011.

III. Шкала перевода дихотомической оценки образовательных результатов в пятибалльную оценку

Процент результативности	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
70 ÷ 89	4	хорошо
60 ÷ 69	3	удовлетворительно
менее 60	2	неудовлетворительно