

Компонент ОПОП 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль)
Безопасность жизнедеятельности
наименование ОПОП

Б1.В.ДВ.01.01
шифр дисциплины

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины
(модуля)

Здоровьесберегающие технологии в Арктической зоне

Разработчик (и):
Ерохова Наталья Валерьевна
ФИО

Декан факультета физической культуры и
спорта
должность

кандидат педагогических наук., доцент
ученая степень, звание

Утверждено на заседании кафедры
здоровьесбережения и
адаптивной физической
культуры

наименование кафедры

протокол № 7 от 20.02.2026 г.

И.о. заведующего кафедрой ЗиАФК

_____ А.С. Шемереко
подпись

Мурманск
2026

Пояснительная записка

Объем дисциплины 4 з.е.

1. Результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с индикаторами достижения компетенций, установленными образовательной программой

Компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
ПК-6. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	ПК-6.1. Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе. ПК-6.2. Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся.	Знать: - сущность здоровьесберегающих технологий, их отличительные особенности; - особенности организации различных форм занятий физической культурой с позиций здоровьесбережения; - основные стратегии и подходы обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся; - здоровьесберегающие условия образовательного процесса. Уметь: - необходимый уровень физической подготовленности для самореализации в профессиональной деятельности; - разрабатывать программы реализации здоровьесберегающих технологий в будущей профессионально-педагогической деятельности. Владеть: - основными навыками охраны жизни и здоровья; - средствами и методами организации физкультурно-спортивной деятельности с позиций здоровьесбережения.

2. Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Здоровьесберегающие технологии как составная часть современной образовательной системы

Гигиенические условия обеспечения образовательного процесса. Обеспечение рационального питания. Режим двигательной активности.

Тема 2. Формирование здоровьесберегающих условий образовательного процесса

Рациональная организация учебного процесса. Организация и проведение профилактических мероприятий в образовательных учреждениях.

Тема 3. Здоровьесберегающие технологии в физической культуре

Воздействие физической культуры на организм человека. Общие рекомендации проведения занятий по физической культуре. Противопоказания для занятий физической культурой.

Тема 4. Организация различных форм занятий физической культурой в контексте здоровьесбережения

Организация урочных форм занятий физической культурой с различным контингентом занимающихся. Организация внеурочных форм занятий физической культурой с различным контингентом занимающихся.

3. Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины (модуля)

- мультимедийные презентационные материалы по дисциплине (модулю) представлены в электронном курсе в ЭИОС МАУ;
- методические указания к выполнению практических представлены в электронном курсе в ЭИОС МАУ;
- методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) представлены на официальном сайте МАУ в разделе «Информация по образовательным программам, в том числе адаптированным».

4. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Является отдельным компонентом образовательной программы, разработан в форме отдельного документа, включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины (модуля);
- задания текущего контроля;
- задания промежуточной аттестации;
- задания внутренней оценки качества образования.

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы (печатные издания, электронные учебные издания и (или) ресурсы электронно-библиотечных систем)

Основная литература:

1. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебное пособие для академического бакалавриата / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 282 с. <https://biblio-online.ru/viewer/E4E45D47-D530-4373-9028-969E806C052F/zdorovesberegayuschie-tehnologii-v-obrazovanii#page/1>
2. Виленская, Т. Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста : учебное пособие / Т. Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 285 с. <https://biblio-online.ru/viewer/4F3C7034-BB79-449D-9C7C-618F313A2BF8/ozdorovitelnye-tehnologii-fizicheskogo-vozpitaniya-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta#page/1>
3. Тихомирова, Л. Ф. Здоровьесберегающая педагогика : учебник для академического бакалавриата / Л. Ф. Тихомирова, Т. В. Макеева. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 251 с. <https://biblio-online.ru/viewer/E5BD91C2-180B-4D73-AE31-F74B81F6A605/zdorovesberegayuschaya-pedagogika#page/1>

Дополнительная литература:

4. Аксенова, Л. И. Ранняя помощь детям с ограниченными возможностями здоровья : учебное пособие для СПО / Л. И. Аксенова. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 377 с. <https://biblio-online.ru/viewer/C265F583-BABB-4E3D-90A8-FEA7DC4C708E/rannaya-pomosch-detyam-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya#page/1>

6. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- 1) Государственная система правовой информации - официальный интернет-портал правовой информации- URL: <http://pravo.gov.ru>
- 2) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - URL: <http://window.edu.ru>
- 3) Справочно-правовая система. Консультант Плюс - URL: <http://www.consultant.ru/>
- 4) <http://www.mil.ru> – Министерство обороны Российской Федерации.
- 5) <http://elibrary.ru> – крупнейшая российская электронная библиотека.

7. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

- 1) Офисный пакет Microsoft Office 2007
- 2) Система оптического распознавания текста ABBYY FineReader

8. Обеспечение освоения дисциплины лиц с инвалидностью и ОВЗ

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечиваются печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) представлено в приложении к ОПОП «Материально-технические условия реализации образовательной программы» и включает:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения;

- помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде МАУ.

Допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

10. Распределение трудоемкости по видам учебной деятельности

Таблица 1 - Распределение трудоемкости

Вид учебной деятельности	Распределение трудоемкости дисциплины (модуля) по формам обучения										
	Очная			Очно-заочная				Заочная			
	Семестр		Всего часов	Семестр			Всего часов	Семестр/Курс			Всего часов
	2/4	-									
Лекции	24	-	24	-	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия	32	-	32	-	-	-	-	-	-	-	-
Лабораторные работы	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа	88	-	88	-	-	-	-	-	-	-	-

Подготовка к промежуточной аттестации	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего часов по дисциплине	144	-	144	-	-	-	-	-	-	-	-
/ из них в форме практической подготовки	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Формы промежуточной аттестации и текущего контроля

Экзамен	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Зачет/зачет с оценкой	зач.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Курсовая работа (проект)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество расчетно-графических работ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество контрольных работ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество рефератов	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество эссе	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Перечень практических занятий по формам обучения

№ п/п	Темы практических занятий
1	2
	Очная форма
1	Тема 1. Здоровьесберегающие технологии как составная часть современной образовательной системы.
2	Тема 2. Формирование здоровьесберегающих условий образовательного процесса.
3	Тема 3. Здоровьесберегающие технологии в физической культуре.
4	Тема 4. Организация различных форм занятий физической культурой в контексте здоровьесбережения.