

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики»  
(СибГУТИ)

Уральский технический институт связи и информатики (филиал) в г. Екатеринбурге  
(УрТИСИ СибГУТИ)



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**ФТД.В.01 Здоровьесберегающие технологии в образовании**

Направление подготовки / специальность: **11.03.02 «Инфокоммуникационные технологии и системы связи»**

Направленность (профиль) / специализация: **Инженерия телекоммуникаций**

Форма обучения: **очная**

Год набора: 2026

Екатеринбург, 2025

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики»  
(СибГУТИ)  
Уральский технический институт связи и информатики (филиал) в г. Екатеринбурге  
(УрТИСИ СибГУТИ)

УТВЕРЖДАЮ  
директор УрТИСИ СибГУТИ  
\_\_\_\_\_ Минина Е.А.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ФТД.В.01 Здоровьесберегающие технологии в образовании**

Направление подготовки / специальность: **11.03.02 «Инфокоммуникационные технологии и системы связи»**

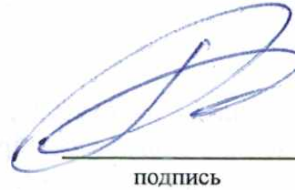
Направленность (профиль) /специализация: **Инженерия телекоммуникаций**

Форма обучения: **очная**

Год набора: 2026

Екатеринбург, 2025


Разработчик (-и) рабочей программы:  
к.п.н., доцент



\_\_\_\_\_ / Бугров А.С. /  
подпись

Утверждена на заседании кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин  
(ГиСЭД) протокол от 20.11.2025 г. № 3

Заведующий кафедрой ГиСЭД



\_\_\_\_\_ /Л.Н. Евдакова /  
подпись

Согласовано:  
Заведующий выпускающей кафедрой



\_\_\_\_\_ / Е.И. Гниломёдов /  
подпись


Ответственный по ОПОП



\_\_\_\_\_ / Е.И. Гниломёдов /  
подпись

Основная и дополнительная литература, указанная в п.6 рабочей программы, имеется в наличии  
в библиотеке института и ЭБС.

Заведующий библиотекой



\_\_\_\_\_ /С.Г. Горбенко/  
подпись

Разработчик (-и) рабочей программы:  
к.п.н., доцент

\_\_\_\_\_ / Бугров А.С. /  
подпись

Утверждена на заседании кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин  
(ГиСЭД) протокол от 20.11.2025 г. № 3

Заведующий кафедрой ГиСЭД

\_\_\_\_\_ /Л.Н. Евдакова /  
подпись

Согласовано:

Заведующий выпускающей кафедрой

\_\_\_\_\_ / Е.И. Гниломёдов /  
подпись

Ответственный по ОПОП

\_\_\_\_\_ / Е.И. Гниломёдов /  
подпись

Основная и дополнительная литература, указанная в п.6 рабочей программы, имеется в наличии  
в библиотеке института и ЭБС.

Заведующий библиотекой

\_\_\_\_\_ /С.Г. Торбенко/  
подпись

## 1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина ФТД.В.01 Здоровьесберегающие технологии в образовании относится к Факультативам образовательной программы.

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Предшествующие дисциплины и практики	Б1. О.24 Физическая культура и спорт
Дисциплины и практики, изучаемые одновременно с данной дисциплиной	Б1. О.ДВ.01.01 Настольный теннис Б1. О.ДВ.01.02 Баскетбол Б1. О.ДВ.01.03 Волейбол Б1. О.ДВ.01.04 Лёгкая атлетика
Последующие дисциплины и практики	Б3.01(Д) Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

Дисциплина может реализовываться с применением дистанционных образовательных технологий.

## 2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать результаты обучения, которые соотнесены с индикаторами достижения компетенций:

Код и наименование индикатора достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине
УК 7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.1 Знает виды физических упражнений, роль и значение физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа жизни	<b>Знает</b> виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.
УК 7.2 Умеет применять на практике средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирование здорового образа и стиля жизни	<b>Умеет</b> применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
УК 7.3 Владеет средствами и методами управления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Владеет</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### 3. ОБЪЁМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 зачетная единица.

Дисциплина изучается:

по очной форме обучения – во 2 семестре.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине – зачет.

#### 3.1 Очная форма обучения (О)

Виды учебной работы	Всего часов	Семестр
		2
<b>Аудиторная работа (всего)</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
Лекции (ЛК)	2	2
Практические занятия (ПЗ)	8	8
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>17</b>	<b>17</b>
Работа над конспектами лекций	6	6
Подготовка к практическим занятиям	11	11
<b>Контроль (всего)</b>	<b>9</b>	<b>9</b>
Подготовка к сдаче зачета	5	5
Сдача зачета	4	4
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>36</b>	<b>36</b>

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

##### 4.1 Содержание лекционных занятий

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование лекционных тем (разделов) дисциплины и их содержание	Объем в часах
			0
1	1	Основы здоровьесберегающих технологий в образовании подготовке студентов. Социально-педагогические факторы здорового образа жизни.	2
<b>ВСЕГО</b>			<b>2</b>

##### 4.2 Содержание практических занятий

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование практических занятий	Объем в часах
			0
1	1	Диагностика учебного пространства и режима дня с позиций здоровьесбережения.	2
2	1	Технологии снятия учебного стресса и профилактики эмоционального выгорания.	2
3	1	Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата и зрения. «Офисная» гимнастика для студента и педагога.	2
4	1	Формирование благоприятного психологического климата в учебной группе. Коммуникативные игры и приемы.	2
<b>ВСЕГО</b>			<b>8</b>

##### 4.3 Содержание лабораторных занятий

Планом не предусмотрено.

#### 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИННОВАЦИОННЫХ ФОРМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

Планом не предусмотрено.

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ, РЕАЛИЗУЮЩИХ ПРАКТИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ

Планом не предусмотрено

### 7 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

#### 7.1 Список основной литературы

1. Здоровьесберегающие технологии в образовательной среде технического вуза: (опыт МГТУ им. Н. Э. Баумана) : монография / Г. И. Семикин, Г. А. Мысина, А. С. Миронов [и др.] ; под редакцией Г. А. Мысиной. — Тула : Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н. Толстого, 2020. — 168 с. — ISBN 978-5-6043746-9-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/107695.html> (дата обращения: 13.11.2025).

2. Сальникова, О. Д. Современные технологии образования лиц с ограниченными возможностями здоровья : учебное пособие / О. Д. Сальникова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2023. — 114 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/135739.html> (дата обращения: 13.11.2025).

#### 7.2 Список дополнительной литературы

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 редакцией Е. А. Левановой. — 2-е изд. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2024. — 148 с. — ISBN 978-5-4263-0490-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/145838.html> (дата обращения: 13.11.2025).

2. Сидоров, Д. Г. Здоровьесберегающий подход формирования качества жизни студентов : монография / Д. Г. Сидоров, А. С. Большев, О. В. Сидорова. — Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2021. — 113 с. — ISBN 978-5-528-00444-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/122877.html> (дата обращения: 13.11.2025). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

### 7 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ И ТРЕБУЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Наименование аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Оборудование, программное обеспечение
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа	лекционные занятия	Оснащение: Комплект специализированной учебной мебели (столы и стулья - рабочие места обучающихся и преподавателя), полки для хранения учебной и методической литературы, доска магнитно-маркерная, компьютер с программным обеспечением для преподавателя (системный блок, монитор, клавиатура, мышь), мультимедиапроектор, аудио- и видеоборудование, демонстрационные учебно-наглядные

		<p>пособия; выход в Интернет и доступ в электронную информационно-образовательную среду организации; программное обеспечение: Windows 10 Education, Google Chrome, Foxit PDF Reader, PDF24, VLC, 7zip, Kaspersky Endpoint Security, МойОфис.</p>
<p>Учебная аудитория для проведения практических занятий</p>	<p>практические занятия</p>	<p>Оснащение: Комплект специализированной учебной мебели (столы и стулья - рабочие места обучающихся и преподавателя), доска магнитно-маркерная, компьютер с программным обеспечением для преподавателя (системный блок, монитор, клавиатура, мышь), мультимедиапроектор, аудио- и видеоборудование, демонстрационные учебно-наглядные пособия; выход в Интернет и доступ в электронную информационно-образовательную среду организации; программное обеспечение: Windows 10 Education, Google Chrome, Foxit PDF Reader, PDF24, VLC, 7zip, Kaspersky Endpoint Security, МойОфис.</p>
<p>Помещение для самостоятельной работы</p>	<p>самостоятельная работа</p>	<p>Оснащение: Комплект специализированной учебной мебели (столы и стулья - рабочие места обучающихся и преподавателя), полки для хранения учебной и методической литературы, доска интерактивная IQBord, доска вращающаяся, компьютер с программным обеспечением для преподавателя (системный блок, монитор, клавиатура, мышь), мультимедиапроектор, аудио- и видеоборудование, демонстрационные учебно-наглядные пособия; выход в Интернет и доступ в электронную информационно-образовательную среду организации; программное обеспечение: Windows 10 Education, Google Chrome, Foxit PDF Reader, PDF24, VLC, 7zip, Kaspersky Endpoint Security, МойОфис.</p>

## **8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИН**

### **8.1 Подготовка к лекционным, практическим и лабораторным занятиям**

#### **8.1.1 Подготовка к лекциям**

На лекциях необходимо вести конспектирование учебного материала, обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание научных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации.

Конспектирование лекций – сложный вид аудиторной работы, предполагающий интенсивную умственную деятельность студента. Целесообразно сначала понять основную мысль, излагаемую лектором, а затем записать ее. Желательно оставлять поля, на которых при самостоятельной работе с конспектом можно сделать дополнительные записи и отметить непонятные вопросы.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты в соответствии с вопросами плана лекции, предложенными преподавателем. Следует обращать внимание на акценты, выводы, которые делает лектор, отмечая наиболее важные моменты в лекционном материале.

Во время лекции можно задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью освоения теоретических положений, разрешения спорных вопросов.

#### **8.1.2 Подготовка практическим занятиям**

Подготовку к практическим занятиям следует начинать с ознакомления плана практического занятия, который отражает содержание предложенной темы.

### **8.2 Самостоятельная работа студентов**

Успешное освоение компетенций, формируемых данной учебной дисциплиной, предполагает оптимальное использование времени самостоятельной работы.

Целесообразно дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой.

Все задания к практическим занятиям, а также задания, вынесенные на самостоятельную работу, рекомендуется выполнять непосредственно после соответствующей темы лекционного курса, что способствует лучшему усвоению материала, позволяет своевременно выявить и устранить «пробелы» в знаниях, систематизировать ранее пройденный материал, на его основе приступить к получению новых знаний и овладению навыками.

Самостоятельная работа во внеаудиторное время состоит из:

- повторение лекционного материала;
- подготовки к практическим занятиям;
- изучения учебно-методической и научной литературы;
- изучения нормативно-правовых актов;
- подготовки рефератов и докладов.

### **8.3 Подготовка к промежуточной аттестации**

При подготовке к промежуточной аттестации необходимо:

- посещать практические занятия;
- выполнять творческие практико-ориентированные задания.

Освоение дисциплины предусматривает посещение практических занятий.

Текущий контроль достижения результатов обучения по дисциплине включает следующие процедуры:

- выполнение заданий на практических занятиях;
- выполнение творческих практико-ориентированных заданий;
- выступление с докладом.

Промежуточный контроль достижения результатов обучения по дисциплине проводится в следующих формах:

- зачет (2 семестр).

Для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации используются оценочные средства, описание которых представлено в Приложении 1 и на сайте (<http://www.aup.uisi.ru>).

## **9. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Для реализации дисциплины используются материально-технические условия, программное обеспечение и доступная среда, созданные в институте. Учебные материалы предоставляются обучающимся в доступной форме (в т.ч. в ЭИОС) с применением программного обеспечения:

Балаболка — программа, которая предназначена для воспроизведения вслух текстовых файлов самых разнообразных форматов, среди них: DOC, DOCX, DjVu, FB2, PDF и многие другие. Программа Балаболка умеет воспроизводить текст, набираемый на клавиатуре, осуществляет проверку орфографии;

Экранная лупа – программа экранного увеличения.

Для контактной и самостоятельной работы используются мультимедийные комплексы, электронные учебники и учебные пособия, адаптированные к ограничениям здоровья обучающихся имеющиеся в электронно-библиотечных системах «IPR SMART//IPRbooks», «Образовательная платформа Юрайт».

Промежуточная аттестация и текущий контроль по дисциплине осуществляется в соответствии с фондом оценочных средств в формах, адаптированных к ограничениям здоровья и восприятия информации обучающихся.

Задания предоставляется в доступной форме:

для лиц с нарушениями зрения: в устной форме или в форме электронного документа с использованием специализированного программного обеспечения;

для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме или в форме электронного документа;

для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в устной форме или в печатной форме, или в форме электронного документа.

Ответы на вопросы и выполненные задания обучающиеся предоставляют в доступной форме:

для лиц с нарушениями зрения: в устной форме или в письменной форме с помощью ассистента, в форме электронного документа с использованием специализированного программного обеспечения;

для лиц с нарушениями слуха: в электронном виде или в письменной форме;

для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в устной форме или письменной форме, или в форме электронного документа (возможно с помощью ассистента).

При проведении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающимся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки и ответа (по их заявлению).

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья учебные занятия по дисциплине проводятся в ДОТ и/или в специально оборудованной аудитории (по их заявлению).