

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Орский гуманитарно-технологический институт (филиал)  
федерального государственного бюджетного  
образовательного учреждения высшего образования  
«Оренбургский государственный университет»  
(Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ)

Кафедра психологии и педагогики

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДИСЦИПЛИНЫ**

*«Б1.Д.Б.11 Здоровье сберегающие технологии в образовании»*

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
(код и наименование направления подготовки)

Направленность

Психология образования  
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная, заочная

г. Орск, 2021

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры  
Психологии и педагогики

*наименование кафедры*

протокол № 10 от "02" июня 2021 г.

Заведующий кафедрой  
психологии и педагогики

*наименование кафедры*

*подпись*

А.Ю. Швацкий

*расшифровка подписи*

Исполнитель:

доцент

*должность*

*подпись*

М.С.Мантрова

*расшифровка подписи*

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

*код наименование*

*личная подпись*

А.Ю. Швацкий

*расшифровка подписи*

Заведующий библиотекой

*личная подпись*

М.В. Камышанова

*расшифровка подписи*

Начальник ИКЦ

*личная подпись*

М.В. Сапрыкин

*расшифровка подписи*

Рабочая программа зарегистрирована в ИКЦ

44.03.02.ПеДп/06.2021

*учетный номер*

Начальник ИКЦ

*личная подпись*

М.В. Сапрыкин

*расшифровка подписи*

© Мантрова М.С., 2021  
© Орский гуманитарно-  
технологический институт  
(филиал) ОГУ, 2021

## 1 Цели и задачи освоения дисциплины

**Цель** освоения дисциплины: получение научных представлений об основных психолого-педагогических технологиях, методах и средствах сохранения психического здоровья.

### Задачи:

- ознакомление обучающихся с основными этапами становления предмета здоровьесберегающих технологий;
- анализ концептуальных моделей определения понятия здоровье;
- рассмотрение основных факторов, оказывающих влияние на здоровье;
- ознакомление обучающихся с ценностно – социальной моделью здоровья.;
- соотнесение современного состояния здоровья школьников с предпосылками реализации здоровьесберегающих технологий.

## 2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к базовой части блока Д «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Б1.Д.Б.8 Безопасность жизнедеятельности, Б1.Д.Б.9 Возрастная анатомия, физиология и гигиена*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

## 3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
ОПК-6 Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	ОПК-6-В-2 Осуществляет отбор и применяет психолого-педагогические технологии (в том числе инклюзивные, здоровьесберегающие) с учетом различного контингента обучающихся ОПК-6-В-3 Применяет специальные технологии и методы, позволяющие проводить консультативную и коррекционно-развивающую работу, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся	<b>Знать:</b> основные этапы, закономерности и особенности применения здоровьесберегающих технологий, в том числе с обучающимися с особыми образовательными потребностями <b>Уметь:</b> применять стандартные психолого-педагогические здоровьесберегающие технологии, позволяющие решать развивающие задачи, задачи индивидуализации обучения и развития обучающихся с особыми образовательными потребностями. <b>Владеть:</b> категориальным аппаратом и

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
		методологическими принципами здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности

## 4 Структура и содержание дисциплины

### 4.1 Структура дисциплины

#### очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 академических часа).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	7 семестр	всего
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
<b>Контактная работа:</b>	<b>26,25</b>	<b>26,25</b>
Лекции (Л)	10	10
Практические занятия (ПЗ)	16	16
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>45,75</b>	<b>45,75</b>
- выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ);	6	6
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);	8	8
-самостоятельное изучение разделов дисциплины:	20	20
- подготовка к практическим занятиям;	4	4
- подготовка к рубежному контролю и т.п.)	7,75	7,75
<b>Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифф. зачет)</b>	<b>зачет</b>	

#### Разделы дисциплины, изучаемые в 7 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования	12	2	4		6
2	Здоровьесберегающие технологии как фактор сохранения здоровья	10	2	2		6
3	Здоровье как системное понятие	10	2	2		6
4	Психология профессионального здоровья	10	2	2		6
5	Комплексный психолого-педагогический подход с использованием здоровьесберегающих технологий	10	2	2		6

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
6	Самооценка здоровья	20		4		16
	Итого:	72	10	16		46
	Всего:	72	10	16		46

### заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 академических часа).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов		
	8 семестр	9 семестр	всего
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>72</b>
<b>Контактная работа:</b>	<b>8</b>	<b>4,25</b>	<b>12,25</b>
Лекции (Л)	6		6
Практические занятия (ПЗ)	2	4	6
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)		0,25	0,25
<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>28</b>	<b>31,75</b>	<b>59,75</b>
- выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ);	2	2	4
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);	4	2	6
-самостоятельное изучение разделов дисциплины:	20	18	38
- подготовка к практическим занятиям;	2	2	4
- подготовка к рубежному контролю и т.п.)		7,75	7,75
<b>Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)</b>		<b>зачет</b>	

### Разделы дисциплины, изучаемые в 8 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования	4	2			2
2	Здоровьесберегающие технологии как фактор сохранения здоровья	4	2			2
3	Здоровье как системное понятие	6	2			4
4	Психология профессионального здоровья	6		2		4
5	Комплексный психолого-педагогический подход с использованием здоровьесберегающих технологий	8				8
6	Самооценка здоровья	8				8
	Итого:	36	6	2		28

## Разделы дисциплины, изучаемые в 9 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования	2				2
2	Здоровьесберегающие технологии как фактор сохранения здоровья	2				2
3	Здоровье как системное понятие	2				2
4	Психология профессионального здоровья	2				2
5	Комплексный психолого-педагогический подход с использованием здоровьесберегающих технологий	4		2		2
6	Самооценка здоровья	24		2		22
	Итого:	36		4		32
	Всего:	72	6	6		60

### 4.2 Содержание разделов дисциплины

#### **Тема 1. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования**

Определение содержания. Роль данного курса в решении задач сохранения, укрепления и развития психического здоровья. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования

#### **Тема 2. Здоровьесберегающие технологии как фактор сохранения здоровья**

Основные документы, отражающие актуальность здоровьесбережения. Факторы, оказывающие влияние на здоровье учащихся. Понятие здоровьесберегающих технологий. Здоровьесберегающее пространство школы. Требования к уроку с позиции здоровьесбережения.

#### **Тема 3. Здоровье как системное понятие**

Значение здоровья и подходы к его определению. Концептуальные модели определения понятия здоровья. Ценностно – социальная модель здоровья. Взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни.

#### **Тема 4. Психология профессионального здоровья**

Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Профессиональная адаптация. Факторы, влияющие на процесс адаптации (возраст, пол, индивидуальные особенности). Профессиональная деятельность и отношение к здоровью. Выход на пенсию.

#### **Тема 5. Комплексный психолого-педагогический подход с использованием здоровьесберегающих технологий**

Поведенческие установки и факторы, воздействующие на их формирование. Виды и формы занятий. Программы по укреплению здоровья школьников. Структура программ и выбор тем занятий.

#### **Тема 6. Самооценка здоровья**

Биологический уровень. Физическое здоровье (экспресс-анализ). Оценка физического состояния. Оценка психического здоровья. Самооценка социального здоровья. Тест нервно-психической адаптации. Отношение к здоровью. Соотношение психологического и календарного возраста человека как фактора психического здоровья

### 4.3 Практические занятия (семинары) Очная форма

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	1	Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования	2
2	1	Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования	2
2	2	Здоровьесберегающие технологии как фактор сохранения здоровья	2
3	3	Здоровье как системное понятие	2
4	4	Психология профессионального здоровья	2
5	5	Комплексный психолого-педагогический подход с использованием здоровьесберегающих технологий	2
6	6	Самооценка здоровья	2
7	6	Самооценка здоровья	2
		Итого:	16

### заочная форма обучения

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	4	Психология профессионального здоровья	2
2	5	Комплексный психолого-педагогический подход с использованием здоровьесберегающих технологий	2
3	6	Самооценка здоровья	2
		Итого:	6

### 4.5 Самостоятельное изучение разделов дисциплины

для студентов очной формы обучения

№ раздела	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов
2	Здоровьесберегающее пространство школы.	2
2	Требования к уроку с позиции здоровьесбережения.	2
3	Ценностно социальная модель здоровья.	2
3	Взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни	2
4	Профессиональная деятельность и отношение к здоровью.	2
4	Выход на пенсию.	2
5	Программы по укреплению здоровья школьников.	2
5	Структура программ и выбор тем занятий.	2
6	Отношение к здоровью.	2
6	Соотношение психологического и календарного возраста человека как фактора психического здоровья	2
Итого		20

для студентов заочной формы обучения

№ раздела	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов
2	Здоровьесберегающее пространство школы.	4
2	Требования к уроку с позиции здоровьесбережения.	4
3	Ценностно социальная модель здоровья.	4
3	Взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни	4
4	Профессиональная деятельность и отношение к здоровью.	4
4	Выход на пенсию.	4
5	Программы по укреплению здоровья школьников.	4
5	Структура программ и выбор тем занятий.	4
6	Отношение к здоровью.	4
6	Соотношение психологического и календарного возраста человека как фактора психического здоровья	4
Итого		40

## 5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 5.1 Основная литература

1.Белова, Л.В. Здоровьесберегающие технологии в системе профессионального образования / 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. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457868>.

### 5.2 Дополнительная литература

1.Поляшова, Н.В. Психологические основы здоровьесберегающего образовательного процесса в начальной школе / Н.В. Поляшова, И.А. Новикова, И.Г. Маракушина. – Архангельск : ИПЦ САФУ, 2012. – 147 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436398> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-261-00737-1. – Текст : электронный.

2. Новикова, И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет / И.М. Новикова. – Москва : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009. – 96 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=212980> . – ISBN 978-5-86775-659-8.

### 5.3 Периодические издания

1. Вопросы психологии
2. Психологический журнал

### 5.4 Интернет-ресурсы

**5.4.1. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:**

1. Библиотека Гумер - <https://www.gumer.info/> Доступ свободный.
2. Научная библиотека - <http://niv.ru/> Доступ свободный
3. eLIBRARY.RU - [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru) Доступ свободный. Необходима индивидуальная регистрация в локальной сети вуза.



4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» – <http://window.edu.ru/> Доступ свободный

5. Infolio - Университетская электронная библиотека – <http://www.infoliolib.info/>

#### **5.4.2. Тематические профессиональные базы данных и информационные справочные системы:**

1. Фундаментальная электронная библиотека – <http://feb-web.ru/>

2. Большая полнотекстовая библиотека по психологии - <http://psyberia.ru/work/author>

3. Большая полнотекстовая библиотека по педагогике и психологии - <http://psychlib.ru/index.php>

4. Обширная библиотека учебной и научной литературы отечественных и зарубежных психологов - <https://www.psychology.ru/>

#### **5.4.3. Электронные библиотечные системы**

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» – <http://www.biblioclub.ru/> После регистрации доступ возможен из любой точки сети Интернет.

ЭБС «Лань» – <http://e.lanbook.com/> После регистрации доступ возможен из любой точки сети Интернет.

#### **5.4.4. Дополнительные Интернет-ресурсы**

1. Сайт Психологического факультета Самарского университета <http://www.psycheya.ru> - достаточно объемное собрание книг, учебников, словарей и статей по психологии

2. Виртуальная библиотека Русского гуманитарного интернет-университета <http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx> - книги и статьи, которые будут интересны и полезны всем, кто интересуется психологией и историей психологии

3. Сайт Психология в Оренбурге <http://www.psyvoren.narod.ru/bibliot.htm> - библиотека, содержащая психологическую литературу по всем направлениям, а также учебные пособия для студентов, аспирантов, преподавателей

4. Всероссийская виртуальная энциклопедия <http://www.portalus.ru> - свежие публикации по различным направлениям и проблемам психологии (статьи, рефераты, практические рекомендации)

#### **5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Тип программного обеспечения	Наименование	Схема лицензирования, режим доступа
Операционная система	Microsoft Windows	Подписка Open Value Subscription – Education Solutions (OVS-ES) по договору: № 3В/20 от 01.06.2020 г.
Офисный пакет	Microsoft Office	
Комплекс программ для создания тестов, организации онлайн тестирования и предоставления доступа к учебным материалам	SunRavWEBClass	Лицензионный сертификат от 12.02.2014 г., сетевой доступ через веб-браузер к корпоративному portalу <a href="http://sunrav.og-ti.ru/">http://sunrav.og-ti.ru/</a>
Пакет программ для проведения тестирования	ADTester	Бесплатное ПО, <a href="http://www.adtester.org/help/info/license/">http://www.adtester.org/help/info/license/</a>
Просмотр и печать файлов в формате PDF	AdobeReader	Бесплатное ПО, <a href="http://www.adobe.com/ru/legal/terms.html">http://www.adobe.com/ru/legal/terms.html</a>
Интернет-браузер	Internet Explorer	Является компонентом операционной системы Microsoft Windows
	Opera	Бесплатное ПО, <a href="http://www.opera.com/ru/terms">http://www.opera.com/ru/terms</a>

	Mozilla Firefox	Свободное ПО, <a href="https://www.mozilla.org/en-US/foundation/licensing/">https://www.mozilla.org/en-US/foundation/licensing/</a>
	Google Chrome	Бесплатное ПО, <a href="http://www.google.com/intl/ru/policies/terms/">http://www.google.com/intl/ru/policies/terms/</a>
	Яндекс.Браузер	Бесплатное ПО, <a href="https://yandex.ru/legal/browser_agreement/">https://yandex.ru/legal/browser_agreement/</a>

## 6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Аудитории оснащены комплектами ученической мебели, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к сети «Интернет», и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ.

Наименование помещения	Материально-техническое обеспечение
Учебные аудитории: - для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, - для групповых и индивидуальных консультаций; - для текущего контроля и промежуточной аттестации	Учебная мебель, классная доска, мультимедийное оборудование (проектор, экран, ноутбук с выходом в сеть «Интернет»)
Помещение для самостоятельной работы обучающихся, для курсового проектирования (выполнения курсовых работ)	Учебная мебель, компьютеры (3) с выходом в сеть «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, программное обеспечение

Для проведения занятий лекционного типа используются следующие наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядные пособия:

- презентации к курсу лекций.