

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.13 Здоровьесберегающие технологии в образовании»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

(код и наименование направления подготовки)

Психология образования

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная, заочная

г. Орск 2025

2187898

Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.Б.13 Здоровьесберегающие технологии в образовании» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

психологии и педагогики

наименование кафедры

протокол № 6 от "05" 02 2025 г.

Заведующий кафедрой

психологии и педагогики

наименование кафедры



подпись

А.Ю. Швацкий

расшифровка подписи

Исполнитель:

доцент

должность



подпись

Н.Г. Попрядухина

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

код наименование

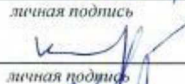


личная подпись

А.Ю. Швацкий

расшифровка подписи

Заведующий библиотекой



личная подпись

М.В. Камышанова

расшифровка подписи

Начальник ОИТ



личная подпись

М.В. Сапрыкин

расшифровка подписи

© Попрядухина Н.Г., 2025
© Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2025

1 Цели и задачи освоения дисциплины

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

Задачи:

- сформировать знания об основных этапах изучения здоровьесберегающих технологий;
- сформировать навыки и умения анализировать концептуальные модели здоровьесберегающих технологий, основные факторы, оказывающие влияние на здоровье;
- сформировать навыки и умения организовывать и проводить самостоятельные диагностические исследования состояния здоровья обучающихся.

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

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

Пререквизиты дисциплины: *Б1.Д.Б.9 Безопасность жизнедеятельности, Б1.Д.Б.10 Возрастная анатомия, физиология и гигиена, Б1.Д.Б.11 Основы медицинских знаний*

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	Знать: основные этапы, закономерности и особенности применения здоровьесберегающих технологий, в том числе с обучающимися с особыми образовательными потребностями Уметь: применять стандартные психолого-педагогические здоровьесберегающие технологии, позволяющие решать развивающие задачи, задачи индивидуализации обучения и развития обучающихся с особыми образовательными потребностями. Владеть: категориальным аппаратом и методологическими принципами здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 академических часов).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	7 семестр	всего
Общая трудоёмкость	108	108
Контактная работа:	30,25	30,25
Лекции (Л)	14	14
Практические занятия (ПЗ)	16	16
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
Самостоятельная работа:	77,75	77,75
- выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ);	14	14
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий;	16	16
-самостоятельное изучение разделов дисциплины:	20	20
- подготовка к практическим занятиям;	4	4
- подготовка к рубежному контролю и т.п.)	7,75	7,75
Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)	зачет	

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 фактов 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
6	Самооценка здоровья	32	2	4		16
	Итого:	108	14	16		78
	Всего:	108	14	16		78

заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 академических часов).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов		
	8 семестр	9 семестр	всего
Общая трудоёмкость	36	72	108
Контактная работа:	8	4,25	12,25

Вид работы	Трудоемкость, академических часов		
	8 семестр	9 семестр	всего
Лекции (Л)	6		6
Практические занятия (ПЗ)	2	4	6
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)		0,25	0,25
Самостоятельная работа:	28	67,75	95,75
<i>выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ);</i>	2	8	10
<i>- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий;</i>	4	8	12
<i>-самостоятельное изучение разделов дисциплины:</i>	20	18	38
<i>- подготовка к практическим занятиям;</i>	2	26	28
<i>- подготовка к рубежному контролю и т.п.)</i>		7,75	7,75
Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)		зачет	

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					8
2	Здоровьесберегающие технологии как фактор сохранения здоровья					12
3	Здоровье как системное понятие					12
4	Психология профессионального здоровья					12
5	Комплексный психолого-педагогический подход с использованием здоровьесберегающих технологий			2		12
6	Самооценка здоровья			2		22
	Итого:	72		4		68
	Всего:	108	6	6		96

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

4.4 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

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	4	Психология профессионального здоровья	2

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

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1. Котова, С. А. Основы здоровьесбережения ребенка дошкольного и младшего школьного возраста в системе образования: учебно-методическое пособие : [16+] / С. А. Котова, В. Г. Каменская ; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2020. – 256 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692243>

5.2 Дополнительная литература

1. Щанкин, А. А. Курс лекций по региональным проблемам формирования здорового образа жизни молодежи : учебное пособие : [16+] / А. А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 56 с. – Режим доступа: по подписке.

URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577691>

2. Ворошилова, Е. Л. Формирование толерантности и педагогической этики в общеобразовательных организациях: методические рекомендации для образовательных организаций общего образования, работающих в рамках инклюзии: методическое пособие : [16+] / Е. Л. Ворошилова, А. Р. Маллер. – Москва: Прометей, 2021. – 70 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. –

URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=690730>

5.3 Периодические издания

1. Вопросы психологии, архив 2015-2020г.
2. Психологический журнал, архив 1980- 1986, 2007- 2015, 2018-2020г.

5.4 Интернет-ресурсы

5.4.1. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Научная библиотека - <http://niv.ru/> Доступ свободный
3. eLIBRARY.RU - www.elibrary.ru Доступ свободный. Необходима индивидуальная регистрация в локальной сети вуза.
4. КиберЛенинка - <https://cyberleninka.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

Психологические тесты и методики он-лайн - <http://www.psyttests.org>

5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Тип программного обеспечения	Наименование	Схема лицензирования, режим доступа
Операционная система	РЕД ОС «Стандартная» для Рабочих станций	Образовательная лицензия от 11.07.2022 г. на 3 года для 240 рабочих мест в рамках соглашения о сотрудничестве с ООО «Ред Софт» № 305/06-22У от 28.06.2022 г.
Офисный пакет	LibreOffice	Свободное ПО, https://libreoffice.org/download/license/
Комплекс программ для создания тестов, организации онлайн тестирования и предоставления доступа к учебным материалам	SunRav WEBClass	Лицензионный сертификат от 12.02.2014 г., сетевой доступ через веб-браузер к корпоративному portalу http://sunrav.og-ti.ru/
Просмотр и печать файлов в формате PDF	AdobeReader	Бесплатное ПО, http://www.adobe.com/ru/legal/terms.html
Интернет-браузер	Chromium	Свободное ПО, https://www.chromium.org/Home/
	Google Chrome	Бесплатное ПО, http://www.google.com/intl/ru/policies/terms/

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	Материальное-техническое обеспечение
Учебные аудитории: - для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, лабораторных работ - для групповых и индивидуальных консультаций; - для текущего контроля и промежуточной аттестации (1-230, 1-232)	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) (1-318)	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.