

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 2026

2249361

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 "04" 02 2026 г.

Заведующий кафедрой

психологии и педагогики

наименование кафедры



подпись

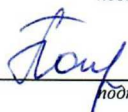
А.Ю. Швацкий

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

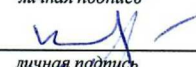


личная подпись

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., 2026
© Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2026

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: <i>выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ);</i>	28	67,75	95,75
<i>- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);</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. Никольский, А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека : учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19420-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587682>

2. Байкова, Л. А. Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи : учебник для вузов / Л. А. Байкова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 216 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10465-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587149>

5.2 Дополнительная литература

1. Никольский, А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека : учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19420-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587682>

2. Байкова, Л. А. Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи : учебник для вузов / Л. А. Байкова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 216 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10465-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587149>

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
2. eLIBRARY.RU - www.elibrary.ru Доступ свободный. Необходима индивидуальная регистрация в локальной сети вуза.
3. КиберЛенинка - <https://cyberleninka.ru/> Доступ свободный

5.4.2. Тематические профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Большая полнотекстовая библиотека по педагогике и психологии - <http://psychlib.ru/index.php>
2. Российское образование. Федеральный портал - <https://ro-edu.ru/>
3. Российское психологическое общество. Официальный сайт профессиональной корпорации психологов России - <https://psyrus.ru/>

5.4.3. Электронные библиотечные системы

1. ЭБС Юрайт – <https://urait.ru/>

5.4.4. Дополнительные Интернет-ресурсы

1. Психологические тесты и методики он-лайн - <http://www.psytests.org>
2. Министерство Просвещения РФ - <https://edu.gov.ru>

5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Тип программного обеспечения	Наименование	Схема лицензирования, режим доступа
Операционная система	Операционная система РЕД ОС (для рабочих станций)	Образовательная лицензия от 26.06.2025 г. на 3 года для 250 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 WEB Class	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	Atril	Свободное ПО, является компонентом среды МАТЕ для ОС на базе ядра Linux, https://github.com/matedesktop/atril?tab=GPL-2.0-1-ov-file#readme
Интернет-браузер	Яндекс.Браузер	Бесплатное ПО, https://yandex.ru/legal/browser_agreement/
	Chromium	Свободное ПО, https://www.chromium.org/HomeChromium Свободное ПО, https://www.chromium.org/Home

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, 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.