

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.7 Здоровьесберегающие технологии в образовании»

Уровень высшего образования

МАГИСТРАТУРА

Направление подготовки

44.04.02 Психолого-педагогическое образование

(код и наименование направления подготовки)

Психологическое сопровождение образования

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Магистр

Форма обучения

Заочная

Орск 2026

Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.Б.7 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

44.04.02 Психолого-педагогическое образование
код наименование


личная подпись

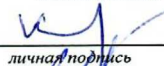
А.Ю. Швацкий
расшифровка подписи

Научный руководитель магистерской программы


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 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: *Отсутствуют*

Постреквизиты дисциплины: *Б1.Д.В.3 Психолого-педагогическое сопровождение участников образовательного процесса, Б1.Д.В.Э.1.1 Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся с особыми образовательными потребностями, Б1.Д.В.Э.1.2 Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, Б1.Д.В.Э.4.1 Проектирование адаптированных образовательных программ, Б1.Д.В.Э.4.2 Проектирование индивидуального образовательного маршрута личности*

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-3 Способен проектировать организацию совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями	ОПК-3-В-1 Понимает специфику совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями ОПК-3-В-2 Проектирует совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями ОПК-3-В-3 Организует совместную и	Знать: основное содержание современных стандартных техник и приемов организации совместной и индивидуальной работы с субъектами инклюзивного образовательного процесса в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов Уметь: применять современные стандартные техники и приемы организации совместной и индивидуальной работы с субъектами инклюзивного образовательного процесса Владеть: современными техниками и приемами организации совместной и индивидуальной работы с субъектами инклюзивного образовательно-воспитательного процесса, в том числе при проведении индивидуальных и групповых мероприятий совместно с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
	индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями	
ОПК-5 Способен разрабатывать программы мониторинга результатов образования обучающихся, разрабатывать и реализовывать программы преодоления трудностей в обучении	ОПК-5-В-1 Понимает специфику мониторинга результатов образования обучающихся ОПК-5-В-2 Разрабатывает программы мониторинга результатов образования обучающихся ОПК-5-В-3 Разрабатывает и реализовывает программы преодоления трудностей в обучении	<u>Знать:</u> психолого-педагогические закономерности и принципы мониторинга результатов образования обучающихся, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями. <u>Уметь</u> разрабатывать и реализовывать программы мониторинга результатов образования обучающихся с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся; выбирать и реализовывать психолого-педагогические технологии мониторинга результатов образования обучающихся. <u>Владеть:</u> методами разработки программ мониторинга результатов образования обучающихся
ОПК-6 Способен проектировать и использовать эффективные психолого-педагогические, в том числе инклюзивные, технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями	ОПК-6-В-1 Определяет психолого-педагогические, в том числе инклюзивные, технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями ОПК-6-В-2 Проектирует и использует психолого-педагогические, в том числе инклюзивные, технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями ОПК-6-В-3 Использует эффективные психолого-педагогические, в том	<u>Знать:</u> основные этапы, закономерности и особенности применения здоровьесберегающих технологий, в том числе с обучающимися с особыми образовательными потребностями <u>Уметь:</u> применять стандартные психолого-педагогические здоровьесберегающие технологии, позволяющие решать развивающие задачи, задачи индивидуализации обучения и развития обучающихся с особыми образовательными потребностями. <u>Владеть:</u> категориальным аппаратом и методологическими принципами здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
	числе инклюзивные, технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями	

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

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

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	1 семестр	всего
Общая трудоёмкость	108	108
Контактная работа:	10,25	10,25
Лекции (Л)	4	4
Практические занятия (ПЗ)	6	6
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
Самостоятельная работа:	97,75	97,75
- выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ);	15	15
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий;	25	25
- подготовка к практическим занятиям;	40	40
- подготовка к рубежному контролю и т.п.)	17,75	17,75
Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)	зачет	зачет

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Здоровье человека как ценность образования	37	1	2		34
2	Понятие здоровьесберегающих технологий в педагогическом образовании	36	2	2		32
3	Гигиенические основы здорового образа жизни	35	1	2		32
	Итого:	108	4	6		98
	Всего:	108	4	6		98

4.2 Содержание разделов дисциплины

Тема 1. Здоровье человека как ценность образования

Сущность понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», «физическое здоровье», «психическое здоровье», «духовно-нравственное здоровье». Влияние процесса обучения и его интенсификации на здоровье учащихся и студентов. Факторы негативного влияния образовательной среды на здоровье учащихся и студентов. Принципы здоровьесберегающей педагогики.

Тема 2. Понятие здоровьесберегающих технологий в педагогическом образовании

Понятие ЗОТ (здоровьесберегающих образовательных технологий). Систематика и взаимосвязь здоровьесберегающих технологий, используемых в работе образовательных учреждений. Физическое развитие и здоровье студентов. Диагностика здоровья студентов как проблема. Методы оценки состояния здоровья студентов. Психическое и психологическое здоровье студентов. Основное отличие понятий. Критерии оценки психологического здоровья человека. Влияние социальных факторов на психологическое здоровье учащихся и студентов.

Общее представление о здоровьесберегающем пространстве образовательного учреждения. Условия формирования здоровьесберегающего пространства образовательного учреждения.

Формирование культуры здоровья студента. Мониторинг и экспертиза результатов здоровьесберегающей работы образовательного учреждения.

Анализ проведения урока с позиции здоровьесбережения. Принципы и отличительные особенности здоровьесберегающих образовательных технологий.

Тема 3. Гигиенические основы здорового образа жизни

Показатели рациональной организации учебного процесса. Рациональное расписание учебного процесса. Двигательная активность студентов. Рациональная организация теоретического учебного занятия. Использование в образовательных учреждениях технических и аудиовизуальных средств обучения. Оценка динамики состояния здоровья студентов. Общая классификация программ обучения здоровью. Соблюдение экологических требований на занятиях в высшей школе. Оздоровительные системы.

4.3 Практические занятия (семинары)

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	1	Здоровье человека как ценность образования	2
2	2	Понятие здоровьесберегающих технологий в педагогическом образовании	2
3	3	Гигиенические основы здорового образа жизни	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. Психопрофилактика и психологическое просвещение в образовательной среде : учебник для вузов / под редакцией Д. В. Наумовой. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 414 с. — (Высшее образование).

образование). — ISBN 978-5-534-14817-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/588911>

2. Печеркина, А. А. Профессиональное здоровье педагога : учебник для вузов / А. А. Печеркина, М. Г. Синякова, Н. И. Чуракова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09861-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/586191>

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 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 MATE 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, - 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) 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.