

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Национальный государственный Университет  
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,  
Санкт-Петербург»**

Кафедра Психологии им. А.Ц. Пуни

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

**ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В ОБРАЗОВАНИИ**

Основная профессиональная образовательная программа  
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

**44.03.02 – «Психолого-педагогическое образование»**

Направленность (профиль):

**Психология спорта**

Квалификация:

**БАКАЛАВР**

Форма обучения:

**Очная**

Санкт-Петербург 2025 г.

## 1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе по очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: *зачет*.

## 2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенций
Разработка и реализация проектов	УК-2. Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений
Безопасность жизнедеятельности	УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов
Совместная и индивидуальная учебная и воспитательная деятельность обучающихся	ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов

### 2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
УК-2	<p>УК 2.1 Формулирует совокупность взаимосвязанных задач в рамках поставленной цели работы, обеспечивающих ее достижение. Определяет ожидаемые результаты решения поставленных задач</p> <p>УК 2.2 Проектирует решение конкретной задачи проекта, выбирая оптимальный способ ее решения, исходя из действующих правовых норм и имеющихся ресурсов и ограничений</p> <p>УК 2.3 Качественно решает конкретные задачи</p>	<p>Знает: понятие здоровьесберегающих технологий. Формулирует совокупность взаимосвязанных задач в рамках поставленной цели работы, обеспечивающих ее достижение. Определяет ожидаемые результаты решения поставленных задач</p> <p>Умеет: рассчитывать оптимальное соотношение всех элементов по методике «Колесо баланса жизни» в заданной ситуации. Проектирует решение</p>

	<p>(исследования, проекта, деятельности) за установленное время</p> <p>УК 2.4 Публично представляет результаты решения задач исследования, проекта, деятельности</p>	<p>конкретной задачи проекта, выбирая оптимальный способ ее решения, исходя из действующих правовых норм и имеющихся ресурсов и ограничений</p> <p>Владеет: навыками выявления симптомов пищевой девиации у подростков. Навыками решения конкретных задач (исследования, проекта, деятельности) за установленное время.</p> <p>Публично представляет результаты решения задач исследования, проекта, деятельности</p>
УК-8	<p>УК 8.1 Обеспечивает безопасные и/или комфортные условия труда на рабочем месте</p> <p>УК 8.2 Выявляет и устраняет проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте</p> <p>УК 8.3 Осуществляет действия по предотвращению возникновения чрезвычайных ситуаций (природного и техногенного происхождения) на рабочем месте</p> <p>УК 8.4 Принимает участие в спасательных и неотложных аварийно-восстановительных мероприятиях в случае возникновения чрезвычайных ситуаций</p>	<p>Знает: особенности организации безопасных и/или комфортных условия труда на рабочем месте. Выявляет и устраняет проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте.</p> <p>Умеет: осуществлять действия по предотвращению возникновения чрезвычайных ситуаций (природного и техногенного происхождения) на рабочем месте.</p> <p>Владеет: навыками, необходимыми при участии в спасательных и неотложных аварийно-восстановительных мероприятиях в случае возникновения чрезвычайных ситуаций.</p>
ОПК-3	<p>ОПК 3.1 Знает: основы применения образовательных технологий (в том числе в условиях инклюзивного образовательного процесса), необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся, в том числе с особыми</p>	<p>Знает: основы применения образовательных технологий (в том числе в условиях инклюзивного образовательного процесса), необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся, в том числе с</p>



#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

##### 4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков
1.	Основы науки о здоровье	Основы науки о здоровье. Факторы, формирующие и разрушающие здоровье. Факторы риска нарушения здоровья в образовательной среде. Современная ситуация со здоровьем российских детей, подростков и молодежи. Понятие здоровьесберегающих технологий. Понятие о психосоматической целостности человека. Психологическая безопасность как необходимое условие сохранения здоровья детей и подростков. Понятие образа жизни. Представление о здоровом образе жизни. Вредные привычки. Факторы, определяющие их возникновение. Оценка последствий для здоровья пагубных привычек. Профилактика пагубных пристрастий и зависимостей в образовательных учреждениях.	Знает: понятие здоровьесберегающих технологий. Формулирует совокупность взаимосвязанных задач в рамках поставленной цели работы, обеспечивающих ее достижение. Определяет ожидаемые результаты решения поставленных задач Умеет: рассчитывать оптимальное соотношение всех элементов по методике «Колесо баланса жизни» в заданной ситуации. Проектирует решение конкретной задачи проекта, выбирая оптимальный способ ее решения, исходя из действующих правовых норм и имеющихся ресурсов и ограничений Владеет: навыками выявления симптомов пищевой девиации у подростков. Навыками решения конкретных задач (исследования, проекта, деятельности) за установленное время. Публично представляет результаты решения задач исследования, проекта, деятельности
2.	Здоровьесберегающие технологии в образовании	Здоровьесберегающие технологии в образовании. Рациональная организация учебного труда и отдыха. Обеспечение безопасных и/или комфортных условий труда на рабочем месте. Медико-гигиенические	Знает: особенности организации безопасных и/или комфортных условия труда на рабочем месте. Выявляет и устраняет проблемы, связанные с нарушениями техники

		<p>здоровьесберегающие технологии. Рациональное питание как фактор здорового образа жизни. Актуальные проблемы школьного питания. Реформирование системы школьного питания в России. Пищевые девиации. Физкультурно-оздоровительные технологии. Рациональная физическая нагрузка как фактор здорового образа жизни. Роль спортивно-оздоровительных мероприятий в системе здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения. Условия для реализации двигательной активности детей, подростков и молодежи. Экологические здоровьесберегающие технологии. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности. Планирование учебного процесса как фактор укрепления и сохранения здоровья. Технологии организации урока, рациональной с позиции здоровьесбережения.</p>	<p>безопасности на рабочем месте. Умеет: осуществлять действия по предотвращению возникновения чрезвычайных ситуаций (природного и техногенного происхождения) на рабочем месте. Владеет: навыками, необходимыми при участии в спасательных и неотложных аварийно-восстановительных мероприятиях в случае возникновения чрезвычайных ситуаций.</p>
3.	Валеологическое воспитание в образовании	<p>Здоровьесберегающие образовательные технологии. Валеологический мониторинг образовательного процесса. Валеологическое воспитание - актуальная задача образования. Характеристика системы валеологического воспитания детей, подростков и молодежи. Валеологическая культура как важный элемент профессиональной культуры педагога. Проблемы со здоровьем педагогов. Механизмы взаимодействия учреждений образования, культуры, спорта и родительской общественности для решения задач по сохранению и укреплению</p>	<p>Знает: основы применения образовательных технологий (в том числе в условиях инклюзивного образовательного процесса), необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями; основные приемы и типологию технологий индивидуализации обучения</p>

		здоровья детей. Технологии взаимодействия учреждений образования, культуры, спорта и родительской общественности для решения задач по сохранению и укреплению здоровья детей. Педагогика здоровья и ее основополагающие принципы. Понятие о стрессе и дистрессе. Стил педагогического общения как основа психологически комфортной здоровьесберегающей среды образовательного учреждения.	Умеет: взаимодействовать с другими специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума; соотносить виды адресной помощи с индивидуальными образовательными потребностями обучающихся. Владеет: методами (первичного) выявления детей с особыми образовательными потребностями (аутисты, дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью и др.); действиями (навыками) оказания адресной помощи обучающимся.
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### 4.2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

##### ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

<i>№ темы</i>	<i>Содержание лекций</i>	<i>Кол-во часов</i>
1.	<b>Лекция № 1. Основы науки о здоровье человека.</b> Факторы, формирующие и разрушающие здоровье. Факторы риска нарушения здоровья в образовательной среде. Современная ситуация со здоровьем российских детей, подростков и молодежи.	2
2.	<b>Лекция № 2. Понятие здоровьесберегающих технологий.</b> Понятие о психосоматической целостности человека. Психологическая безопасность как необходимое условие сохранения здоровья детей, подростков и молодежи.	2
3.	<b>Лекция № 3. Понятие образа жизни.</b> Представление о здоровом образе жизни. Вредные и полезные привычки. Факторы, определяющие их возникновение.	2
4.	<b>Лекция № 4. Здоровьесберегающие технологии в образовании.</b> Рациональная организация учебного труда и отдыха. Медико-гигиенические здоровьесберегающие технологии. Рациональное питание как фактор здорового образа жизни.	2
5.	<b>Лекция № 5. Физкультурно-оздоровительные технологии.</b> Рациональная физическая нагрузка как фактор здорового образа	2

	жизни. Роль спортивно-оздоровительных мероприятий в системе здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения. Условия для реализации двигательной активности детей, подростков и молодежи.	
6.	<b>Лекция № 6. Экологические здоровьесберегающие технологии.</b> Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности в образовательной среде.	2
7.	<b>Лекция № 7. Здоровьесберегающие образовательные технологии.</b> Валеологический мониторинг образовательного процесса. Валеологическое воспитание - актуальная задача образования.	2
8.	<b>Лекция № 8. Механизмы взаимодействия учреждений образования, культуры, спорта и родительской общественности для решения задач по сохранению и укреплению здоровья детей, подростков и молодежи.</b> Педагогика здоровья и ее основополагающие принципы. Понятие о стрессе и дистрессе. Профилактика зависимости.	2

***ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА***

<i>№ темы</i>	<i>Содержание занятий семинарского типа</i>	<i>Кол-во часов</i>
1.	<b>Практическое занятие № 1. Основы науки о здоровье человека.</b> Круглый стол.	
2.	<b>Практическое занятие 2. Факторы, формирующие и разрушающие здоровье.</b> Факторы риска нарушения здоровья в образовательной среде. Текущий контроль 1 по теме «ЗОЖ» (устный опрос)	2
3.	<b>Практическое занятие 3. Понятие о психосоматической целостности человека.</b>	2
4.	<b>Практическое занятие 4. Оценка последствий для здоровья пагубных привычек.</b> Профилактика пагубных пристрастий и зависимостей в образовательных учреждениях. Текущий контроль 2 по теме «Психо-соматическая целостность человека» (устный опрос)	2
5.	<b>Практическое занятие 5. Актуальные проблемы школьного питания.</b> Реформирование системы школьного питания в России. Пищевые девиации.	2
6.	<b>Практическое занятие 6. Физкультурно-оздоровительные технологии.</b> Условия для реализации двигательной активности детей, подростков и молодежи. Текущий контроль 3 по теме «Пищевые аддикции» (устный опрос)	2
7.	<b>Практическое занятие 7. Планирование учебного процесса как фактор укрепления и сохранения здоровья.</b> Технологии организации урока, рациональной с позиции здоровьесбережения.	2
8.	<b>Практическое занятие 8. Характеристика системы валеологического воспитания детей, подростков и молодежи.</b> Текущий контроль 4 по теме «Планирование учебного процесса как фактор укрепления и сохранения здоровья» (устный опрос)	2

9.	<b>Практическое занятие 9. Валеологическая культура как важный элемент профессиональной культуры педагога.</b> Проблемы со здоровьем педагогов в образовательной среде.	2
10.	<b>Практическое занятие 10. Стил ь педагогического общения как основа психологически комфортной здоровьесберегающей среды образовательного учреждения.</b>	2
11.	<b>Практическое занятие № 11. Понятие здоровьесберегающих технологий.</b> Ролевая игра «В поле».	2
12.	<b>Практическое занятие №12. Понятие образа жизни.</b> Представление о здоровом образе жизни. Вредные и полезные привычки. Факторы, определяющие их возникновение.	2
13.	<b>Практическое занятие №13. Технологии взаимодействия учреждений образования, культуры, спорта и родительской общественности для решения задач по сохранению и укреплению здоровья детей, подростков и молодежи. 1 часть.</b> Текущий контроль 5 по теме «Валеология» (устный опрос)	2
14.	<b>Практическое занятие №14. Технологии взаимодействия учреждений образования, культуры, спорта и родительской общественности для решения задач по сохранению и укреплению здоровья детей, подростков и молодежи. 2 часть.</b>	2
15.	<b>Практическое занятие №15. Экологические здоровьесберегающие технологии.</b> Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности в образовательной среде.	2
16.	<b>Практическое занятие №16. Здоровьесберегающие образовательные технологии.</b> Валеологический мониторинг образовательного процесса. Валеологическое воспитание - актуальная задача образования. Ролевая игра «Субботник».	2

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимый для освоения дисциплины (модуля):

### Основная литература:

1. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебник для вузов / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 282 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07354-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562132>
2. Козуб, М. В. Здоровьесберегающие технологии в современном образовании : учебное пособие / М. В. Козуб. — Липецк : Липецкий ГПУ, 2022. — 79 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/355862> . — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Комплексная оценка здоровья участников образовательного процесса : учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, А. В. Лебедев, Н. И. Айзман, В. Б. Рубанович ; под общей редакцией Р. И. Айзмана. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 207 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12545-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543180>
4. Леньшина, М.В. Здоровьесберегающие технологии в образовании детей дошкольного и школьного возраста : учебное пособие / М.В. Леньшина, Р.И. Андрианова, А.В. Степанов ; Министерство спорта Российской Федерации ;

- Воронежская государственная академия спорта, Кафедра теории и методики физической культуры, педагогики и психологии. — Воронеж : ВГАС, 2023. — 56 с. : ил. — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки.
5. Петряков, П. А. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе : учебник для вузов / П. А. Петряков, М. Е. Шувалова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 197 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07603-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562526>

#### **Дополнительная литература:**

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - 4-е изд., стер. - Москва :Кнорус, 2019 [т. е. 2018]. - 238, [1] с. : ил.
2. Завьялова, Т.П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся : учебное пособие / Т.П. Завьялова ; Тюменский государственный университет. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва :Юрайт, 2018. — 183, [1] с. : ил.
3. Здоровьесберегающие технологии в образовании детей дошкольного и школьного возраста : учебное пособие / составители М. В. Леньшина [и др.]. — Воронеж : ВГАС, 2023. — 56 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/394346> . — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Морозов, М.А. Здоровый человек и его окружение. Здоровьесберегающие технологии : учебное пособие / М.А. Морозов. — СПб. : Лань, 2016. — 371 с. : ил.
5. Набойченко, Е.С. Методы профилактического консультирования подростков в целях снижения рисков для здоровья : учебное пособие / Е.С. Набойченко, Е.В. Ануфриева, А.В. Казанцева ; под редакцией Е. С. Набойченко. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 50 с. : ил.
6. 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, 2025. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09861-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564044>
7. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании / Н. В. Полтавцева, М. Ю. Стожарова, Р. С. Краснова, И. А. Гаврилова. — 4-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2021. — 263 с. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=83545>
8. Тихомирова, Л. Ф. Здоровьесберегающая педагогика : учебник для вузов / Л. Ф. Тихомирова, Т. В. Макеева. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 251 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06930-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564795>
9. Цибульникова, В. Е. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании : учебное пособие / В. Е. Цибульникова, Е. А. Леванова ; под общей редакцией Е. А. Левановой. — Москва : МПГУ, 2017. — 148 с. — ISBN 978-5-4263-0490-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/106109> . — Режим доступа: для авториз. пользователей.

#### **6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля)**

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта <http://megaprolib.net/MP0101/Web>
- ЭБС «Юрайт» <https://urait.ru/>

- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» <https://biblioclub.ru/>
- ЭБС «Лань» <https://e.lanbook.com/>
- ЭБС «Рукопт» <https://lib.rucont.ru/>
- Национальная электронная библиотека (НЭБ) <https://rusneb.ru/>
- Российская Государственная Библиотека <https://www.rsl.ru/>
- Российская Национальная Библиотека <https://nlr.ru/>
- РИНЦ [https://elibrary.ru/project\\_risc.asp](https://elibrary.ru/project_risc.asp)
- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru/>

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебные аудитории для проведения учебных занятий оснащены оборудованием и техническими средствами обучения.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Дисциплина «Технологии здоровьесбережения в образовании» не требует специального материально-технического обеспечения, однако, при этом, желательно наличие компьютерной техники и современных средств публичной демонстрации визуального материала (мультимедиа) в учебной аудитории (для проведения занятий семинарского типа, оснащенная посадочными местами по числу студентов (48), рабочее место преподавателя, аудиторная доска).

### **Операционные системы:**

Windows 10 Pro/Windows 10 Pro for Workstations

Windows 8.1 Pro

Windows Vista – МАК

**ОС РОСА "КОБАЛЬТ" десктоп (отечественная ОС, нужно ее везде писать)**

### **Офисные пакеты приложений:**

Office 2016 for Mac Standard

Office Standard 2013

Office Standard 2016

**Мой офис (отечественное ПО, нужно его везде писать)**

### **Браузеры:**

Google Chrome

Opera

Mozilla Firefox

**Chromium (устанавливается на отечественные ОС, его везде нужно писать)**

Internet Explorer

Yandex.Browser

Microsoft Edge

### **Архиваторы:**

7zip

### **Программы просмотра PDF:**

Adobe Acrobat Reader

Foxit Reader

Sumatra PDF

### **Связь:**

Skype

### **Распознавание текста и конвертирование файлов:**

Abby fine reader Professional 12

Автор-разработчик ст. преподаватель Штуккерт А.Л.