

год начала подготовки 2023

Документ подписан квалифицированной электронной подписью

Сертификат: 76D28300B9AFE6B044B0868E3F5096B3

Владелец: "АНО ВО «РОССИЙСКИЙ НОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»"; АН

Действителен: с 02.03.2023 по 02.06.2024

АНО ВО «Российский новый университет»

Елецкий филиал Автономной некоммерческой организации высшего образования

«Российский новый университет»

(Елецкий филиал АНО ВО «Российский новый университет»)

кафедра гуманитарных дисциплин и сферы обслуживания

**Рабочая программа учебной дисциплины (модуля)**

Психология здоровья личности и здоровьесберегающие технологии  
(наименование учебной дисциплины (модуля))

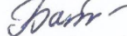
44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
(код и направление подготовки/специальности)

Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса  
Направленность (профиль)

---

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «12» января 2023, протокол № 5.

Заведующий кафедрой гуманитарных дисциплин и сферы обслуживания  
(название кафедрой)

к.п.н., доц.  О.Н. Бакаева  
(ученая степень, ученое звание, фамилия и инициалы, подпись заведующего кафедрой)

Елец  
2023 год

## **1. НАИМЕНОВАНИЕ И ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Учебная дисциплина «Психология здоровья личности и здоровьесберегающие технологии» изучается обучающимися, осваивающими образовательную программу «Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 22.02.2018 № 122(ФГОС ВО 3++).

Основная цель изучения учебной дисциплины состоит в том, чтобы дать обучающимся систематизированные знания по актуальным методологическим, теоретическим, методическим проблемам здоровья и здорового образа жизни, сформировать у них целостные представления о здоровьесберегающей деятельности и технологиях здоровьесбережения школьников; профессиональные умения и навыки осуществления здоровьесберегающей деятельности в процессе обучения и профессиональной деятельности; создать условия направленные на развитие личности для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства; сформировать у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа РФ, природе и окружающей среде.

Изучение учебной дисциплины направлено на подготовку обучающихся к осуществлению деятельности по психолого-педагогическому сопровождению образовательного процесса в соответствии с профессиональным стандартом «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. №544н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 6 декабря 2013 г., регистрационный №30550), с изменениями, внесенными приказами Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 25 декабря 2014 г. №1115н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 19 февраля 2015 г., регистрационный № 36091) и от 5 августа 2016 г. №422н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 23 августа 2016 г., регистрационный № 43326), выполнению обобщенной трудовой функции «Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования» (код А), выполнению трудовой функции «Развивающая деятельность» (код А/03.6).

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОП**

Учебная дисциплина Психология здоровья личности и здоровьесберегающие технологии относится к обязательной части учебного плана и изучается на 4, 5 курсе.

### **2.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:**

Дисциплина «Психология здоровья личности и здоровьесберегающие технологии» относится к обязательной части Блока 1. Дисциплины (модули) учебного плана и изучается по очной форме обучения в 7 семестре на 4 курсе. Изучению данной учебной дисциплины по очной форме предшествует освоение следующих учебных дисциплин: Анатомия и физиология человека, Жизненная навигация, Медико-биологические и социальные основы здоровья детей. Параллельно с учебной дисциплиной «Психология здоровья личности и здоровьесберегающие технологии» изучается дисциплина: Психолого-педагогическая коррекция, Основы психолого-педагогического

сопровождения семьи, Психология отклоняющегося поведения, Клиническая психология детей и подростков.

2.2. Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Результаты освоения дисциплины «Психология здоровья личности и здоровьесберегающие технологии» являются базой для прохождения обучающимися производственной практики: преддипломной практики, технологическая (проектно-технологическая) практика. Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств обеспечивается чтением лекций, проведением семинарских занятий с применением активных методов обучения, содержание которых разработано на основе результатов научных исследований, проводимых Университетом, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей.

### 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОП

В результате освоения дисциплины обучающийся по программе бакалавриата должен овладеть:

*- Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни (УК-6)*

#### Планируемые результаты обучения по дисциплине

Формируемая компетенция	Планируемые результаты обучения	Код результата обучения
Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни УК-6	<b><u>Знать:</u></b>	
	- сущность здоровья	УК-6-31
	- уровни здоровья	УК-6-32
	- теоретические основы здоровьесбережения	УК-6-33
	- социально-педагогические аспекты здоровьесбережения в школе	УК-6-34
	- теоретические основы организации психологического просвещения педагогов и родителей по вопросам здоровьесбережения.	УК-6-35
	- приемы и способы определения здоровья школьников, технологии и методы здоровьесбережения.	УК-6-36
	<b><u>Уметь</u></b>	
	- характеризовать сущность и специфику компонентов здоровья	УК-6-У1
	- характеризовать сущность и специфику механизма психической саморегуляции	УК-6-У2
	- характеризовать сущность и специфику теоретических основ здоровьесбережения	УК-6-У3
	- характеризовать социально-педагогические аспекты здоровьесбережения в школе	УК-6-У4
	- характеризовать возможности организации психологического просвещения педагогов и родителей по вопросам здоровьесбережения.	УК-6-У5
	- анализировать и обобщать приемы и способы определения здоровья школьников, технологии и методы здоровьесбережения.	УК-6-У6
<b><u>Владеть</u></b>		

	- способами изучения влияния внутренних факторов на здоровье человека	УК-6-В1
	- методикой изучения образа жизни	УК-6-В2
	- навыками изучения теоретических основ здоровьесбережения	УК-6-В3
	- способами анализа и критической оценки социально-педагогических аспектов здоровьесбережения в школе	УК-6-В4
	- приемами организации психологического просвещения педагогов и родителей по вопросам здоровьесбережения.	УК-6-В5
	приемами и способами определения здоровья школьников и методами здоровьесбережения	УК-6-В6

**4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С  
УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА  
КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ  
УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы (108 часа)

№	Форма обучения	Семестр/ сессия, курс	Общая трудоемкость		в том числе контактная работа с преподавателем					СР	Конт- роль
			в з.е.	в часах	Всего	Л	Сем	КоР	зачет		
1.	Заочная	2 сессия, 4 курс	1	36	4	4				32	
		1 сессия, 5 курс	2	72	18	8	8	1,7	0,3	50,3	3,7
		Итого	3	108	22	12	8	1,7	0,3	82,3	3,7

Распределение учебного времени по темам и видам учебных занятий  
заочная форма обучения

№	Наименование разделов, тем учебных занятий	Всего часов	Контактная работа с преподавателем					СР	Контроль	Формируемые результаты обучения
			Всего	Л	Сем	КоР	зачет			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Здоровье человека. Психология здоровья	18	2	2				16		УК-6-31 УК-6-У1 УК-6-В1
2	Теоретические аспекты здоровьесбережения	18	2	2				16		УК-6-33 УК-6-У3 УК-6-В3
<i>Итого за 2 сессию 4-го курса</i>		<i>36</i>	<i>4</i>	<i>4</i>				<i>32</i>		
3	Здоровьесберегающее образовательное пространство школы	14	4	2	2			10		УК-6-34 УК-6-В4 УК-6-У4
4	Здоровьесберегающие основы использования педагогических технологий	14	4	2	2			10		УК-6-35 УК-6-В5 УК-6-У5
5	Комплексная система оценки здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений.	12	2	2				10		УК-6-36 УК-6-В6 УК-6-У6
6	Современные подходы к проблеме сохранения здоровья подрастающего поколения.	12	2	2				10		УК-6-36 УК-6-В6 УК-6-У6
7	Практики внедрения, использования здоровьесберегающих технологий	14,3	4		4			10,3		УК-6-35 УК-6-В5 УК-6-У5
<i>Промежуточная аттестация (зачет)</i>		<i>5,7</i>	<i>2</i>				<i>1,7</i>	<i>0,3</i>	<i>3,7</i>	
<i>Итого за 1 сессию 5-го курса</i>		<i>72</i>	<i>18</i>	<i>8</i>	<i>8</i>	<i>1,7</i>	<i>0,3</i>	<i>50,3</i>	<i>3,7</i>	

<i>ИТОГО</i>	108	22	12	8	1,7	0,3	82,3	3,7	
--------------	-----	----	----	---	-----	-----	------	-----	--

## **5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ)**

### **Тема 1. Здоровье человека. Психология здоровья**

Основные понятия психологии здоровья. Задачи психологии здоровья. Методы исследования психологии здоровья. Здоровый образ жизни и его компоненты. Понятие о здоровье, болезни, состоянии предболезни. Проблема нормы и аномалии. Здоровый образ жизни и его обеспечение. Организм как совокупность систем и функций, связей со средой. Адаптивно-защитные механизмы организма. Понятие «образ жизни». Основные факторы, определяющие образ жизни человека: уровень материальной культуры человека и его образованность; материальные условия; половые, возрастные и конституциональные особенности человека; состояние здоровья; характер экологической среды обитания; особенности трудовой деятельности (профессии); особенности семейных отношений и семейного воспитания; привычки человека; возможности удовлетворения биологических и социальных потребностей. Понятие: уровень жизни, качество жизни, стиль жизни, здоровый образ жизни. Конституция человека: рефлексивная, генотипическая, фенотипическая, иммунная, нейронная, психологическая, лимфогематологическая, гармонально-половая, энерго-акупунктурная. Принципы здорового образа жизни. Личная гигиена и здоровье. Двигательная активность и здоровье. Кодекс здоровья. Культура здоровья.

**Литература: основная 1-3, дополнительная: 4-6.**

### **Тема 2. Теоретические аспекты здоровьесбережения**

Исторические предпосылки возникновения. Состояние здоровья современных школьников. Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. Школьные факторы риска. Сущность культуры здоровья. Основные принципы и закономерности здоровьесбережения. Проблемы осуществления здоровьесберегающей деятельности в школе. Здоровьесберегающее образовательное пространство школы. Санитарно-гигиеническое состояние образовательного учреждения. Гигиенические условия в классе. Учебная нагрузка на учащихся. Двигательная активность учащихся.

**Литература: основная 1-3, дополнительная: 4-6.**

### **Тема 3. Здоровьесберегающее образовательное пространство школы.**

Санитарно-гигиеническое состояние образовательного учреждения. Гигиенические условия в классе. Учебная нагрузка на учащихся. Двигательная активность учащихся

**Литература: основная 1-3, дополнительная: 4-6.**

### **Тема 4. Здоровьесберегающие основы использования педагогических технологий.**

Сущность понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии». Принципы использования технологий здоровьесбережения. Систематика и взаимосвязь здоровьесберегающих технологий используемых в работе образовательных учреждений. Задачи учителя по реализации здоровьесберегающих технологий. Реализация индивидуального подхода в учебно-воспитательном процессе здоровьесохранного характера. Здоровьесберегающая направленность педагогических приемов и методов. Факторы воздействия учителя на психологическое состояние школьников. Педагогические ресурсы здоровьесберегающих технологий. Руководящие принципы использования технологий здоровьесбережения. Организация здоровьесберегающего режима учебно-воспитательного процесса в школе

Здоровьесберегающая деятельность в образовательном учреждении. Методология и

методические подходы к анализу здоровьесберегающей деятельности. Формы и методы здоровьесберегающей деятельности, используемой в образовательных учреждениях. Организация системной комплексной работы по сохранению и укреплению здоровья школьников в образовательных учреждениях.

**Литература: основная 1-3, дополнительная: 4-6.**

**Тема 5. Комплексная система оценки здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений.**

Комплексная система оценки здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Общие принципы оценки здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Критерии оценки здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Использование системы индикаторов при оценке здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений.

**Литература: основная 1-3, дополнительная: 4-6.**

**Тема 6. Современные подходы к проблеме сохранения здоровья подрастающего поколения.**

Понятие «здоровье». Понятие «образ жизни». Основные факторы, определяющие образ жизни человека. Понятие: уровень жизни, качество жизни, стиль жизни, здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни и его компоненты. Оздоровительные доктрины. Кодекс здоровья. Культура здоровья. Возрастные особенности развития детей. .

**Литература: основная 1-3, дополнительная: 4-6.**

**Тема 7. Практики внедрения, использования здоровьесберегающих технологий.**

Реализация индивидуального подхода в учебно-воспитательном процессе здоровьесохранного характера. Здоровьесберегающая направленность педагогических приемов и методов. Педагогические ресурсы здоровьесберегающих технологий.

**Литература: основная 1-3, дополнительная: 4-6.**

### **Планы семинарских, практических, лабораторных занятий**

**Тема 3. Семинарское занятие. Здоровьесберегающее образовательное пространство школы.**

Продолжительность занятия - 2 ч.

Основные вопросы:

1. Санитарно-гигиеническое состояние образовательного учреждения.
2. Гигиенические условия в классе.
3. Учебная нагрузка на учащихся.
4. Двигательная активность учащихся

**Тема 4. Семинарское занятие. Здоровьесберегающие основы использования педагогических технологий.**

Продолжительность занятия - 2 ч.

Основные вопросы:

1. Сущность понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии».
2. Принципы использования технологий здоровьесбережения.
3. Задачи учителя по реализации здоровьесберегающих технологий.
4. Руководящие принципы использования технологий здоровьесбережения.
5. Организация здоровьесберегающего режима учебно-воспитательного процесса в школе

**Тема 7. Семинарское занятие. Практики внедрения, использования здоровьесберегающих технологий.**

Продолжительность занятия - 4 ч.

Основные вопросы:

1. Реализация индивидуального подхода в учебно-воспитательном процессе здоровьесохранного характера.
2. Здоровьесберегающая направленность педагогических приемов и методов.
3. Педагогические ресурсы здоровьесберегающих технологий.

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

### **6.1 Задания, направленные на формирование знаний**

#### *6.1.1. Основные категории учебной дисциплины для самостоятельного изучения*

**Адаптация** - совокупность приспособительных реакций живого организма к изменяющимся условиям существования, выработанного в процессе длительного эволюционного развития (филогенеза) и способных преобразовываться, совершенствоваться на протяжении и индивидуального развития (онтогенеза).

**Адаптивность человека** – это уровень способности человека осуществлять адаптационные перестройки и приспосабливаться к изменяющимся условиям и характеру деятельности.

**Адаптогены** – вещества растительного и животного происхождения, обладающие антистрессорным действием, повышающие устойчивость организма к стрессу, увеличивающие все функциональные резервы, отдаляющие фазу наступления утомления и укорачивающие восстановительный период.

**Активный отдых** – деятельность, предупреждающая утомление, отличающаяся от основной (предыдущей) деятельности тем, что вызывает возбуждение в другом нервном центре, снимая первоначальную напряжённость труда.

**Аутогенная тренировка** – психотерапевтический метод воздействия, основанный на самовнушении и саморегуляции, при котором человек путём длительных и сложных упражнений обучается релаксации и может влиять на нервно-психические, ССС, обмен веществ.

**Аэробика** – система упражнений, призванная укрепить здоровье человека.

**Валеологическая деятельность личности** — умение активизировать личностные, потенциально присутствующие, данные природой возможности. Валеологическая деятельность направлена на структурирование образа «Я», на культурные варианты общечеловеческого опыта, связанного с самопознанием, с необходимостью валеологического образования, формированием культуры здоровья.

**Валеологическое обучение** — процесс формирования знаний о закономерностях становления, сохранения и развития здоровья человека, овладения умениями сохранения и совершенствования личного здоровья, оценки формирующих его факторов, усвоения знаний о здоровом образе жизни и умении его построения, освоения методов и средств ведения здоровьесберегающей деятельности.

**Валеологическое воспитание** — процесс формирования ценностно ориентированных установок на здоровье и здоровый образ жизни, построенных как неотъемлемая часть жизненных ценностей и общекультурного мировоззрения человека.

**Валеологическое образование** — реализация валеологического принципа — узнавание индивидуальных «Я» особенностей, проявляющихся в феномене «быть гармоничной личностью», в саморефлексии, позитивном мышлении относительно своих индивидуальных психологических, интеллектуальных и физических возможностей, это человек-процесс, саморефлексирующий индивидуальную философию здоровья. Валеологическое образование должно создавать условия, реализующиеся в учебно-воспитательном процессе общеобразовательной школы, способствующие

заинтересованному отношению личности к проблемам, связанным со взаимоотношением человека с собственным организмом, управлением своими ощущениями и внутренними состояниями, мыслями и размышлениями о понимании важности сохранения здоровья и соблюдения основных принципов ЗОЖ в своей жизни, что способствует развитию валеологической образованности личности.

**Валеологическая образованность** — процесс создания информационной среды, которая обеспечивает подростку возможность познания своих физических, физиологических, психологических, социальных, нравственных, интеллектуальных особенностей, создает условия для свободного творческого поиска путей решения проблем, связанных с пониманием сущности здоровья и здорового образа жизни.

**Валеограмотность** базируется на определенном отношении человека к присвоению системы валеологических знаний и включает в себя комплекс соответствующих представлений, понятий, суждений и умений, касающихся его ЗОЖ и взаимоотношений с самим собой и окружающей средой.

**Валеологическая сознательность** выражает личностное отношение человека к здоровому образу жизни, отражает уверенность человека в необходимости и возможности вести здоровый и валеологический образ жизни и проявляется в стремлении, готовности и способности следовать ему в повседневной жизни.

**Валеологическое поведение** — активное действие человека, требующее большой затраты энергии, волевого напряжения душевных сил, знаний, умений, оно может быть разнообразно по формам своего проявления и зависит от его валеологического идеала. Валеологическое поведение предполагает бережное отношение к своему здоровью, проявление валеологической активности, т.е. деятельности, направленной на оздоровление организма и ведение ЗОЖ, развитие саморегуляции организма, раскрытие оздоровительных возможностей человека. Поведение состоит из поступков и действий, поэтому в структуру валеоповедения как его компонента входят валеологические поступки и привычки, в которых раскрывается отношение личности к своему здоровью и ЗОЖ.

**Группа здоровья** – условный термин, используемый для ориентировочной оценки здоровья детей и подростков.

**Демографическая статистика** – совокупность статистических данных о численности, плотности, составе населения и его движении.

**Депрессия** - аффективное состояние, характеризующаяся отрицательным эмоциональным фоном, изменение мотивационной сферы, когнитивных представлений и общей пассивностью поведения.

**Диагностика здоровья** – раздел валеологии, комплекс диагностических мероприятий, направленных на исследование и количественную оценку здоровья.

**Динамический стереотип** – относительно устойчивая, целостная система условнорефлекторных связей, выработанная в результате деятельности в процессе онтогенеза и выступающая в качестве физиологической основы навыка.

**Долгожитель** – человек, достигший возраста 90 и более лет.

**Заболеваемость** – распространенность болезней среди населения и его отдельных групп.

**Здоровье** – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия.

**Здоровье** – состояние динамического равновесия организма с окружающей средой и социальной средой.

**Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ)** — системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников на основе качественной характеристики педагогических технологий по критерию их позитивного воздействия на здоровье учащихся и педагогов.

**Здоровьесберегающая педагогика (ЗП)** — педагогическая система, основанная на



разумном приоритете ценности здоровья, которую необходимо воспитать у учащихся и реализовать в учебно-воспитательном процессе; это образовательная система, провозглашающая приоритет культуры здоровья и технологически обеспечивающая его реализацию в организации обучения, в учебно-воспитательной работе и содержании учебных программ для педагогов, учащихся и их родителей; это область медико-психолого-педагогических знаний о построении образовательного процесса и содержании учебно-воспитательных программ с учетом интересов здоровья учащихся и педагогов.

**Здоровый образ жизни (ЗОЖ)** — комплекс оздоровительных мероприятий, форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, который проявляется в двигательной активности, закалывающих процедурах, соблюдении режимов питания, сна, труда и отдыха, отказе от вредных привычек, умении управлять собой, своими эмоциями и своим здоровьем.

**Индекс здоровья** – а) индивидуальный – количество дней без болезней, отнесённое к общему количеству дней в году;

б) показатель коллективного здоровья – число не болевших, отнесённое к общей численности исследуемого контингента.

**Индивидуальное здоровье** - это показатели, характеризующие здоровье каждого человека в отдельности.

**Карта оценки состояния здоровья** – индивидуальный документ, отражающий качество и количественную характеристику здоровья.

**Качество жизни** – степень уверенности отдельных людей или группы людей в том, что их потребности удовлетворяются, а необходимые для достижения счастья и самореализации возможности предоставляются.

**Квалиметрия здоровья** – измерение качества здоровья.

**Количество здоровья** – сумма «резервных мощностей» основных функциональных систем организма.

**Компоненты здорового образа жизни** – естественные и искусственные факторы внешней и внутренней среды, условия жизни и деятельности и сама деятельность, способные в комплексе обеспечить формирование, сохранение и укрепление здоровья.

**Концептуальная модель здорового образа жизни** - совокупность представлений человека о целях и задачах здоровьесберегающей деятельности состояниях объекта управления (предмета деятельности, внешней среды и способах воздействия на них).

**Коэффициент резерва** – максимальный уровень функции, соотнесённый с её нормальным уровнем покоя.

**Культура здоровья (КЗ)**, или валеологическая культура, — индивидуальное и социальное качество человека, отражающее характер заинтересованного личного отношения к здоровому образу жизни и окружающей среде и проявляющееся в процессе индивидуального участия в духовно-практической деятельности по познанию, освоению, преобразованию и сохранению собственного здоровья как личного энергокапитала успешной жизнедеятельности. При этом здоровье является динамичным и вместе с тем устойчивым состоянием растущего организма к патологическим и экстремальным воздействиям, что достигается благодаря формированию целостного комплекса функциональных (органических) систем индивида, обеспечивающих ему оптимальный приспособительный эффект к окружающей среде.

**Культура здоровья** включает: культуру физическую (управление движениями), культуру физиологическую (управление процессами в теле), культуру психологическую (управление своими ощущениями и внутренними состояниями), культуру социальную (управление сферой общения, осознание своего «Я» в обществе), культуру интеллектуальную (управление мыслью и размышлениями), культуру нравственную (управление своими действиями и поступками).

**Логотерапия**— психотерапевтическая система, разработанная В. Франклом на основе ряда положений экзистенциальной философии. Объекты ее применения — так

называемые *ноогенные неврозы*, состояния экзистенциальной фрустрации и экзистенциального вакуума, переживания утраты смысла жизни. Цель логотерапии — оказание помощи пациенту в обретении или раскрытии собственного уникального жизненного смысла и достижении осмысленности существования.

**Медитация** –интенсивное, проникающее вглубь размышление, погружение умом в предмет, идею и т.д., которое достигается путём сосредоточенности на одном объекте, и устранение всех факторов, рассеивающих внимание, как внешних, так и внутренних. Медитация – приём психической тренировки, принимающей различные формы в зависимости от культурно-исторического окружения.

**Мониторинг здоровья** – длительное наблюдение за состоянием ряда жизненно важных функций организма путём регистрации показателей этих функций.

**Образ жизни** - индивидуальные особенности жизнедеятельности.

**Общественное здоровье** - это здоровье всего населения государства, региона, области, города. Оно характеризуется совокупностью индивидуальных характеристик здоровья населения, выраженных в виде статистических и демографических показателей.

**Педагогика здоровья** — наука о воспитании и обучении человека здоровому образу жизни, развитии потребности следовать ему в повседневной жизни, саморазвитии его знаний, умений и способностей к самооздоровлению на различных уровнях (индивидуальный уровень, семейный уровень, учебного или трудового коллектива, государственный уровень).

**Преморбидное состояние** – совокупность особенностей личности, врождённых и приобретённых, биологических и психологических факторов, предшествующих психическому заболеванию.

**Психическое заболевание** – расстройство, ведущее к глубоким изменениям личности.

**Психоз** – психическое заболевание с нарушением понимания действительности.

**Психокоррекция** – это система мероприятий, направленных на исправление недостатков психологии или поведения человека с помощью специальных средств психологического воздействия.

**Психотерапия** – комплексное лечебное вербальное и невербальное воздействие на эмоции, суждения, самосознание человека при многих психических, нервных и психосоматических заболеваниях.

**Психотропное средство** – лекарственное средство, влияющее на психику и психические функции.

**Реадаптация** – приспособление больного к условиям внешней среды, восстановление приспособляемости.

**Реактивный** – возникающий в ответ на внешний стресс.

**Ремиссия** – промежуток между приступами болезни, когда нет психопатологической симптоматики или сохраняются остаточные проявления, но больной является трудоспособным.

**Стресс** – это неспецифическая реакция организма на воздействие среды.

**Толерантность** – отсутствие или ослабление реагирования на какой-либо неблагоприятный фактор в результате снижения чувствительности к его воздействию.

**Факторы риска** – агенты, которые сами не в состоянии вызвать болезнь, но способствуют ее формированию и клиническому проявлению.

### **6.1.2 Задания для приобретения новых знаний, углубления и закрепления ранее приобретенных знаний**

№	Задание	Код результата обучения
1	Охарактеризуйте сущность, содержание проблемы здоровья в контексте российской культуры. Раскройте сущность содержания кодекса здоровья.	УК-6-31

2	Охарактеризуйте содержание психологии здоровья как научного направления с учетом этапов становления. Раскройте сущность моделей здоровья.	УК-6-31
3	Используя материалы, рекомендованной литературы, дополнительные источники, справочные материалы подготовьте научный доклад по теме: « Признаки психического здоровья». Охарактеризуйте признаки душевного здоровья.	УК-6-32
4	Используя материалы, рекомендованной литературы, дополнительные источники, справочные материалы подготовьте научный доклад по теме: « Признаки социального здоровья».	УК-6-32
5	Раскройте исторические предпосылки возникновения здоровьесбережения	УК-6-33
6	Используя различные источники информации (специализированные научные журналы, интернет) подготовьте обзор по теме «Современное состояние здоровья».	УК-6-33
7	Охарактеризуйте здоровьесберегающее образовательное пространство.	УК-6-34
8	Раскройте организацию здоровьесберегающего режима учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях.	УК-6-34
9	Раскройте теоретические основы организации психологического просвещения педагогов по вопросам здоровьесбережения.	УК-6-35
10	Раскройте теоретические основы организации психологического просвещения родителей по вопросам здоровьесбережения.	УК-6-35
11	Раскройте суть определения здоровья школьников	УК-6-36
12	Раскройте суть здоровьесберегающих технологий	УК-6-36

### ***6.2. Задания, направленные на формирование профессиональных умений***

№	Задание	Код результата обучения
13	Самостоятельно разработайте модель здоровья человека в разных культурах.	УК-6-У1
14	Разработайте схему анализа компонентов здоровья и обсудите ее с одноклассниками.	УК-6-У1
15	Охарактеризуйте сущность и специфику механизма психической саморегуляции школьника в период адаптации к школе	УК-6-У2
16	Охарактеризуйте сущность и специфику механизма психической саморегуляции школьника в норме. Какие трудности психической саморегуляции и в какие периоды школьного обучения могут возникать?	УК-6-У2
17	Составьте схему критериев физического, психического и социального здоровья на основе анализа литературы	УК-6-У3
18	Охарактеризуйте сущность и специфику теоретических основ здоровьесбережения	УК-6-У3
19	Определите социально-педагогические аспекты здоровьесбережения в школе	УК-6-У4
20	Подготовьте перечень предложений по здоровьесбережению в школе	УК-6-У4
21	Определите условия организации психологического просвещения педагогов и родителей по вопросам здоровьесбережения	УК-6-У5
22	Определите круг мероприятий психологического просвещения педагогов и родителей по вопросам здоровьесбережения	УК-6-У5
23	На основе анализа литературы проанализируйте приемы и способы определения здоровья школьников	УК-6-У6
24	На основе анализа литературы проанализируйте технологии и методы здоровьесбережения	УК-6-У6

### ***6.3. Задания, направленные на формирование профессиональных навыков, владений***

№	Задание	Код результата обучения
25	Составьте программу исследования влияния внутренних факторов на здоровье человека	УК-6-В1
26	Проанализируйте программу исследования влияния внутренних факторов на здоровье человека по результатам публикаций статей в научных и профессиональных журналах	УК-6-В1
27	Разработайте алгоритм изучения образа жизни	УК-6-В2
28	Продемонстрируйте владение методикой изучения образа жизни	УК-6-В2

29	Разработайте аннотированный список литературы, раскрывающей теоретические основы здоровьесбережения	УК-6-В3
30	Подготовьте реферат об одной из технологий здоровьесбережения	УК-6-В3
31	На основе документации сайта образовательного учреждения проанализируйте состояние работы в области здоровьесбережения детей	УК-6-В4
32	Дайте критическуюоценкусоциально-педагогических аспектов здоровьесбережения в школе, в которой вы проходили обучение	УК-6-В4
33	Разработайте «родительское собрание» по вопросам здоровья детей	УК-6-В5
34	Разработайте текст выступления на педагогическом совете по вопросам здоровьесбережения	УК-6-В5
35	Составить программу технологии сбережения психического здоровья детей в семье и в различных образовательных организациях. Предложите профилактические и коррекционные технологии и проведите оценку их эффективности на различных этапах развития ребенка.	УК-6-В6
36	Разработайте проект здоровьесберегающей деятельности обучающихся на основе методов педагогики здоровья	УК-6-В6

## **7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

### **7.1. Средства оценивания текущего контроля**

7.1. Средства оценивания в ходе текущего контроля: устные и письменные опросы, решение задач, проверка выполненных заданий и упражнений (п.6.1-6.3) краткие письменные опросы входе аудиторных занятий на знание категорий учебной дисциплины задания и упражнения рекомендованные для самостоятельной работы

### **7.2. ФОС для текущего контроля**

№	Планируемые результаты обучения	ФОС текущего контроля
1.	УК-6-31	Выполнение задания 1, 2
2.	УК-6- 32	Выполнение задания 3, 4
3.	УК-6-33	Выполнение задания 5, 6
4.	УК-6-34	Выполнение задания 7, 8
5.	УК-6-35	Выполнение задания 9, 10
6.	УК-6-36	Выполнение задания 11,12
7.	УК-6-У1	Выполнение задания 13, 14
8.	УК-6-У2	Выполнение задания 15, 16
9.	УК-6-У3	Выполнение задания 17, 18
10.	УК-6-У4	Выполнение задания 19, 20
11.	УК-6-У5	Выполнение задания 21, 22
12.	УК-6-У6	Выполнение задания 23, 24
13.	УК-6-В1	Выполнение задания 25, 26
14.	УК-6-В2	Выполнение задания 27, 28
15.	УК-6-В3	Выполнение задания 29, 30
16.	УК-6-В4	Выполнение задания 31, 32
17.	УК-6-В5	Выполнение задания 33, 34
18.	УК-6-В6	Выполнение задания 35, 36

### **7.3 ФОС для промежуточной аттестации**

#### **7.3.1.Задания для оценки знаний**

№	Показатели результата обучения	ФОС промежуточной аттестации
1.	УК-6-31	Вопросы к зачету 1-5
2.	УК-6-32	Вопросы к зачету 6-10
3.	УК-6-33	Вопросы к зачету 11-15
4.	УК-6-34	Вопросы к зачету 16-19
5.	УК-6-35	Вопросы к зачету 20-30
6.	УК-6-36	Вопросы к зачету 31-40

Вопросы для подготовки к зачету

1. Понятие здоровья.
2. Уровни здоровья.
3. Критерии здоровья.
4. Психологические аспекты здоровья.
5. Здоровый образ жизни.
6. Факторы здорового образа жизни.
7. Двигательная активность и здоровье.
8. Личная гигиена и здоровье.
9. Адаптивно-защитные механизмы организма.
10. Конституция человека.
11. Исторические предпосылки возникновения.
12. Состояние здоровья современных школьников.
13. Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.
14. Школьные факторы риска.
15. Сущность культуры здоровья.
16. Санитарно-гигиеническое состояние образовательного учреждения.
17. Гигиенические условия в классе.
18. Учебная нагрузка на учащихся.
19. Двигательная активность учащихся.
20. Критерии оценки здоровья школьников.
21. Группы здоровья.
22. Факторы воздействия учителя на психологическое состояние школьников.
23. Педагогические ресурсы здоровьесберегающих технологий.
24. Комплексная система оценки здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений.
25. Реализация индивидуального подхода в учебно-воспитательном процессе здоровьесохранного характера.
26. Здоровьесберегающая направленность педагогических приемов и методов.
27. Педагогические ресурсы здоровьесберегающих технологий.
28. Просвещение по вопросам здоровья.
29. Задачи учителя по реализации здоровьесберегающих технологий.
30. Здоровьесберегающая деятельность в образовательном учреждении.
31. Принципы использования технологий здоровьесбережения.
32. Реализация индивидуального подхода в учебно-воспитательном процессе здоровьесохранного характера.
33. Здоровьесберегающая направленность педагогических приемов и методов.
34. Факторы воздействия учителя на психологическое состояние школьников.
35. Организация здоровьесберегающего режима учебно-воспитательного процесса в школе.
36. Двигательная активность и психофизиологическое состояние школьника. Конфликты в педагогическом процессе и технологии их разрешения.
37. Игровые технологии. Влияние игровых технологий на состояние здоровья.
38. Анализ современных методов обучения и воспитания в школе с позиций их воздействия на здоровье учащихся.
39. Новации в образовании и их воздействие на здоровье школьников.
40. Методология и методические подходы к анализу здоровьесберегающей деятельности.

**Задания для оценки умений.**

№	Показатели результата	ФОС промежуточной аттестации
---	-----------------------	------------------------------

	обучения	
1.	УК-6-У1	В качестве фондов оценочных средств для оценки умений обучающегося используется задание 13-14, рекомендованное для выполнения в часы самостоятельной работы.
2.	УК-6-У2	В качестве фондов оценочных средств для оценки умений обучающегося используется задание 15-16, рекомендованное для выполнения в часы самостоятельной работы.
3.	УК-6-У3	В качестве фондов оценочных средств для оценки умений обучающегося используется задание 17-18, рекомендованное для выполнения в часы самостоятельной работы.
4.	УК-6-У4	В качестве фондов оценочных средств для оценки умений обучающегося используется задание 19-20, рекомендованное для выполнения в часы самостоятельной работы.
5.	УК-6-У5	В качестве фондов оценочных средств для оценки умений обучающегося используется задание 21-22, рекомендованное для выполнения в часы самостоятельной работы.
6.	УК-6-У6	В качестве фондов оценочных средств для оценки умений обучающегося используется задание 23-24, рекомендованное для выполнения в часы самостоятельной работы.

### **Задания для оценки навыков, владений, опыта деятельности**

№	Показатели результата обучения	ФОС промежуточной аттестации
7.	УК-6-В1	В качестве фондов оценочных средств для оценки умений обучающегося используется задание 25-26, рекомендованное для выполнения в часы самостоятельной работы.
8.	УК-6-В2	В качестве фондов оценочных средств для оценки умений обучающегося используется задание 27-28, рекомендованное для выполнения в часы самостоятельной работы.
9.	УК-6-В3	В качестве фондов оценочных средств для оценки умений обучающегося используется задание 29-30, рекомендованное для выполнения в часы самостоятельной работы.
10.	УК-6-В4	В качестве фондов оценочных средств для оценки умений обучающегося используется задание 31-32, рекомендованное для выполнения в часы самостоятельной работы.
11.	УК-6-В5	В качестве фондов оценочных средств для оценки умений обучающегося используется задание 33-34, рекомендованное для выполнения в часы самостоятельной работы.
12.	УК-6-В6	В качестве фондов оценочных средств для оценки умений обучающегося используется задание 35-36, рекомендованное для выполнения в часы самостоятельной работы.

## **8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **8.1 Основная литература:**

1. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 282 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07354-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513369>
2. Никольский, А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека : учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11748-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518417>
3. Старшенбаум, Г. В. Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей / Г. В. Старшенбаум. — 2-е изд. — М. : Когито-Центр, 2019. — 368 с. — ISBN 5-89353-157-4. —

Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88315.html>

4. Сухонина, Н. С. Психолого-педагогическая помощь детям с ограниченными возможностями здоровья методами арт-терапии : учебное пособие / Н. С. Сухонина, В. Р. Ушакова. — Саратов : Вузовское образование, 2020. — 127 с. — ISBN 978-5-4487-0596-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/87588.html>

## 8.2. Дополнительная литература:

5. Пахальян, В. Э. Развитие и психологическое здоровье личности в дошкольном и школьном возрасте : учебное пособие / В. Э. Пахальян. — 2-е изд. — Саратов : Вузовское образование, 2018. — 180 с. — ISBN 978-5-4487-0278-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/76804.html>
6. Здоровьесберегающие технологии в системе профессионального образования : практикум / составители Л. В. Белова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 95 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/69041.html>

## 9. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТОВ ЛИЦЕНЗИОННОГО И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМОГО ПРИ ИЗУЧЕНИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Операционная система Microsoft Windows 7 Pro, офисный пакет программ Microsoft Office Professional Plus 2010, офисный пакет программ Microsoft Office Professional Plus 2007, антивирусная программа Dr. Web Desktop Security Suite, архиватор 7-zip, аудиопроигрыватель AIMP, просмотр изображений FastStone Image Viewer, ПО для чтения файлов формата PDF Adobe Acrobat Reader, ПО для сканирования документов NAPS2, ПО для записи видео и проведения видеотрансляций OBS Studio, ПО для удалённого администрирования Aspia, электронно-библиотечная система IPRBooks, электронно-библиотечная система Юрайт..

## 10. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 10.1. Интернет- ресурсы

<http://www.humbio.ru/> База знаний по биологии человека. Сайт содержит материалы по разделам: физиология, эндокринология, клеточная биология, генетика, биохимия, иммунология, молекулярная генетика, репродукция и развитие.

<http://www.fiziolog.isu.ru>. Сайт содержит статьи о физиологии, проблемы физиологии, новости физиологии, статьи о строении организма человека, внутренней среде организма, сердечно-сосудистой системе.

<http://anatomy-portal.info>. На анатомическом портале представлен атлас анатомии систем и органов организма человека. Важно для подготовки студентов к практическим занятиям.

<http://www.fiziolive.ru/> Валеология представлены материалы о правильном питании и пищеварении. Физкультура и спорт, занятия фитнесом. Уход за кожей массаж и косметика; гигиена.

<http://www.medoved.ru/> Сайт содержит научные статьи, монографии по различным отраслям медицины, списки медицинских учреждений, лекарственные препараты.

<http://www.medline.ru/> Биомедицинский журнал, где представлены материалы исследований по актуальным вопросам, медицины, биологии и фармакологии.

Крупнейшая библиографическая база статей по медицинским наукам, созданная Национальной медицинской библиотекой США (U.S.NationalLibraryofMedicine, NLM).

<http://www.Psychology.ru> - Библиотека. Психологическая библиотека . Сайт книжной полки – на данном сайте журналы и книги по актуальным проблемам в области психологии, психологии здоровья.

## **11. ОБУЧЕНИЕ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Изучение учебной дисциплины «Психология здоровья личности и здоровьесберегающие технологии» обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2015 г. № 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи» (с изменениями и дополнениями), Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса, утвержденными Министерством образования и науки РФ 08.04.2014г. № АК-44/05вн, Положением об организации обучения студентов – инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, утвержденным приказом ректора Университета от 6 ноября 2015 года №60/о, Положением о Центре инклюзивного образования и психологической помощи АНО ВО «Российский новый университет», утвержденного приказом ректора от 20 мая 2016 года № 187/о.

Лица с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды обеспечиваются электронными образовательными ресурсами, адаптированными к состоянию их здоровья.

Предоставление специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, подбор и разработка учебных материалов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья производится преподавателями с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей обучающихся и специфики приема-передачи учебной информации на основании просьбы, выраженной в письменной форме.

С обучающимися по индивидуальному плану или индивидуальному графику проводятся индивидуальные занятия и консультации.

## **12. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНЫХ АУДИТОРИЙ И ОБОРУДОВАНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, для проведения групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, для выполнения курсового проектирования (курсовых работ).

Ауд.203

Специализированная мебель:

- столы студенческие;
- стулья студенческие;
- стол для преподавателя;
- стул для преподавателя;
- доска (меловая);
- маркерная доска (переносная).

Технические средства обучения:


- проектор (портативный);
- ноутбук для преподавателя с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду вуза;



год начала подготовки 2023

- веб-камера;
- экран (переносной);
- колонки;
- микрофон.

Специализированное оборудование:  
наглядные пособия (плакаты)

Автор (составитель): ст. преподаватель  О.В. Рыжкова  
(подпись)