

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Ястребов Олег Александрович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 27.05.2026 14:45:19  
Уникальный программный ключ:  
ca953a0120d891083f939673078ef1a989dae18a

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
«Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы»**

**Филологический факультет**

(наименование основного учебного подразделения (ОУП) – разработчика ОП ВО)

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ**

(наименование дисциплины/модуля)

**Рекомендована МССН для направления подготовки/специальности:**

### **37.05.01 КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ**

(код и наименование направления подготовки/специальности)

**Освоение дисциплины ведется в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОП ВО):**

### **КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ. ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ**

(наименование (профиль/специализация) ОП ВО)

## 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Здоровьесберегающие технологии в системе образования» входит в программу специалитета «Клиническая психология. Психология здоровья» по направлению 37.05.01 «Клиническая психология» и изучается в 10 семестре 5 курса. Дисциплину реализует Кафедра психологии и педагогики. Дисциплина состоит из 4 разделов и 4 тем и направлена на изучение комплекса инструментов и методов по охране здоровья в системе образования.

Целью освоения дисциплины является формирование представлений о современных проблемах теоретической и прикладной психологии в отечественной и зарубежной науке и производстве.

## 2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение дисциплины «Здоровьесберегающие технологии в системе образования» направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций (части компетенций):

Таблица 2.1. Перечень компетенций, формируемых у обучающихся при освоении дисциплины (результаты освоения дисциплины)

Шифр	Компетенция	Индикаторы достижения компетенции (в рамках данной дисциплины)
УК-6	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	УК-6.7 Распределяет задачи на долго-, средне- и краткосрочные с обоснованием актуальности и анализа ресурсов для их выполнения;
ПК-4	Способен применять современные подходы и методы психологической коррекции и восстановительного обучения с учетом образовательных, клиникпсихологических, нозологических, социальномдемографических, культуральных и индивидуальнопсихологических характеристик пациента (взрослых и детей)	ПК-4.2 Определяет цели, задачи и разрабатывает программы психологической коррекции и восстановительного обучения в соответствии с задачами психологической профилактики, лечения и коррекции, реабилитации, психологического (психического) развития взрослых и детей;
ПК-5	Способность осуществлять педагогическую деятельность в области образования, психологической науки и практики в системе общего, среднего и высшего профессионального и дополнительного образования, с учетом образовательных потребностей представителей различных групп населения	ПК-5.2 Организует учебные и внеучебные занятия, с использованием современных активных, интерактивных, цифровых методов обучения и инновационных технологий;

## 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Дисциплина «Здоровьесберегающие технологии в системе образования» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока 1 «Дисциплины (модули)» образовательной программы высшего образования.

В рамках образовательной программы высшего образования обучающиеся также осваивают другие дисциплины и/или практики, способствующие достижению запланированных результатов освоения дисциплины «Здоровьесберегающие технологии в системе образования».

Таблица 3.1. Перечень компонентов ОП ВО, способствующих достижению запланированных результатов освоения дисциплины

Шифр	Наименование компетенции	Предшествующие дисциплины/модули, практики*	Последующие дисциплины/модули, практики*
УК-6	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее	Основы экономики и менеджмента; Философия; Тренинг уверенности	Personality and Social Behaviour; Производственная практика под супервизией;

Шифр	Наименование компетенции	Предшествующие дисциплины/модули, практики*	Последующие дисциплины/модули, практики*
	совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	личности**; Основы проектной деятельности; Тренинг самореализации личности**; Психология профессионального развития личности**; Теория и практика личностных ресурсов**; Педагогическая психология; Введение в профессию; Технологии сохранения психического здоровья**; Практическая психология спорта**; Учебно-ознакомительная практика; Педагогическая практика под супервизией; Производственная практика под супервизией;	
ПК-4	Способен применять современные подходы и методы психологической коррекции и восстановительного обучения с учетом образовательных, клиникпсихологических, нозологических, социальнодемографических, культуральных и индивидуальнопсихологических характеристик пациента (взрослых и детей)	Производственная практика под супервизией; Психологическая помощь больным с нейромышечными заболеваниями**; Психологическая помощь инвалидам детства и членам их семей**; Нейропсихология; Технологии сохранения психического здоровья**; Практическая психология спорта**; Практикум по нейропсихологии; Психическое здоровье детей и подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации**; Психическое здоровье одаренных детей**; Клиническая психология позднего возраста; Психология зависимого поведения; Тренинг уверенности личности**; Тренинг самореализации личности**;	Производственная практика под супервизией; Преддипломная практика; Психологическая помощь пожилым людям, инвалидам и их семьям**;
ПК-5	Способность осуществлять педагогическую деятельность в области образования, психологической науки и практики в системе общего, среднего и высшего профессионального и дополнительного образования, с учетом образовательных потребностей представителей различных групп населения	Методика преподавания психологии; Педагогическая психология; Психическое здоровье детей и подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации**; Психическое здоровье одаренных детей**; Педагогическая практика под супервизией;	Преддипломная практика;

\* - заполняется в соответствии с матрицей компетенций и СУП ОП ВО

\*\* - элективные дисциплины /практики

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины «Здоровьесберегающие технологии в системе образования» составляет «2» зачетные единицы.

Таблица 4.1. Виды учебной работы по периодам освоения образовательной программы высшего образования для очной формы обучения.

Вид учебной работы	ВСЕГО, ак.ч.		Семестр(-ы)
			10
Контактная работа, ак.ч	54		54
Лекции (ЛК)	18		18
Лабораторные работы (ЛР)	0		0
Практические/семинарские занятия (СЗ)	36		36
Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.	9		9
Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч.	9		9
Общая трудоемкость дисциплины ак.ч.	ак.ч.	72	72
	зач.ед.	2	2

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 5.1. Содержание дисциплины (модуля) по видам учебной работы\*

Номер раздела	Наименование раздела дисциплины	Наименование темы		Содержание темы	Вид учебной работы*
Раздел 1	Введение	1.1	Понятие здоровья и здоровьесберегающих технологий, их классификации. Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ). Проблемы формирования ЗОЖ.	Понятие здоровья. Понятие здоровьесберегающих технологий. Классификации здоровьесберегающих технологий. Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ). Проблемы формирования здорового образа жизни.	ЛК, СЗ
Раздел 2	Предотвращение расстройств и укрепление здоровья	2.1	Предотвращение расстройств и укрепление здоровья. Специфическая и неспецифическая профилактика и укрепление здоровья.	Предотвращение расстройств. Укрепление здоровья. Специфическая профилактика. Неспецифическая профилактика. Специфическое укрепление здоровья. Неспецифическое укрепление здоровья.	ЛК, СЗ
Раздел 3	Методы профилактики и укрепления здоровья	3.1	Информирование, тренинг, консультирование как методы укрепления здоровья и как профилактические методы. Социально-когнитивная теория А. Бандуры. Интервенции, связанные с окружением.	Информирование как метод укрепления здоровья. Информирование как профилактический метод. Тренинг как метод укрепления здоровья. Тренинг как профилактический метод. Консультирование как метод укрепления здоровья. Консультирование как профилактический метод. Социально-когнитивная теория А. Бандуры. Интервенции, связанные с окружением.	ЛК, СЗ
Раздел 4	Здоровьесберегающие технологии в образовании	4.1	Медико-гигиенические технологии. Физкультурно-оздоровительные технологии. Экологические здоровьесберегающие технологии. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности.	Медико-гигиенические технологии. Физкультурно-оздоровительные технологии. Экологические здоровьесберегающие технологии. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности.	ЛК, СЗ

\* - заполняется только по ОЧНОЙ форме обучения: ЛК – лекции; ЛР – лабораторные работы; СЗ – практические/семинарские занятия.

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 6.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Тип аудитории	Оснащение аудитории	Специализированное учебное/лабораторное оборудование, ПО и материалы для освоения дисциплины (при необходимости)
Лекционная	Аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная комплектом специализированной мебели; доской (экраном) и техническими средствами мультимедиа презентаций.	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Комплект специализированной мебели; технические средства: Моноблок Lenovo V510z 23" Full HD i5 6400T/8Gb/1Tb/DVDRW/Windows 10 Professional 64/MP1/BT/клавиатура/мышь/Ca m/тёмно-серый, имеется выход в интернет, аудиосистема, проектор Epson EB-955W, экран моторизованный. Программное обеспечение: продукты Microsoft (ОС, пакет офисных приложений, в т.ч. MS Office/Office 365, Teams).
Семинарская	Аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная комплектом специализированной мебели и техническими средствами мультимедиа презентаций.	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Комплект специализированной мебели; технические средства: Моноблок Lenovo V510z 23" Full HD i5 6400T/8Gb/1Tb/DVDRW/Windows 10 Professional 64/MP1/BT/клавиатура/мышь/Ca m/тёмно-серый, имеется выход в интернет, аудиосистема, проектор Epson EB-955W, экран моторизованный. Программное обеспечение: продукты Microsoft (ОС, пакет офисных приложений, в т.ч. MS Office/Office 365, Teams).
Для самостоятельной работы	Аудитория для самостоятельной работы обучающихся (может использоваться для проведения семинарских занятий и консультаций), оснащенная комплектом специализированной мебели и компьютерами с доступом в ЭИОС.	Учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Комплект специализированной мебели, переносной комплект техники: Ноутбук NB IP320-15IKBA LENOVO, проектор BenQ MX532. Экран моторизованный. Программное обеспечение: продукты Microsoft (ОС, пакет офисных приложений, в т.ч. MS Office/Office 365, Teams).

\* - аудитория для самостоятельной работы обучающихся указывается **ОБЯЗАТЕЛЬНО!**

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература:

1. Абаскалова, Н. П. Теория и практика формирования ЗОЖ учащихся и студентов в системе «Школа-ВУЗ» [Текст]: автореф. дис. доктора пед. наук / Н. П. Абаскалова. – Барнаул, 2000.– 48 с.

2. Басов, А. В., Тихомирова, Л. Ф. Требования к программам «Здоровье» образовательных учреждений [Текст] / А. В. Басов, Л. Ф. Тихомирова // Здоровье наших детей. – 2002. – №1. – С. 17.
3. Кучма, В. Р. Задачи гигиены детей и подростков в свете Федерального закона «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» (1999) [Текст] / В. Р. Кучма // Гигиена и санитария. – 2000. – №1. – С. 36–40.
4. Тихомирова, Л. Ф. Анализ урока с точки зрения его воздействия на здоровье учащихся [Текст] / Л. Ф. Тихомирова // Здоровье наших детей. – 2002. – № 1. – С. 18–19.
5. Тихомирова, Л. Ф. Здоровый учитель – здоровые дети [Текст] / Л. Ф. Тихомирова // Народное образование. – 2003. – № 5. – С. 71–75.
6. Овчарова, Р. В. Практическая психология образования : учебник для вузов / Р. В. Овчарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 465 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14810-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567307>
7. Кондратьев, М. Ю. Социальная психология образования : учебник для вузов / М. Ю. Кондратьев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 321 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12724-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563416>

*Дополнительная литература:*

1. Тихомирова, Л. Ф. Теоретико-методические основы здоровьесберегающей педагогики [Текст]: монография / Л. Ф. Тихомирова. – Ярославль, Изд-во ЯГПУ, 2004. – 240 с.
2. Хрипкова, А. Г., Колесов, Д. В. Гигиена и здоровье школьников [Текст] / А. Г. Хрипкова, Д. В. Колесов. – М.: Просвещение, 1988. – 216 с.
3. Шамова, Т. И., Давыденко, Т. М. Управление образовательным процессом в адаптивной школе [Текст] / Т. И. Шамова, Т. М. Давыденко. – М.: Центр «Педагогический поиск», 2001. – 384 с.

*Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:*

1. ЭБС РУДН и сторонние ЭБС, к которым студенты университета имеют доступ на основании заключенных договоров
  - Электронно-библиотечная система РУДН – ЭБС РУДН <https://mega.rudn.ru/MegaPro/Web>
  - ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://www.biblioclub.ru>
  - ЭБС Юрайт <http://www.biblio-online.ru>
  - ЭБС «Консультант студента» [www.studentlibrary.ru](http://www.studentlibrary.ru)
  - ЭБС «Знаниум» <https://znanium.ru/>
2. Базы данных и поисковые системы
  - Sage <https://journals.sagepub.com/>
  - Springer Nature Link <https://link.springer.com/>
  - Wiley Journal Database <https://onlinelibrary.wiley.com/>
  - Наукометрическая база данных Lens.org <https://www.lens.org>

*Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся при освоении дисциплины/модуля\*:*

1. Курс лекций по дисциплине «Здоровьесберегающие технологии в системе образования».

\* - все учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся размещаются в соответствии с действующим порядком на странице дисциплины **в ТУИС!**

**РАЗРАБОТЧИКИ**

Профессор кафедры психологии и педагогики

---

Должность

**РУКОВОДИТЕЛЬ БУП**

Заведующий кафедрой

---

Должность

**РУКОВОДИТЕЛЬ ОП ВО**

Заведующий кафедрой

---

Должность

Кудинов С.И.

---

Фамилия И.О

Башкин Е.Б.

---

Фамилия И.О

Башкин Е.Б.

---

Фамилия И.О