

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования**
«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

ПРЕДМЕТНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ

Культура здоровья педагога

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Л1 Теоретических основ физического воспитания**

Учебный план 44.03.05 Физическая культура и дополнительное образование (спортивная подготовка) (о, 2025).plx
Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура и дополнительное образование (спортивная подготовка)
Выпускающие кафедры:
Теоретических основ физического воспитания;
Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта;
Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности;
Педагогики

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	108	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		экзамены 1
аудиторные занятия	60	
самостоятельная работа	47,67	
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	0	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
Неделя	17 4/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	24	20	24	20
Практические	36	20	36	20
Контроль на промежуточную аттестацию (экзамен)	0,33		0,33	
Итого ауд.	60	60	60	60
Контактная работа	60,33	60,33	60,33	60,33
Сам. работа	47,67	12	47,67	12
Итого	108	72,33	108	72,33

Программу составил(и):

кпн, Доцент, Ситничук Сергей Сергеевич ;кбн, Доцент, Трусей Ирина Валерьевна;ассистент, Рамазанов Рустам Эльдарович _____

Рабочая программа дисциплины

Культура здоровья педагога

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 125)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура и дополнительное образование (спортивная подготовка)

Выпускающие кафедры:

Теоретических основ физического воспитания;

Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта;

Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности;

Педагогики

утвержденного учёным советом вуза от 01.01.1754 протокол № .

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Ж1 Теоретических основ физического воспитания

Протокол от 14.05.2025 г. № 8

Зав. кафедрой Ситничук Сергей Сергеевич

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС УГН(С), протокол №___ от __ _ 20__ г.

Председатель НМС УГН(С)

__ _ 1754 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Предоставить обучающимся понимания о современных подходах к ведению и пропаганде здорового образа жизни.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.02.ДВ.02
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Анатомия и биомеханика человека
2.1.2	Основы медицинских знаний
2.1.3	Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Возрастная и педагогическая психология
2.2.2	Основы учебной и исследовательской деятельности
2.2.3	Практикум по возрастной и педагогической психологии
2.2.4	Формирование естественнонаучной грамотности
2.2.5	Методика преподавания предмета «Физическая культура»
2.2.6	Первая помощь
2.2.7	Биохимия человека
2.2.8	Физиология физкультурно-спортивной деятельности
2.2.9	Педагогическая практика
2.2.10	Учебная практика по закреплению профессионально-прикладных умений и навыков
2.2.11	Физиология человека
2.2.12	Образовательные технологии физической культуры и спорта
2.2.13	Педагогическая практика
2.2.14	Педагогическая практика (классное руководство, тьюторство, воспитательная работа в ОО и ДО)
2.2.15	Спортивная медицина
2.2.16	Профессиональная деятельность тренера
2.2.17	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
2.2.18	Организация физкультурно-оздоровительной работы в рекреационных зонах

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности

Знать:

Уровень 1	На продвинутом уровне знать личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
Уровень 2	На базовом уровне знать личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
Уровень 3	На пороговом уровне знать личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности

Уметь:

Уровень 1	На продвинутом уровне уметь определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
Уровень 2	На базовом уровне уметь определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
Уровень 3	На пороговом уровне уметь определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности

Владеть:

Уровень 1	На продвинутом уровне владеть умениями определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
Уровень 2	На базовом уровне владеть умениями определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности

Уровень 3	На пороговом уровне владеть умениями определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
УК-7.2: Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	
Знать:	
Уровень 1	На продвинутом уровне знать технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирать комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
Уровень 2	На базовом уровне знать технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирать комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
Уровень 3	На пороговом уровне знать технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирать комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
Уметь:	
Уровень 1	На продвинутом уровне уметь применять технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирать комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
Уровень 2	На базовом уровне уметь применять технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирать комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
Уровень 3	На пороговом уровне уметь применять технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирать комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
Владеть:	
Уровень 1	На продвинутом уровне владеть технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирать комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
Уровень 2	На базовом уровне владеть технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирать комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
Уровень 3	На пороговом уровне владеть технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирать комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
ПК-1: Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	
ПК-1.1: Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета)	
Знать:	
Уровень 1	На продвинутом уровне знать структуру, состав и дидактические единицы предметной области (Физическая культура)
Уровень 2	На базовом уровне знать структуру, состав и дидактические единицы предметной области (Физическая культура)
Уровень 3	На пороговом уровне знать структуру, состав и дидактические единицы предметной области (Физическая культура)
Уметь:	
Уровень 1	На продвинутом уровне уметь выстраивать структуру, состав и дидактические единицы предметной области (Физическая культура)
Уровень 2	На базовом уровне уметь выстраивать структуру, состав и дидактические единицы предметной области (Физическая культура)
Уровень 3	На пороговом уровне уметь выстраивать структуру, состав и дидактические единицы предметной области (Физическая культура)
Владеть:	

ПК-7: Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	
ПК-7.1: Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе	
Знать:	
Уровень 1	На продвинутом уровне знать меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе
Уровень 2	На базовом уровне знать меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе
Уровень 3	На пороговом уровне знать меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе
Уметь:	
Уровень 1	На продвинутом уровне уметь применять меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе
Уровень 2	На базовом уровне уметь применять меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе
Уровень 3	На пороговом уровне уметь применять меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе
Владеть:	
Уровень 1	На продвинутом уровне владеть приемами профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе
Уровень 2	На базовом уровне владеть приемами профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе
Уровень 3	На пороговом уровне владеть приемами профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Раздел 1 Здоровый образ жизни						
1.1	Человек и здоровый образ жизни. Пищеварительная система человека. Составляющие здорового питания. Клетка. Мозг. ЦНС человека. Формирование алкогольной зависимости и вредных привычек. Рискованное поведение и его последствия. /Лек/	1	4	УК-7.1 УК-7.2 ПК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Тест
1.2	Психология и педагогика /Лек/	1	2	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Тест
1.3	Методы психологических исследований. Самооценка. Уровень интеллекта. Методы медицинских исследований. Уровни здоровья. Группы риска. Профпригодность. /Лек/	1	4	УК-7.1 УК-7.2 ПК-1.3 ПК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Тест

1.4	Гармония жизненных сил. Душевное равновесие и смысл жизни человека. Составляющие ЗОЖ и их роль в формировании здоровья населения. Вредные привычки и отказ от них. Культура, образование и воспитание: семья, детский сад, школа, ВУЗ. Роль взрослых, родителей, лидеров и кумиров Чистая вода – составляющий элемент культуры ЗОЖ. Вредные привычки и кровь человека. Голодание и сон - как элементы ЗОЖ. Система профилактики вредных привычек. Организация правильного питания, труда, досуга и отдыха. Экология Земли и изменения в составе пищевых продуктов. Витамины в нашей жизни. Новинки в рационе питания . /Лек/	1	4	УК-7.1 УК-7.2 ПК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Тест
1.5	Молодежная политика России – политика пропаганды здорового образа жизни подрастающего поколения. Направления работы для формирования культуры ЗОЖ среди молодежи. Мотивация ЗОЖ: профессия, труд, отдых, туризм и хобби, физическая культура и спорт. Молодежные центры ЗОЖ. Роль консультанта ЗОЖ. Охрана труда. Развитие культуры ЗОЖ в России. /Лек/	1	4	УК-7.1 УК-7.2 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Письменная работа
1.6	Культура здоровья /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 ПК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Письменная работа
1.7	Системный подход к сохранению, укреплению и развитию здоровья педагога. /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2 ПК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3		письменная работа
1.8	Валеологический самоанализ здоровья /Пр/	1	2	УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3		тест
1.9	Фазы работоспособности. Работоспособность и утомление /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3		тест
1.10	Психическое здоровье. Нервно-психические заболевания и их профилактика. Пути сохранения психического здоровья. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Тест
1.11	Понятие о стрессе и дистрессе. /Пр/	1	2	УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Тест
1.12	Культура правильного питания. Витамины. Гормоны и их выработка. Физическая культура для здоровья педагога /Пр/	1	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3		тест, письменная работа
1.13	Оценка состояния здоровья и физического развития /Лаб/	1	20	УК-7.1 УК-7.2 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Тесты на физическое развития и состояния здоровья
1.14	Написание научной работы о здоровье человека /Ср/	1	12	УК-7.1 УК-7.2 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Письменная работа
1.15	Подготовка к экзамену /КРЗ/	1	0,33	УК-7.1 УК-7.2 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Вопросы к экзамену

5.1. Контрольные вопросы и задания

Входной и текущий контроль

Тесты

1. Состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов ...

- 1) счастье
- 2) нравственность
- 3) здоровье
- 4) духовность

Правильный ответ: 4

2. Приспособление организма к постоянно меняющимся условиям внешней среды ...

- 1) саморегуляция
- 2) адаптация
- 3) гомеостаз
- 4) гетерохрония

Правильный ответ: 2

3. Невосприимчивость организма к инфекционным агентам и чужеродным веществам ...

- 1) иммунитет
- 2) защитные силы
- 3) регуляция
- 4) динамика

Правильный ответ: 1

5.2. Темы письменных работ

Темы письменных работ

1. Определение валеологии, предмет, методы, цель и задачи, определяющие признаки наук о здоровье.
2. Здоровье человека как приоритет в деятельности государства, здоровье человека и безопасность государства.
3. Здоровье и семья.
4. Здоровье и культура.
5. Факторы, препятствующие воспитанию культуры здоровья.
6. Роль учителя в воспитании культуры здоровья.
7. Проблема здоровья в науках о человеке.
8. Валеология как междисциплинарное научное направление. Взаимосвязь валеологии с другими науками.
9. Общая характеристика ветвей валеологии.
10. Характеристика медицинской валеологии. Понятие о педагогической валеологии.
11. Генетические предпосылки здоровья. Учет наследственных факторов в построении здорового образа жизни. Образ жизни родителей и наследственность. Понятие о наследственной и врожденной патологии.
12. Экологические факторы здоровья и наследственность. Экология и образ жизни современного человека. Понятие об экологической патологии.
13. Роль медицины в обеспечении здоровья. Понятие о медицинской профилактике заболеваемости. Медицинские подходы в лечении болезни.
14. Образ жизни и здоровье. Понятие о здоровом образе жизни. Критерии здоровья человека. Компоненты здорового образа жизни и их характеристика.
15. Традиционные системы оздоровления. Основные представления о системах комплексного очищения организма, питания, закаливания, массажа и лечебной физкультуры.
16. Понятия о методах самооздоровления. Лекарства и здоровье. Общее представление о нетрадиционных оздоровительных системах. Этнокультурный опыт оздоровления.
17. Роль образа жизни в поддержании психического здоровья человека. Индивидуальные психо-физиологические различия мужчин и женщин.
18. Природа эмоций и их функции. Эмоциональное благополучие, как один из основных показателей психического здоровья. Условия достижения эмоционального благополучия.
19. Понятия «эустресс» и «дистресс».
20. Духовный кризис в Российском обществе и основные составляющие духовно-нравственной личности. Идея приоритета духовности и нравственности в развитии человека.
21. Основные педагогические условия, способствующие воспитанию духовно-здоровой личности.
22. Общее представление о полоролевом поведении человека. Проблема акселерации в современном обществе: понятие и основные теории. Возрастная динамика сексуальности в онтогенезе мужчин и женщин.

5.3. Фонд оценочных средств

Контрольные вопросы и задания для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

1. Модульно-рейтинговая система:

Посещение и выполнение заданий на лекциях - 20 б

Посещение семинаров - 20 б

Выполнение и защита практических работ - 40 б

Доклад по актуальным тематикам - 20 б

Критерии оценивания:

100 – 85 б – отлично

84 – 70 б – хорошо

69 – 50 б – удовлетворительно

2. Если баллов не хватает, проводится экзамен по вопросам.

Вопросы к экзамену:

1. Раскройте понятие и структуру культуры здоровья педагога.
2. Здоровье и факторы, его определяющие. Трехкомпонентная структура здоровья.
3. Болезнь и третье состояние. Инфекционные и соматические заболевания.
4. Факторы риска возникновения заболеваний.
5. Физическое здоровье человека, методы оценки и способы поддержания.
6. Основные показатели физического развития обучающихся и их возрастные изменения.
7. Основные показатели физической подготовленности обучающихся и их возрастные изменения.
8. Классификация методов для оценки параметров здоровья человека.
9. Психическое здоровье человека, методы оценки и способы поддержания.
10. Понятие «физическое развитие». Антропометрические методы оценки.
11. Виды контрольных упражнений для оценки физической подготовленности человека.
12. Функциональное состояние организма. Методы диагностики функционального состояния организма
13. Строение и функции сердечно-сосудистой системы.
14. Методы контроля за состоянием сердечно-сосудистой системы организма человека.
15. Методы контроля за функциональным состоянием дыхательной системы организма человека.
16. Строение и функции дыхательной системы. Внешнее и внутреннее дыхание.
17. Строение и функции нервной системы.
18. Методы контроля за функциональным состоянием нервной системы организма человека.
19. Психофизиологические параметры здоровья: зрительно-моторная реакция, межполушарная асимметрия
20. Нарушения опорно-двигательного аппарата.
21. Характеристика основных показателей сердечно-сосудистой системы: частота сердечных сокращений, артериальное давление.
22. Строение и функции пищеварительной системы. Профилактика нарушений работы пищеварительной системы
23. Обмен веществ в организме. Дневной рацион и энерготраты.
24. Интеллектуальное здоровье. Кривая умственной работоспособности. Утомление и переутомление.
25. Технологии повышения уровня умственной работоспособности.
26. Строение и функции лимфатической системы.
27. Перечислите и охарактеризуйте факторы, влияющие на здоровье педагога.
28. Охарактеризуйте здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе.
29. Вредные привычки и их профилактика.
30. Зависимости в жизни человека.

5.4. Перечень видов оценочных средств

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Зайцев А. А., Бояркина А. А., Зайцева В. Ф., Косенков О. Н., Луценко С. Я., Мануйленко Э. В., Сорока Б. В., Уханева Е. В.	Физическое самосовершенствование: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2022
Л1.2	Васильева О. С., Филатов Ф. Р.	Психология и культура здоровья: базовые понятия, концепции и подходы: учебное пособие	Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2011
Л1.3	Зайцев А. А., Бояркина А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я., Мануйленко Э. В., Уханева Е. В., Сорока Б. В.	Основы здорового образа жизни в образовательной организации: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2022

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

Для освоения дисциплины необходим компьютер с графической операционной системой, офисным пакетом приложений, интернет-браузером, программой для чтения PDF-файлов, программой для просмотра изображений и видеофайлов и программой для работы с архивами.

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. Elibrary.ru: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: <http://elibrary.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <https://biblioclub.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
3. Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: e.lanbook.com. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
4. Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
5. ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Оценка знаний и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине проводится в форме текущего контроля и промежуточной аттестации. Текущий контроль проводится в течение семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний, формирования умений и навыков, своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке обучающихся и принятия необходимых мер по ее корректировке, а так же для совершенствования методики обучения, организации учебной работы и оказания обучающимся индивидуальной помощи.