

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

МОДУЛЬ ПО ВЫБОРУ 2

"ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Валео-акмелогические аспекты физической культуры и спорта

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Ј9 Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта		
Учебный план	44.04.01 Инновационные технологии в области ФК и СП (о, 2026).plx Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование Направленность (профиль) образовательной программы: Инновационные процессы в области физической культуры и спортивной подготовки		
Квалификация	магистр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	3 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	108	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:			
аудиторные занятия	0		
самостоятельная работа	48		
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	0		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	4 (2.2)		Итого	
Неделя	10 2/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	6	6	6	6
Практические	18	18	18	18
Контроль на промежуточную аттестацию (зачет)	0,33	0,33	0,33	0,33
Итого ауд.	24	24	24	24
Контактная работа	24,33	24,33	24,33	24,33
Сам. работа	48	48	48	48
Часы на контроль	35,67	35,67	35,67	35,67
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

к.б.н., доцент, Трусей Ирина Валерьевна _____

Рабочая программа дисциплины

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - магистратура по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 126)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы:

Инновационные процессы в области физической культуры и спортивной подготовки

утвержденного учёным советом вуза от 24.06.2026 протокол № 12.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Протокол от 06.05.2026 г. № 10

Зав. кафедрой к.п.н., доцент, Рябинин Сергей Петрович

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

Председатель НМС УГН(С)

____ 2026 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

формирование системы знаний об организме человека как целостной системе, о генетических, физиологических и психофизиологических резервах организма, обеспечивающих нормальную его жизнедеятельность и трудовую деятельность, в том числе в условиях экстремальных и различных уровней адаптации. Все это позволяет

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.1.ДВ.01.02
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-4: Способен создавать и реализовывать условия и принципы духовно-нравственного воспитания обучающихся на основе базовых национальных ценностей

:	
Знать:	
Уровень 1	систему базовых национальных ценностей, на основе которых возможна духовно-нравственная консолидация многонационального народа Российской Федерации на продвинутом уровне
Уровень 2	систему базовых национальных ценностей, на основе которых возможна духовно-нравственная консолидация многонационального народа Российской Федерации на базовом уровне
Уровень 3	систему базовых национальных ценностей, на основе которых возможна духовно-нравственная консолидация многонационального народа Российской Федерации на пороговом уровне
Уметь:	
Уровень 1	отбирать содержание учебного и внеучебного материала с ориентацией на формирование базовых национальных ценностей на продвинутом уровне
Уровень 2	отбирать содержание учебного и внеучебного материала с ориентацией на формирование базовых национальных ценностей на базовом уровне
Уровень 3	отбирать содержание учебного и внеучебного материала с ориентацией на формирование базовых национальных ценностей на пороговом уровне
Владеть:	
Уровень 1	навыками создания и реализации условий и принципов духовно-нравственного воспитания обучающихся на основе базовых национальных ценностей на продвинутом уровне
Уровень 2	навыками создания и реализации условий и принципов духовно-нравственного воспитания обучающихся на основе базовых национальных ценностей на базовом уровне
Уровень 3	навыками создания и реализации условий и принципов духовно-нравственного воспитания обучающихся на основе базовых национальных ценностей на пороговом уровне

ОПК-8: Способен проектировать педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний и результатов исследований

:	
Знать:	
Уровень 1	современную методологию педагогического проектирования на продвинутом уровне
Уровень 2	современную методологию педагогического проектирования на базовом уровне
Уровень 3	современную методологию педагогического проектирования на пороговом уровне
Уметь:	
Уровень 1	определять цель и задачи проектирования педагогической деятельности исходя из условий педагогической ситуации на продвинутом уровне
Уровень 2	определять цель и задачи проектирования педагогической деятельности исходя из условий педагогической ситуации на базовом уровне
Уровень 3	определять цель и задачи проектирования педагогической деятельности исходя из условий педагогической ситуации на пороговом уровне
Владеть:	
Уровень 1	навыками проектирования педагогической деятельности на основе специальных научных знаний и результатов исследований на продвинутом уровне

Уровень 2	навыками проектирования педагогической деятельности на основе специальных научных знаний и результатов исследований на базовом уровне
Уровень 3	навыками проектирования педагогической деятельности на основе специальных научных знаний и результатов исследований на пороговом уровне
ПК-2: Способен осуществлять проектирование научно-методических и учебно-методических материалов	
:	
Знать:	
Уровень 1	требования и подходы к проектированию и созданию научно-методических и учебно-методических материалов на продвинутом уровне
Уровень 2	требования и подходы к проектированию и созданию научно-методических и учебно-методических материалов на базовом уровне
Уровень 3	требования и подходы к проектированию и созданию научно-методических и учебно-методических материалов на пороговом уровне
Уметь:	
Уровень 1	разрабатывать новые подходы и методические решения в области проектирования научно-методических и учебно-методических материалов на продвинутом уровне
Уровень 2	разрабатывать новые подходы и методические решения в области проектирования научно-методических и учебно-методических материалов на базовом уровне
Уровень 3	разрабатывать новые подходы и методические решения в области проектирования научно-методических и учебно-методических материалов на пороговом уровне
Владеть:	
Уровень 1	навыками осуществления деятельности по проектированию научно-методических и учебно-методических материалов при выполнении профессиональных задач на продвинутом уровне
Уровень 2	навыками осуществления деятельности по проектированию научно-методических и учебно-методических материалов при выполнении профессиональных задач на базовом уровне
Уровень 3	навыками осуществления деятельности по проектированию научно-методических и учебно-методических материалов при выполнении профессиональных задач на пороговом уровне

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. Модуль 1.						
1.1	Тема 1. Общие основы валеологии и акмеологии. /Лек/	4	6				
1.2	Тема 2. Деятельность педагога физической культуры с позиции валеоакмеологии. /Пр/	4	9				
1.3	Тема 3. Здоровье как комплексная категория и личностная ценность /Пр/	4	9				
1.4	Тема 4. Фундаментальные и прикладные аспекты проблемы адаптации и здоровья /Ср/	4	10				
1.5	Тема 5. Биоритмология /Ср/	4	10				
1.6	Тема 6. Основные средства физической тренировки детей грудного и раннего дошкольного возраста /Ср/	4	10				
1.7	Тема 7. Основные средства физической тренировки на разных этапах школьного образования. /Ср/	4	10				
1.8	Тема 8. Циклическая физическая нагрузка в соответствии с зонами физиологической мощности. /Ср/	4	8				
1.9	Экзамен /КРЗ/	4	0,33				Экзаменационные билеты
1.10	Сдача заданий /Экзамен/	4	35,67				Лабораторные работы

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

1. Что изучает Валеология – как наука?
2. Межпредметные связи валеологии с другими науками.
3. По каким критериям можно оценить эффективность деятельности педагога физической культуры?
4. Что представляет Акмеология – как научная дисциплина?
5. Как рассматриваются принципы обучения в рамках акмеологии?
6. Что понимается под термином демографические процессы?
7. Что понимается под термином рождаемость и какие факторы влияют на рождаемость?
8. Укажите, при каких значениях среднегодового коэффициента рождаемость считается очень высокой и очень низкой?
9. Что входит в понятие коэффициент младенческой смертности и в каких единицах он измеряется?
10. Что понимается под регуляцией организма и ее основные функции?
11. Какие принципы обеспечивают устойчивость и надежность системы как социально-значимого качества личности?
12. В чем заключается валеологический подход к физической культуре?
13. В чем заключается валеологический подход в спорте?
14. В чем сущность оздоровительной физической тренировки?
15. Что понимается под пороговой и оптимальной нагрузкой?
16. Основные средства физической тренировки детей грудного возраста
17. Основные средства физической тренировки детей раннего дошкольного возраста.
18. Основные средства физической тренировки детей школьного возраста (возрастная категория по выбору).
19. По каким компонентам можно определить готовность педагога к физкультурно-оздоровительной деятельности.
20. Виды адаптации.
21. Что понимать под биологической адаптацией?
22. Что понимать под социальной адаптацией?
23. По каким четырём стадиям развивается адаптация?
24. Раскройте три основных механизма формирования биоритмов человека?
25. Можно ли связывать теорию трех биоритмов со спортом?

5.2. Темы письменных работ

5.3. Фонд оценочных средств

5.4. Перечень видов оценочных средств

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

6.1. Рекомендуемая литература

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)

Основу теоретического обучения студентов составляют лекции. Они дают систематизированные знания студентам о наиболее сложных и актуальных проблемах изучаемой дисциплины. На лекциях особое внимание уделяется не только усвоению студентами изучаемых проблем, но и стимулированию их активной познавательной деятельности, творческого

мышления, развитию научного мировоззрения, профессионально-значимых свойств и качеств. Лекции по учебной дисциплине проводятся, как правило, как проблемные в форме диалога (интерактивные). Осуществляя учебные действия на лекционных занятиях, студенты должны внимательно воспринимать действия преподавателя, запоминать складывающиеся образы, мыслить, добиваться понимания изучаемого предмета, применения знаний на практике, при решении учебно-профессиональных задач. Студенты должны аккуратно вести конспект. В случае недопонимания какой-либо части предмета следует задать вопрос в установленном порядке преподавателю. Перед подготовкой к семинарским занятиям студенту необходимо тщательно проработать конспекты лекций, а также детально поработать с основной и дополнительной литературой. Целесообразно готовиться к семинарским занятиям за 1 неделю до их начала, а именно: на основе изучения рекомендованной литературы выписать в контекст основные категории и понятия по учебной дисциплине, подготовить развернутые планы ответов и краткое содержание выполненных заданий. Студент должен быть готов к контрольным опросам на каждом учебном занятии. Одобряется и поощряется инициативные выступления с докладами и рефератами по темам семинарских занятий.

Подготовка докладов и рефератов.

Реферат представляет письменный материал по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников. В нем в обобщенном виде представляется материал на определенную тему, включающий обзор соответствующих литературных и других источников. Рефераты могут являться изложением содержания какой-либо научной работы, статьи и т.п.

Доклад представляет публичное, развернутое сообщение (информирование) по определённому вопросу или комплексу вопросов, основанное на привлечении документальных данных, результатов исследования, анализа деятельности и т.д. При подготовке к докладу на семинаре по теме, указанной преподавателем, студент должен ознакомиться не только с основной, но и дополнительной литературой, а также с последними публикациями по этой тематике в сети Интернет. Необходимо подготовить текст доклада и иллюстративный материал в виде презентации. При подготовке творческих самостоятельных заданий, предусмотрены консультации с преподавателем.

Подготовка эссе предусматривает учет следующих требований: обязательное обоснование собственной позиции по теме; обязательно указать ФИО специалистов по теме избранной вами; план эссе: обоснование выбора темы: анализ предшественников, занимавшихся исследованием данной темы до вас; логичное изложение проблемы; собственная позиция по теме.

Требования к рецензии на монографию

1. Атрибуция книги (Автор, выходные данные, тиражность)
2. Какова основная проблема книги?
3. Насколько автору удалось аргументировано обосновать свою позицию (приведите пример)
4. Оцените стиль изложения.
5. Оцените научный аппарат монографии.
6. Что нового для себя вы узнали из данной монографии?

Методические рекомендации студентам по подготовке к промежуточной аттестации. При подготовке к экзамену или зачету студент должен повторно изучить конспекты лекций и рекомендованную литературу, просмотреть решения основных задач, решенных самостоятельно и на семинарах, а также составить ответы на все вопросы, вынесенные на зачет/экзамен.