

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
Здоровьесберегающие технологии в физическом
ВОСПИТАНИИ

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	4 ЗЕТ
Часов по учебному плану	144
в том числе:	Виды контроля в семестрах:
аудиторные занятия	0
самостоятельная работа	115,75
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	0

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3 (2.1)		4 (2.2)		Итого	
	Неделя		Неделя			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лабораторные	12	12	16	16	28	28
Контроль на промежуточную аттестацию (экзамен)			0,25	0,25	0,25	0,25
Итого ауд.	12	12	16	16	28	28
Контактная работа	12	12	16,25	16,25	28,25	28,25
Сам. работа	24	24	91,75	91,75	115,75	115,75
Итого	36	36	108	108	144	144

Программу составил(и):

д.п.н., профессор, Янова Марина Геннадьевна _____

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)

подготовка конкурентоспособных специалистов, имеющих не только глубокую фундаментальную теоретическую и гуманитарную подготовку, но и обладающих высокой психолого-педагогической культурой здоровьесбережения субъектов образовательного процесса и умениям сформировать культуру здоровья через здоровьесберегающие технологии.

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-6: Способен проектировать и использовать эффективные психолого-педагогические, в том числе инклюзивные, технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями

:	
Знать:	
Уровень 1	особенности проектирования и использования психолого-педагогических, в том числе инклюзивных, технологий в профессиональной деятельности на продвинутом уровне
Уровень 2	особенности проектирования и использования психолого-педагогических, в том числе инклюзивных, технологий в профессиональной деятельности на базовом уровне
Уровень 3	особенности проектирования и использования психолого-педагогических, в том числе инклюзивных, технологий в профессиональной деятельности на пороговом уровне
Уметь:	
Уровень 1	проектировать специальные условия и применять психолого-педагогические технологии при инклюзивном образовании обучающихся с особыми образовательными потребностями на продвинутом уровне
Уровень 2	проектировать специальные условия и применять психолого-педагогические технологии при инклюзивном образовании обучающихся с особыми образовательными потребностями на базовом уровне
Уровень 3	проектировать специальные условия и применять психолого-педагогические технологии при инклюзивном образовании обучающихся с особыми образовательными потребностями на пороговом уровне
Владеть:	
Уровень 1	навыками осуществления деятельности по проектированию и использованию эффективных психолого-педагогических, в том числе инклюзивных, технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями на продвинутом уровне
Уровень 2	навыками осуществления деятельности по проектированию и использованию эффективных психолого-педагогических, в том числе инклюзивных, технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями на базовом уровне
Уровень 3	навыками осуществления деятельности по проектированию и использованию эффективных психолого-педагогических, в том числе инклюзивных, технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями на пороговом уровне
ОПК-8: Способен проектировать педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний и результатов исследований	
:	
Знать:	
Уровень 1	современную методологию педагогического проектирования; содержание и результаты исследований в области педагогического проектирования на продвинутом уровне
Уровень 2	современную методологию педагогического проектирования; содержание и результаты исследований в области педагогического проектирования на базовом уровне

Уровень 3	современную методологию педагогического проектирования; содержание и результаты исследований в области 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-1: Способен реализовывать образовательные программы в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	
:	
Знать:	
Уровень 1	преподаваемый предмет; психолого-педагогические основы и современные образовательные технологии на продвинутом уровне
Уровень 2	преподаваемый предмет; психолого-педагогические основы и современные образовательные технологии на базовом уровне
Уровень 3	преподаваемый предмет; психолого-педагогические основы и современные образовательные технологии на пороговом уровне
Уметь:	
Уровень 1	использовать педагогически обоснованные формы, методы и приемы организации деятельности обучающихся на продвинутом уровне
Уровень 2	использовать педагогически обоснованные формы, методы и приемы организации деятельности обучающихся на базовом уровне
Уровень 3	использовать педагогически обоснованные формы, методы и приемы организации деятельности обучающихся на пороговом уровне
Владеть:	
Уровень 1	навыками профессиональной деятельности по реализации программ учебных дисциплин на продвинутом уровне
Уровень 2	навыками профессиональной деятельности по реализации программ учебных дисциплин на базовом уровне
Уровень 3	навыками профессиональной деятельности по реализации программ учебных дисциплин на пороговом уровне

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Раздел 1. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования.						
1.1	Основы науки о здоровье и здоровом образе жизни /Лаб/	3	6				
1.2	Предпосылки возникновения здоровьесберегающей педагогики в системе образования /Лаб/	3	6				
1.3	Стресс как фактор, влияющий на здоровье человека. /Ср/	3	12				
1.4	Школьные факторы риска. Адаптация и дезадаптация детей в школе. /Ср/	3	12				
	Раздел 2. Раздел 2. Здоровьесберегающие образовательные технологии						

2.1	Классификация здоровьесберегающих технологий в системе образования. /Лаб/	4	8				
2.2	Здоровьесберегающие образовательные технологии. /Лаб/	4	8				
2.3	Физкультурно-оздоровительные технологии. /Ср/	4	46				
2.4	Методы оценки параметров здоровья обучающихся в образовательном процессе /Ср/	4	45,75				
2.5	Зачет /КРЭ/	4	0,25				Контрольные вопросы

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

1. Что явилось предпосылкой для возникновения дисциплины «Здоровьесберегающие технологии»?
2. Влияние патогенных воздействий на здоровье школьников и взрослого человека.
3. Раскройте содержание некоторых общих тенденций образования в мире на современном этапе.
4. Факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека?
5. В связи с утратой учителем функции источника информации, возрастает роль учителя как: коррективщика, интерпретатора, фасилитатора. Раскройте содержание этих трёх понятий?
6. Раскройте организационно-педагогические условия здоровьесберегающей деятельности учителя или педагога физической культуры? Используйте собственный опыт.
7. Раскройте психолого-педагогические условия здоровьесберегающей деятельности учителя или педагога физической культуры? Используйте собственный опыт.
8. Раскройте медико-биологические условия здоровьесберегающей деятельности учителя или педагога физической культуры? Используйте собственный опыт.
9. Конкретизируйте понятие «Профессиональное здоровье педагога» и перечислите факторы здоровьесбережения педагога?
10. Охарактеризуйте понятие «Здоровый образ жизни». Раскройте факторы ЗОЖ?
11. Физическая культура – ведущий фактор здорового образа жизни.
12. Общее понятие о стрессе и возникновении стрессовых реакций.
13. Что понимается под понятием стресс, раскройте стадии физиологического стресса?
14. Что понимается под понятием стресс, раскройте разновидности психологического стресса?
15. Раскройте классификацию отрицательных эмоций (страх, страсть, страдание)?
16. Раскройте классификацию отрицательных эмоций (гнев, презрение, отвращение, стыд)?
17. Раскройте классификацию синдрома эмоционального выгорания
18. Составляющие профессионального выгорания.
19. Охарактеризуйте 5 ключевых групп симптомов, характеризующих синдром эмоционального выгорания?
20. Что включает в себя здоровьесохраняющая организация образовательного процесса?
21. Что характеризует профессиональную компетентность педагога.
22. Что вы понимаете под термином «толерантность» и ее роль в профессиональной компетентности
23. От каких педагогических способностей зависит деятельность и мастерство педагога?
24. В чём заключается здоровьесберегающее образование студентов?
25. Какими видами профессиональной деятельности должен обладать магистр в сфере образования?
26. Какие задачи решаются с помощью социально адаптирующих и личноно развивающих здоровьесберегающих технологий? Используйте собственные наблюдения или опыт
27. В чем заключается роль учителя физической культуры или тренера по формированию здоровьесберегающей деятельности? Используйте собственный опыт.
28. Определите профессиональные характеристики учителя физической культуры, тренера как субъекта здоровьесберегающей деятельности, направленной на сохранение функциональной, физической и технической подготовленности.

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 непонимания 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 определенной 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 определенному 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.