

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

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

**МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**
Культура здоровья педагога, тренера
рабочая программа дисциплины (модуля)

Квалификация **Бакалавр**
49.03.01 Физическая культура. Спортивная тренировка (о, 2023).plx
Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	108	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		экзамены 8
аудиторные занятия	44	
самостоятельная работа	63,67	
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	0,33	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	8 (4.2)		Итого	
Неделя	9 4/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	16	20	16	20
Практические	28	20	28	20
Контактная работа (промежуточная аттестация) экзамены	0,33	0,33	0,33	0,33
Итого ауд.	44	60	44	60
Контактная работа	44,33	60,33	44,33	60,33
Сам. работа	63,67	12	63,67	12
Итого	108	72,33	108	72,33

Программу составил(и):

кпн, Доцент, Ситничук Сергей Сергеевич

Рабочая программа дисциплины

Культура здоровья педагога, тренера

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) образовательной программы

Спортивная тренировка

Выпускающие кафедры:

Теоретических основ физического воспитания;

Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта;

Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности;

Педагогике

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Ж1 Теоретических основ физического воспитания

Протокол от 26.04.2023 г. № 9

Зав. кафедрой Доктор педагогических наук, профессор, Сидоров Леонид Константинович

Председатель НМСС(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.ВДП.01

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. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

УК-7.1: Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

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: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	
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-3: Способен планировать и проводить медико-биологическое, научнометодическое, антидопинговое и материально-техническое обеспечения спортивной подготовки	
ПК-3.1: Владеет методами научнометодического сопровождения спортивной тренировки на разных этапах спортивной подготовки и осуществляет мероприятия антидопингового характера.	
Знать:	
Уровень 1	
Уровень 2	
Уровень 3	
Уметь:	
Уровень 1	
Уровень 2	
Уровень 3	
Владеть:	
Уровень 1	
Уровень 2	
Уровень 3	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Инте-ракт.	Пр. подгот.	Примеча-ние
	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/	8	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Тест
1.2	Психология и педагогика /Лек/	8	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3			Тест
1.3	Методы психологических исследований. Самооценка. Уровень интеллекта. Методы медицинских исследований. Уровни здоровья. Группы риска. Профпригодность. /Лек/	8	4	УК-7.1 УК-7.2	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/	8	4	УК-7.1 УК-7.2	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/	8	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Письменная работа
1.6	Культура здоровья /Лек/	8	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Письменная работа
1.7	Системный подход к сохранению, укреплению и развитию здоровья педагога. /Пр/	8	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3		4	письменная работа
1.8	Валеологический самоанализ здоровья /Пр/	8	2	УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3		2	тест
1.9	Фазы работоспособности. Работоспособность и утомление /Пр/	8	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3		4	тест
1.10	Психическое здоровье. Нервно-психические заболевания и их профилактика. Пути сохранения психического здоровья. /Пр/	8	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3		2	Тест
1.11	Понятие о стрессе и дистрессе. /Пр/	8	2	УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3		2	Тест
1.12	Культура правильного питания. Витамины. Гормоны и их выработка. Физическая культура для здоровья педагога /Пр/	8	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3		2	тест, письменная работа

1.13	Оценка состояния здоровья и физического развития /Лаб/	8	20	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Тесты на физическое развитие и состояния здоровья
1.14	Написание научной работы о здоровье человека /Ср/	8	12	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Письменная работа
1.15	Подготовка к экзамену /КРЭ/	8	0,33	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Вопросы к экзамену

**5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации**

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. Оценочные материалы (оценочные средства)

Контрольные вопросы и задания для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины
 Вопросы к экзамену:

1. Человек и здоровый образ жизни.
2. Пищеварительная система человека.
3. Составляющие здорового питания.
4. Клетка.
5. Мозг.
6. ЦНС человека.
7. Формирование алкогольной зависимости и вредных привычек.

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Адрес
ЛП.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	https://urait.ru/bcode/496319
ЛП.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	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241077
ЛП.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	https://urait.ru/bcode/496333

6.3.1 Перечень программного обеспечения

1. Microsoft® Windows® 8.1 Professional (ОЕМ лицензия, контракт № 20A/2015 от 05.10.2015);
2. Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №1B08-190415-050007-883-951;
3. 7-Zip - (Свободная лицензия GPL);
4. Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия);
5. Google Chrome – (Свободная лицензия);
6. Mozilla Firefox – (Свободная лицензия);
7. LibreOffice – (Свободная лицензия GPL);
8. XnView – (Свободная лицензия);
9. Java – (Свободная лицензия);
10. VLC – (Свободная лицензия);

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

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: Свободный доступ;
 Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <https://biblioclub.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;
 Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: e.lanbook.com Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;
 Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;
 ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;
 Консультант Плюс /Электронный ресурс/: справочно – правовая система. Адрес: Научная библиотека Режим доступа: Локальная сеть вуза;

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева на текущий год» с обновлением перечня программного обеспечения и оборудования в соответствии с требованиями ФГОС ВО, в том числе:

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
2. Помещения для самостоятельной работы обучающихся
3. Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования
4. Перечень лабораторий.

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.