Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 19.12.2025 12:50:49
Уникальный программный ключ:
52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Самарский государственный социально-педагогический университет»

Кафедра физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР и КО,
председатель УМС СГСПУ
_____Н.Н. Кислова

Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физического воспитания и спорта**

Учебный план ФФКС-м26Тз(2г5м)
Направление подготовки: 49.04.01 Физическая культура
Направленность (профиль): «Технологии тренерской деятельности»

Квалификация **магистр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 8
самостоятельная работа 64

Виды контроля в семестрах:
зачеты 4

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	**4(2.2)**		Итого	
Вид занятий	УП	РПД	УП	РПД
Лекции	2	2	2	2
Семинарские	6	6	6	6
В том числе инт.	2	2	2	2
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	8	8	8	8
Сам. работа	64	64	64	64
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

Солонович Валентина Аркадьевна

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Рабочая программа дисциплины

Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура (уровень магистратуры) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 944)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки: 49.04.01 Физическая культура
Направленность (профиль): «Технологии тренерской деятельности»

утвержденного Учёным советом СГСПУ от 25.03.2026 протокол № 8

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физического воспитания и спорта

Протокол от 23.06.2026 г. № 11

Зав. кафедрой Воеводина Т.М.

Начальник УОП


_____ Н.А. Доманина

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель изучения дисциплины: формирование у магистрантов по направлению 49.04.01. – Физическая культура, «Технологии тренерской деятельности» профессиональных компетенций, позволяющих создавать педагогические условия формирования здорового образа жизни.
Задачи изучения дисциплины: освоить основные подходы и направления работы основанных на основных требованиях для создания педагогических условий формирования здорового образа жизни.
Область профессиональной деятельности: 05 Физическая культура и спорт

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
Содержание дисциплины базируется на материале:	
Современные проблемы наук о физической культуре и спорте	
Технологии тренерской деятельности	
Методология и методы научного исследования	
2.2	**Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
Основы управления развитием отрасли физическая культура и спорт	
Отбор и прогнозирование в спорте	
Инновационные технологии в сфере физической культуры и спорта	

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

УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки

УК-6.1 Знает способы саморазвития, способы самоорганизации, способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки.

Знает: основные требования для создания педагогических условий формирования здорового образа жизни

УК-6.2 Умеет определять личностные и профессиональные приоритеты собственной деятельности для её совершенствования.

Умеет: применять методы изучения ориентированности на ведение здорового образа жизни

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов	Интеракт.
	Раздел 1. Общие основы теории здоровья и здорового образа жизни			
1.1	Концепции здоровья и здорового образа жизни /Лек/	4	2	0
1.2	Педагогическая концепция здоровья /Сем/	4	2	0
1.3	Педагогическая концепция здоровья /Ср/	4	20	0
1.4	Компоненты здоровья и здорового образа жизни /Сем/	4	2	2
1.5	Компоненты здоровья и здорового образа жизни /Ср/	4	22	0
1.6	Принципы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни /Сем/	4	2	0
1.7	Принципы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни /Ср/	4	22	0

5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

4 семестр, 1 лекция, 3 семинарских занятия

Раздел 1. Общие основы теории здоровья и здорового образа жизни

Лекция № 1 (2 часа)

Концепции здоровья и здорового образа жизни

Вопросы и задания:

1. Феномен «здоровье» с позиций различных концептуальных моделей
2. Различные подходы к пониманию здоровья
3. Факторы, формирующие здоровье человека
4. Здоровье как ресурс социализации человека

Семинарское занятие № 1 (2 часа)

Концепции здоровья и здорового образа жизни

Вопросы и задания:

1. Понятия здоровье, индивидуальное здоровье, групповое / общественное здоровье.
2. Концептуальные модели здоровья
3. Подходы к пониманию здоровья.
4. Феномен «здоровье» в контексте ценностно-социальной модели

Семинарское занятие № 2 (2 часа)

Компоненты здоровья и здорового образа жизни

Вопросы и задания:
1. Понятия здоровье, индивидуальное здоровье, групповое / общественное здоровье.
2. Подходы к пониманию здоровья.
3. Феномен «здоровье» в контексте ценностно-социальной модели

Семинарское занятие № 3 (2 часа)

Принципы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни

Вопросы и задания:
1. Представления о направлениях здоровьеориентированной деятельности.
2. Стратегии и направления здоровьеориентированной деятельности.
3. Методологические принципы формирования культуры здорового образа жизни – аксиологический, гуманистический, культурологический, герменевтический, субъектности, социальной значимости, холистичности, креативности.

5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

Содержание обязательной самостоятельной работы по дисциплине

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Продукты деятельности
1	Концепции здоровья и здорового образа жизни	Изучить темы данного раздела. Подготовить анализ концептуальных моделей здоровья, которые были представлены в лекции. Охарактеризуйте суть каждой.	Конспект сообщения (устный ответ) Характеристика концептуальных моделей здоровья.
2	Компоненты здоровья и здорового образа жизни	Изучить темы данного раздела. Поиск (подбор) и обзор электронных источников информации по проблеме. Составьте перечень причин, по которым «теряют» здоровье. Сгруппируйте эти причины, используя одну из предложенных в лекции систем (классификаций) или привлекая свои основания для систематизации.	Обзор электронных источников информации по проблеме. Таблица «Классификация причин «потери» здоровья»
3	Принципы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни	Изучить темы данного раздела. Подготовить анализ принципов формирования культуры здорового и безопасного образа жизни	Подготовка публичного выступления

Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Продукты деятельности
1	Концепции здоровья и здорового образа жизни	Изучить темы данного раздела. Составьте интеллект-карту понятий, описывающих педагогическую деятельность по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни детей.	Интеллект-карта представляет собой совокупность ключевых слов и словосочетаний по теме (основных понятий) без расшифровки, в которой обозначены их «взаимоотношения» и иерархия, знаками показаны их связи
2	Компоненты здоровья и здорового образа жизни	Сформулируйте черты своего стиля жизни (типичные проявления, выраженные в действиях, мыслях, высказываниях).	Презентация
3	Принципы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни	Сформулируйте принципы (положения, определяющие весь характер деятельности), которыми Вы руководствуетесь в деятельности в области здорового образа жизни и физической культуры обучающихся.	Реферат: Характеристика принципов здоровьесберегающей педагогики

5.3.Образовательные технологии

При организации изучения дисциплины будут использованы следующие образовательные технологии: информационно-коммуникационные технологии, технология организации самостоятельной работы, технология рефлексивного обучения, технология модульного обучения, технология игрового обучения, технологии групповой дискуссии, интерактивные технологии, технология проблемного обучения, технология организации учебно-исследовательской деятельности, технология проектного обучения, технология развития критического мышления.

5.4. Текущий контроль, промежуточный контроль и промежуточная аттестация

Балльно-рейтинговая карта дисциплины оформлена как приложение к рабочей программе дисциплины.
Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен отдельным документом.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Дата обращения к электронным учебным изданиям, электронным образовательным ресурсам, современным базам данных и информационным справочным системам совпадает с датой утверждения рабочей программы

6.1. Рекомендуемая литература			
6.1.1. Основная литература			
	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л1.1	Орехова Т.Ф.	Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования: Монография. – М.: Флинта, 2021. https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=83457	– М.: Флинта, 2021.
6.1.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л2.1	Харисова, Л.М.	Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности: учебное пособие http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275636	Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2011
6.2 Перечень программного обеспечения			
- Acrobat reader DC			
- Dr.Web Desktop security, Dr.Web Server security			
- GIMP			
- Мой офис, сервисы Яндекс 360 для образования (почта, Яндекс Диск, Яндекс Телемост, Яндекс документы, Календарь)			
- Многофункциональный сервис обмена информацией Max			
- Архиватор 7-Zip			
- Браузер Яндекс для организаций			
6.3 Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных			
- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»			
- Базы данных Springer eBooks			

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
7.1	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, семинарских занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Учебная аудитория. Оснащенность: Меловая доска-1шт., Комплект учебной мебели
7.2	Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал. Оснащенность: ПК-4шт. с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду СГСПУ, Письменный стол-4 шт., Парта-2 шт.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Работа над теоретическим материалом происходит кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю.

Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с информационными источниками в разных форматах.

Также в процессе изучения дисциплины методические рекомендации могут быть изданы отдельным документом

Приложение

Балльно-рейтинговая карта дисциплины «Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни»

Курс 2 Семестр 4

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Наименование раздела: «Общие основы теории здоровья и здорового образа жизни»			
Текущий контроль по разделу:		**37**	**65**
1	Аудиторная работа	22	35
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	10	20
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	5	10
Контрольное мероприятие по разделу		**10**	**20**
Промежуточный контроль		**47**	**85**
Промежуточная аттестация		**9**	**15**
Итого:		**56**	**100**

Виды контроля		Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Текущий контроль по разделу «Общие основы теории здоровья и здорового образа жизни»			
1	Аудиторная работа	Работа на семинарских занятиях Критерии оценивания сообщения: Min 2 max 4 - обучающийся показывает глубокое и полное знание материала, ответ полный и логически грамотно построен, при ответе опирается на конспект, использует приятую терминологию, делает собственные выводы (анализ, обобщение), правильно и обстоятельно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя билета; ответ содержит не только материал, изученный на аудиторных занятиях, но и дополнительную информацию, почерпнутую обучающимся из различных источников в процессе самостоятельной работы (4 балла); - излагает материал несистематизированно, фрагментарно, не всегда последовательно; слабо аргументирует выводы и обобщения, допускает ошибки при их формулировке; даёт нечёткие определения понятий; отвечает неполно на вопросы преподавателя; недостаточно понимает отдельные положения; при ответе не опирается на конспект (2 балл).	Концепции здоровья и здорового образа жизни. Компоненты здоровья и здорового образа жизни Принципы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни Образовательные результаты: Знает: основные требования для создания педагогических условий формирования здорового образа жизни
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	Поиск (подбор) и обзор электронных источников информации по проблеме. К каждой ссылке должна присутствовать аннотация (электронный адрес, название сайта, организация, которой принадлежит сайт, какую именно информацию он содержит, источник информации, содержащейся на сайте, автор публикации, год размещения информации). Список оформлен в виде таблицы с колонками «Учебная тема», «Адрес электронного ресурса (URL-адрес)», «Краткая аннотация». Список содержит не менее 20 ссылок на Интернет-ресурсы. Подготовка презентации по заданной теме с использованием программы MSPowerPoint. Выбранная тема должна быть освещена полностью, материал темы представлен на слайдах в основном в виде различных схем, таблиц и т.д. с добавлением рисунков-иллюстраций. Количество слайдов - не менее 15.	Концепции здоровья и здорового образа жизни. Компоненты здоровья и здорового образа жизни Принципы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни. Образовательные результаты: Знает: основные требования для создания педагогических условий формирования здорового образа жизни Умеет: применять методы изучения

		2 балл - тема освещена не полностью, или освещена полностью, но слайды содержат только простой текст или текст со вставками рисунков. Количество слайдов – 10-15. 4 балла - тема освещена полностью, материал темы представлен на слайдах в виде схем, таблиц и т.д. с добавлением иллюстраций. Количество слайдов - более 15.	ориентированности на ведение здорового образа жизни
3	Самостоятельная работа (на выбор)	Подготовка презентации по заданной теме с использованием программы MSPowerPoint. Выбранная тема должна быть освещена полностью, материал темы представлен на слайдах в основном в виде различных схем, таблиц и т.д. с добавлением рисунков-иллюстраций. Количество слайдов - не менее 15. 2 балл - тема освещена не полностью, или освещена полностью, но слайды содержат только простой текст или текст со вставками рисунков. Количество слайдов – 10-15. 4 балла - тема освещена полностью, материал темы представлен на слайдах в виде схем, таблиц и т.д. с добавлением иллюстраций. Количество слайдов - более 15.	Компоненты здоровья и здорового образа жизни Принципы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни. Образовательные результаты: Знает: основные требования для создания педагогических условий формирования здорового образа жизни Умеет: применять методы изучения ориентированности на ведение здорового образа жизни
Контрольное мероприятие по разделу		Тестирование Критерии оценки результатов тестирования 5 баллов – правильно выполнено менее 20% заданий теста. 6 баллов - правильно выполнено 20-40 % заданий теста. 7 баллов - правильно выполнено 40-50 % заданий теста. 8 баллов - правильно выполнено 50-70 % заданий теста. 9 баллов - правильно выполнено 70-90 % заданий теста. 10 баллов – правильно выполнено 100 % заданий теста.	
Промежуточный контроль (количество баллов)			
Промежуточная аттестация		Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине	