

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
"Амурский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной и научной  
работе

                    Лейфа                     А.В. Лейфа

13 мая 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
«ИСТОРИЯ И МЕТОДОЛОГИЯ ПЕДАГОГИКИ ЗДОРОВЬЯ»

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы – Спортивные и физкультурно-оздоровительные технологии

Квалификация выпускника – Магистр

Год набора – 2024

Форма обучения – Очная

Курс     1     Семестр     2    

Зачет 2 сем

Общая трудоемкость дисциплины 72.0 (академ. час), 2.00 (з.е)

Составитель О.В. Юречко, доцент, канд. пед. наук

Факультет социальных наук

Кафедра психологии и педагогики

Рабочая программа составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта ВО для направления подготовки 44.04.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.18 № 126

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры психологии и педагогики

01.04.2024 г. , протокол № 8

Заведующий кафедрой Лейфа А.В. Лейфа

СОГЛАСОВАНО

Учебно-методическое управление

Чалкина Н.А. Чалкина

13 мая 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Выпускающая кафедра

Лейфа А.В. Лейфа

13 мая 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Научная библиотека

Петрович О.В. Петрович

13 мая 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Центр цифровой трансформации и  
технического обеспечения

Тодосейчук А.А. Тодосейчук

13 мая 2024 г.

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### Цель дисциплины:

раскрытие личностных потенциалов человека, формирующих гармоничную личность, способность к самоорганизации и саморазвитию (в том числе здоровьесбережению).

### Задачи дисциплины:

- формирование теоретико- методологических основ самооценки, саморазвития, самореализации; основанных на знаниях истории и методологии педагогики здоровья ;
- развитие способности реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки как условие успешной профессиональной деятельности

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина относится к элективным дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы высшего образования по направлению подготовки магистров 44.04.01 Педагогическое образование и реализуется в 2 семестре. Изучение дисциплины «История и методология педагогики здоровья» служит теоретической основой для изучения дисциплин, как базовой части, так и части, формируемой участниками образовательных отношений. К ним можно отнести «Физкультурно- оздоровительные технологии в физической культуре и спорте», «Физкультурно- оздоровительные технологии в адаптивной физической культуре», «Теория и методика физической рекреации».

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

### 3.1. Универсальные компетенции и индикаторы их достижения

Категория (группа) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	ИД-1УК-6 Знает: теоретико- методологические основы самооценки, саморазвития, направления и источники саморазвития и самореализации; способы саморазвития и самореализации; ее совершенствования ИД-2УК-6 Умеет: определять личностные и профессиональные приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки; разрабатывать, планировать, контролировать, оценивать собственную деятельность в решении задач саморазвития и самореализации ИД-3УК-6 Владеет навыками осуществления деятельности по самоорганизации и саморазвитию в соответствии с личностными и

#### 4. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2.00 зачетных единицы, 72.0 академических часов.

1 – № п/п

2 – Тема (раздел) дисциплины, курсовая работа (проект), промежуточная аттестация

3 – Семестр

4 – Виды контактной работы и трудоемкость (в академических часах)

4.1 – Л (Лекции)

4.2 – Лекции в виде практической подготовки

4.3 – ПЗ (Практические занятия)

4.4 – Практические занятия в виде практической подготовки

4.5 – ЛР (Лабораторные работы)

4.6 – Лабораторные работы в виде практической подготовки

4.7 – ИКР (Иная контактная работа)

4.8 – КТО (Контроль теоретического обучения)

4.9 – КЭ (Контроль на экзамене)

5 – Контроль (в академических часах)

6 – Самостоятельная работа (в академических часах)

7 – Формы текущего контроля успеваемости

1	2	3	4									5	6	7
			4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	4.6	4.7	4.8	4.9			
1	Педагогика и психология здоровья как новое научное направление. История и методология.	2	1		2								12	Устный опрос
2	Психофизиологические основы педагогики и психологии здоровья. Здоровьесберегающая педагогика	2	2		2								12	Устный опрос
3	Физическое, психическое и социальное здоровье.	2	1		2								12	Устный опрос
4	Современные технологии укрепления и восстановления профессиональ	2	2		4								19.8	Устный опрос. Конспект

	ного здоровья человека												
5	Зачет	2						0.2					зачет
	Итого		6.0	10.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	55.8			

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Лекции

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
1	Педагогика и психология здоровья как новое научное направление. История и методология.	Междисциплинарный подход к изучению здоровья личности. История и методология педагогики здоровья. Исторический аспект проблемы. Наследие зарубежных и отечественных исследований в области педагогики и психологии здоровья. Философские модели здоровья. Медицинские аспекты здоровья. Социальные ценности и здоровье человека. Повышение уровня самосознания как фундаментальное психологическое условие профессионального развития и сохранения здоровья человека
2	Психофизиологические основы педагогики и психологии здоровья. Здоровьесберегающая педагогика	Современные представления о соотношении психического и физиологического. Принцип саморегуляции физиологических процессов.
3	Физическое, психическое и социальное здоровье.	Физическое, психическое и социальное здоровье. Понятие физического здоровья. Факторы физического здоровья. Оценка и самооценка физического здоровья. Гармония и культура физического развития. Психическое здоровье. Понятие психического здоровья. Факторы, формирующие психическое здоровье. Духовное здоровье и смысл жизни. Социальное здоровье. Факторы психосоциальных отношений и их влияние на психическое здоровье
4	Современные технологии укрепления и восстановления профессионального здоровья человека	Психорегуляция как составляющая психического здоровья человека. Понятие «психорегуляция» и «саморегуляция». Психофизиологические механизмы психорегуляции и саморегуляции. Средства психорегуляции. Методы психорегуляции. Двигательная активность человека. Оздоровительная функция физических упражнений. Современные оздоровительные системы. Понятие «оздоровительные системы». Традиционные и нетрадиционные оздоровительные системы. Адаптированные к современному человеку системы: Цигун, Система Норбекова– Чжуд-Ши, Шиаци, Система Ниши, Аюрведа и др.

### 5.2. Практические занятия

Наименование темы	Содержание темы
-------------------	-----------------

Педагогика и психология здоровья как новое научное направление. История и методология.	Междисциплинарный подход к изучению здоровья личности. История и методология педагогики здоровья. Исторический аспект проблемы. Наследие зарубежных и отечественных исследований в области педагогики и психологии здоровья. Философские модели здоровья. Медицинские аспекты здоровья. Социальные ценности и здоровье человека. Повышение уровня самосознания как фундаментальное психологическое условие профессионального развития и сохранения здоровья человека
Психофизиологические основы педагогики и психологии здоровья. Здоровьесберегающая педагогика	Современные представления о соотношении психического и физиологического. Принцип саморегуляции физиологических процессов.
Физическое, психическое и социальное здоровье.	Физическое, психическое и социальное здоровье. Понятие физического здоровья. Факторы физического здоровья. Оценка и самооценка физического здоровья. Гармония и культура физического развития. Психическое здоровье. Понятие психического здоровья. Факторы, формирующие психическое здоровье. Духовное здоровье и смысл жизни. Социальное здоровье. Факторы психосоциальных отношений и их влияние на психическое здоровье
Современные технологии укрепления и восстановления профессионального здоровья человека	Психорегуляция как составляющая психического здоровья человека. Понятие «психорегуляция» и «саморегуляция». Психофизиологические механизмы психорегуляции и саморегуляции. Средства психорегуляции. Методы психорегуляции. Двигательная активность человека. Оздоровительная функция физических упражнений. Современные оздоровительные системы. Понятие «оздоровительные системы». Традиционные и нетрадиционные оздоровительные системы. Адаптированные к современному человеку системы: Цигун, Система Норбекова– Чжуд- Ши, Шиаци, Система Ниши, Аюрведа и др.

## 6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)	Трудоемкость в академических часах
1	Педагогика и психология здоровья как новое научное направление. История и методология.	Чтение специальной литературы Подготовка к опросу	12
2	Психофизиологически	Чтение специальной литературы	12

	е основы педагогики и психологии здоровья. Здоровьесберегающая педагогика	Подготовка к опросу	
3	Физическое, психическое и социальное здоровье.	Чтение специальной литературы Подготовка к опросу	12
4	Современные технологии укрепления и восстановления профессионального здоровья человека	Чтение специальной литературы Подготовка к опросу	19.8

## 7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В соответствии с требованиями ФГОС ВО для реализации компетентного подхода в учебном процессе предусмотрено использование активных форм проведения занятий, развивающих коммуникативные способности и речь обучающихся, направленных на их привлечение к самостоятельной познавательной деятельности, вызывающих личностный интерес к проведению научных исследований, способствующих осознанию социальной значимости своей будущей профессии и проявлению мотивации к профессиональной деятельности. К активным формам проведения занятий, используемым при реализации курса относятся: проблемная лекция, учебные дискуссии, разбор конкретных ситуаций. На лекциях и практических занятиях студенты знакомятся с конкретной проблемой, воспроизводят и анализируют ход ее решения, высказывают свои суждения.

Рекомендуется использование информационных технологий при организации коммуникации со студентами для представления информации, выдачи рекомендаций и консультирования по оперативным вопросам, использование мультимедиа-средств при проведении лекционных и практических занятий.

## 8. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины осуществляется в виде зачет (2 семестр).

Вопросы к зачету

1. Междисциплинарный подход к изучению здоровья личности. Философские модели здоровья. Медицинские аспекты здоровья.
2. Социальные ценности и здоровье человека.
3. Здоровьесберегающая педагогика
4. История и методология педагогики здоровья. Исторический аспект проблемы.
5. Исследования зарубежных и отечественных исследований в области педагогики и психологии здоровья.
6. Повышение уровня самосознания как фундаментальное психологическое условие профессионального развития и сохранения здоровья человека
7. Современные представления о соотношении психического и физиологического.
8. Принцип саморегуляции физиологических процессов.
9. Физическое, психическое и социальное здоровье.
10. Понятие физического здоровья. Факторы физического здоровья. Оценка и самооценка физического здоровья. Гармония и культура физического развития.
11. Психическое здоровье. Понятие психического здоровья. Факторы, формирующие психическое здоровье. Духовное здоровье и смысл жизни.
12. Социальное здоровье. Факторы психосоциальных отношений и их влияние на психическое здоровье
13. Психорегуляция как составляющая психического здоровья человека. Понятие

«психорегуляция» и «саморегуляция».

14. Психофизиологические механизмы психорегуляции и саморегуляции. Средства психорегуляции.

15. Методы психорегуляции.

16. Двигательная активность человека.

17. Современные оздоровительные системы. Понятие «оздоровительные системы».

18. Традиционные и нетрадиционные оздоровительные системы.

19. Адаптированные к современному человеку системы: Цигун, Система Норбекова–Чжуд-Ши, Шиацу, Система Ниши, Аюрведа и др.

20. Оздоровительная функция физических упражнений.

## **9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

а) литература

1. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 282 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07354-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538128> (дата обращения: 30.04.2024).

2. Артюхова, Т. Ю. Психология и педагогика саморазвития студентов высшей школы : учебное пособие для вузов / Т. Ю. Артюхова, О. А. Козырева. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 230 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16283-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544413> (дата обращения: 30.04.2024).

3. Блинков, С. Н. Значимость физкультурно-оздоровительной деятельности в формировании человеческого капитала учащейся молодежи : монография / С. Н. Блинков, С. П. Левушкин, С. Ф. Сокунова. — Самара : СамГАУ, 2023. — 171 с. — ISBN 978-5-88575-708-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/364070> (дата обращения: 30.04.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Комплексная оценка здоровья участников образовательного процесса : учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, А. В. Лебедев, Н. И. Айзман, В. Б. Рубанович ; под общей редакцией Р. И. Айзмана. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 207 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12545-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543180> (дата обращения: 30.04.2024).

5. Митина, Л. М. Профессиональное здоровье педагога : учебное пособие для вузов / Л. М. Митина, Г. В. Митин, О. А. Анисимова. — 2-е изд., доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 379 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13402-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543277> (дата обращения: 30.04.2024).

6. Печеркина, А. А. Профессиональное здоровье педагога : учебное пособие для вузов / А. А. Печеркина, М. Г. Синякова, Н. И. Чуракова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09861-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540192> (дата обращения: 30.04.2024).

7. Психология здоровья : практикум / составители Е. В. Титаренко. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2018. — 99 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/83204.html> (дата обращения: 30.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

8. Тихомирова, Л. Ф. Здоровьесберегающая педагогика : учебник для вузов / Л. Ф. Тихомирова, Т. В. Макеева. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 251 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06930-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540968> (дата

обращения: 30.04.2024).

б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

№	Наименование	Описание
1	Операционная система Linux	GNU-лицензия (GNU General Public License)
2	Автоматизированная информационная библиотечная система «ИРБИС 64»	Лицензия коммерческая по договору №945 от 28 ноября 2011 года.
3	Электронная библиотечная система «IPRbooks» <a href="http://www.iprbookshop.ru">http://www.iprbookshop.ru</a>	Электронно-библиотечная система IPRbooks – научно-образовательный ресурс для решения задач обучения в России и за рубежом. Уникальная платформа ЭБС IPRbooks объединяет новейшие информационные технологии и учебную лицензионную литературу. Контент ЭБС IPRbooks отвечает требованиям стандартов высшей школы, СПО, дополнительного и дистанционного образования. ЭБС IPRbooks в полном объеме соответствует требованиям законодательства РФ в сфере образования
4	Электронно-библиотечная система издательства «Лань» <a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a>	Электронный ресурс, включающий в себя как электронные версии книг издательства «Лань» и других ведущих издательств учебной литературы, так и электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам
5	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	Научная электронная библиотека журналов
6	<a href="https://www.dissercat.com/">https://www.dissercat.com/</a>	Научная электронная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat — это самый крупный каталог научных работ в российском интернете.

в) профессиональные базы данных и информационные справочные системы

№	Наименование	Описание
1	<a href="https://www.consultant.ru/">https://www.consultant.ru/</a>	База данных законодательства РФ «Консультант Плюс»: кодексы, законы, указы, постановления Правительства РФ
2	<a href="https://scholar.google.ru/">https://scholar.google.ru/</a>	GoogleScholar —поисковая система по полным текстам научных публикаций всех форматов и дисциплин.
3	<a href="http://www.edu.ru/index.php">http://www.edu.ru/index.php</a>	Российское образование. Федеральный портал
4	<a href="https://www.runnet.ru">https://www.runnet.ru</a>	RUNNet (RussianUNiversityNetwork) - научно-образовательная телекоммуникационная сеть, обеспечивающими интеграцию с зарубежными научно-образовательными сетями (National Research and Education Networks, NREN) и с Интернет.
5	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Единое окно доступа к образовательным ресурсам

**10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Занятия по дисциплине проводятся в специальных помещениях, представляющих собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и

техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории. Все помещения, в которых проводятся занятия, соответствуют действующим противопожарным правилам и нормам.

Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечным системам и к электронной информационно-образовательной среде университета.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в помещениях, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета

На занятиях применяется следующее техническое оборудование: компьютерная техника (компьютеры), проектор.