

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Ульяновский государственный педагогический университет  
имени И.Н. Ульянова»  
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра теории и методики физической культуры и безопасности  
жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебно-методической  
работе С.Н. Титов

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ МОДУЛЬ**

Программа модуля

основной профессиональной образовательной программы высшего  
образования – программы бакалавриата по направлению подготовки  
44.03.01 Педагогическое образование,

направленность (профиль) образовательной программы  
Физическая культура

(заочная форма обучения)

Составитель: Чарыкова А.Ф., к.б.н,  
доцент кафедры теории и методики  
физической культуры и безопасности  
жизнедеятельности

Рассмотрено и одобрено на заседании ученого совета факультета физической  
культуры и спорта, протокол №9 от «21» мая 2024 г.

Ульяновск, 2024

## 1. Общая характеристика модуля

**Цель освоения модуля:** формирование у обучающихся компетенций в области здоровьесбережения и безопасности жизнедеятельности, а также формирование физической культуры личности, приобретение умений и способностей направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта ради сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. Изучение дисциплин данного модуля направлено на освоение следующих компетенций: УК-7; УК-8; УК-10; ОПК-3

**Место модуля в ОПОП:** модуль входит в обязательную часть образовательной программы. Модуль изучается в 1-3 семестрах.

**2. Структура и объем модуля: общая трудоемкость модуля – 8 з.е.**

№ п/п	Наименование дисциплин, практик	Семестр	Кол-во зачетных единиц	Форма контроля	Компетенции
1	Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья	1	2	зачет	УК-7
2	Основы медицинских знаний	2	2	зачет	УК-8; ОПК-3
3	Безопасность жизнедеятельности	3	2	зачет	УК-8, УК-10
4	Физическая культура и спорт	1	2	зачет	УК-7
	Итого	-	8	-	-

**Образовательные технологии.** В образовательном процессе применяются методы проблемного, проектного обучения, а также личностно-ориентированные технологии. Задания для контактной и самостоятельной работы предусматривают решение учебных кейсов, ситуационных задач.

**Форма промежуточной аттестации по модулю** – не предусмотрена. Итогом изучения модуля является совокупность результатов обучения по дисциплинам и практикам, входящим в состав учебного модуля, определяемых соответствующими оценочными средствами.

Текущий контроль и промежуточная аттестация осуществляется в рамках реализации программ дисциплин, практик, входящих в структуру модуля.

### 3. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по модулю.

№ п\п	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
<b>Главный корпус</b>			
1	Легкоатлетический манеж	<p>Стол ученический –15 шт;            Стул ученический – 20 шт;            Шкаф двухстворчатый закрытый книжный – 3шт;            Стеллаж открытый – 1шт;            Шкаф книжный закрытый – 1 шт;            Баннер – 2 шт;            Шведская стенка -31 шт;            Кольцо баскетбольное с амортизатором – 4 шт;            Скамья в спортивный зал – 10 шт;            Скамья для жима лежа-1шт;            Табло универсальное – 1 шт;            Щит баскетбольный игровой, оргстекло – 4 шт;            Сетка заградительная – 2 шт;            Вышка судейская волейбольная – 1 шт;            Ворота для мини-футбола – 1 шт;            Стол для настольного тенниса – 4 шт;            Система Промышленный альпинизм – 4 шт;            Стол теннисный – 1 шт;            Тренажер для жима ногами + машина GLPH 1100 – 1 шт;            Тренажер беговая дорожка – 2 шт;            Комплект дисков для штанги – 1 шт;            Гриф для штанги – 1 шт;            Большие маты поролоновые в чехлах ПВХ 2,0x1, 0x5мм – 4 шт;            Защита на баскетбольные щиты – 2 шт;</p>	

		<p>Оборудование для занятий настольным теннисом – 1 шт;  Телевизор LED Philips-40 PTF 4100/60 (черный) – 1 шт;  Музыкальный центр-1шт;  Скамья многофункциональная – 1 шт;  Велотренажер-1 шт;  Комплект защиты на волейбольные стойки – 1 шт;  Палатка – 4 шт;  Лыжи гоночные Fischer в комплекте-5шт;  Лыжи Fischer – 3 пары;  Лыжи беговые Fischer – 4 пары;  Колодки стартовые – 4 шт;  Мяч волейбольный – 5 шт;  Стойка волейбольная универсальная со стаканом (комплект) – 1 шт;  Стойка волейбольная (комплект) – 1шт;  Гимнастические палки – 20 шт;  Обруч – 20 шт;  Конусы сигнальные – 10 шт;  Скакалка – 20 шт;  Маты гимнастические – 15 шт;  Мяч для мини-футбола – 15 шт;  Мяч для баскетбола – 10 шт;  Ракетка для большого тенниса – 3 шт;  Ракетка для бадминтона – 8 шт;  Ракетка для настольного тенниса – 10 шт;  Сетка для настольного тенниса – 5 шт;  Сетка для бадминтона – 1 шт;  Форма баскетбольная – 24 комплекта;  Форма футбольная (женская) – 12 комплекта;  Форма футбольная (мужская) – 15 комплекта;  Костюм (парадный) «Асикс» - 32 комплекта;  Кроссовки – 25 пар;  Костюм ветрозащитный – 40 комплектов.</p>	
2	Аудитория № 127-а	Посадочные места – 18 Стол ученический – 10 шт;	Ноутбук Lenovo G560 Лицензионные программы

		<p>Стул ученический – 20 шт;  Доска настенная 3-элементная для письма мелом ДА-31 (з)  Размер 2032x750 – 1 шт;  Экран проекционный Lumien, матовый настенный 153x203 см – 1 шт. (ВА0000003991),  Тренажер «Максим-1» (ВА0000002631),  Мультимедийный проектор BenQ MX (ВА0000004095),  Ноутбук Lenovo G560 с пред.програм.обеспеч. (ВА0000004087).</p>	<p>* Операционная система Windows 7 Pro, контракт № 15-11 оаэ ГК «07» ноября 2011 г., действующая лицензия  * Программа Microsoft Office Professional Plus 2010, контракт № 15-11 оаэ ГК «07» ноября 2011 г., действующая лицензия  * Программа для просмотра файлов формата DjVu WinDjView, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано.  * Программа для просмотра файлов формата PDF Adobe Reader XI, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано.  * Яндекс Браузер, свободно распространяемое программное обеспечение.  * Пакет офисных программ Apache OpenOffice, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано  * Медиаплеер Media Player Classic - Home Cinema открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано  * Медиаплеер VLC media player открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано  * Медиаплеер The KMPlayer открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано</p>
3	Аудитория № 217 для лекционных занятий	<p>Посадочные места – 72;  Комплект учебной мебели – 2 шт;  Кафедра – 1 шт;  Стул ученический – 2 шт;  Стол под кафедру – 1 шт;  Стол однотумбовый - 1шт;  Стол двухтумбовый - 1шт;  Доска ДК11Э2010-1шт;  Жалюзи – 2 шт;  Интерактивный комплекс EDFLAT ED75CT (ВА0000011243) - 1шт.</p>	<p>Windows 10 Pro, Контракт № 0368100013822000052, (25.11.2021г.)  - Офисный пакет программ Microsoft Office ProPlus 2013,  Гражданско-правовой договор 0368100013813000026-0003977-02 от 17.06.2013 г., действующая лицензия.  Яндекс Браузер, свободно распространяемое программное обеспечение.  Архиватор 7-Zip, свободно распространяемое программное обеспечение.</p>

			<p>Adobe Acrobat, свободно распространяемое программное обеспечение.</p> <p>Яндекс.Телемост, свободно распространяемое программное обеспечение.</p>
4	Аудитория № 46	<p>Комплект многофункционального демонстрационного оборудования (BA0000002580): в том числе проектор Projector CAUTION NOT, 1 экран проекционный NOBO, Ноутбук ASUS K50IJ</p>	<p><b>Лицензионные программы</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Архиватор 7-Zip, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано. EAV-0120085134, контракт №260916-ЛД от 1.12.2016 г., действующая лицензия.</li> <li>* Операционная система Windows Pro 7 RUS Upgrd OLP NL Acdmc, Open License: 47357816, договор №0368100013812000019-0003977-01 от 18.12.2012 г., действующая лицензия.</li> <li>* Офисный пакет программ Microsoft Office Pro 2007 OLP NL Academic, договор №09-AE01278350 от 22.10.2009 г., действующая лицензия.</li> <li>* Офисный пакет программ Microsoft Office Standard 2010 OLP NL Academic, Open License: 60696830, договор №200712-1Ф от 20.07.2012 г., действующая лицензия.</li> <li>* Программа для просмотра файлов формата DjVu WinDjView, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано.</li> <li>* Программа для просмотра файлов формата PDF Adobe Reader XI, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано.</li> <li>* Яндекс Браузер, свободно распространяемое программное обеспечение.</li> </ul>
5	Аудитория № 220	<p>Ноутбук HP ProBook 4740s (BA0000005021)  Ноутбук HP 17-f1105nr (BA0000006944)  Ноутбук ACER E1-571G (3230M/4Gb/500Gb/W8 15)</p>	<p><b>Лицензионные программы</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Архиватор 7-Zip, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано.</li> <li>* Операционная система Windows 8</li> </ul>

		(BA0000005573)	<p>Pro OEM, Гражданско-правовой договор № КОТ-5/2012 от 27.12.2012 г., действующая лицензия.</p> <p>* Офисный пакет программ OfficeProPlus 2010 RUS OLP NL Acdmc,</p> <p>Гражданско-правовой договор №17-10-оаэ ГК -01 от 29.10.2010 г., действующая лицензия.</p> <p>* Программа для просмотра файлов формата DjVu WinDjView, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано.</p> <p>* Программа для просмотра файлов формата PDF Adobe Reader XI, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано.</p> <p>* Яндекс Браузер, свободно распространяемое программное обеспечение.</p> <p>* Пакет офисных программ Apache OpenOffice, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано</p> <p>* Медиаплеер Media Player Classic - Home Cinema открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано</p> <p>* Медиаплеер VLC media player открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано</p> <p>* Медиаплеер The KMPlayer открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано.</p> <p><b>Ноутбук ACER E1-571G</b></p> <p><b>Лицензионные программы</b></p> <p>* Архиватор 7-Zip, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано.</p> <p>* Операционная система Windows Pro 7 RUS Upgrd OLP NL Acdmc, Open License: 49263379, Гражданско-правовой договор №0368100013813000050-0003977-01 от 02.10.2013 г., действующая лицензия.</p> <p>* Офисный пакет программ</p>
--	--	----------------	---

			<p>Microsoft OfficeProPlus 2013 RUS OLP NL Acdmc, Open License: 62135981, Гражданско-правовой договор №797 от 05.09.2013 г., действующая лицензия</p> <p>* Программа для просмотра файлов формата DjVu WinDjView, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано.</p> <p>* Программа для просмотра файлов формата PDF Adobe Reader XI, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано.</p> <p>* Яндекс Браузер, свободно распространяемое программное обеспечение.</p> <p>* Пакет офисных программ Apache OpenOffice, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано</p> <p>* Медиаплеер Media Player Classic - Home Cinema открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано</p> <p>* Медиаплеер VLC media player открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано</p> <p>* Медиаплеер The KMPlayer открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано</p> <p><b>Ноутбук HP 17- f105nr</b></p> <p>Лицензионные программы</p> <p>* Архиватор 7-Zip, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано.</p> <p>* Операционная система Windows 8.1 OEM, Гражданско-правовой договор №0368100013815000028-0003977-02 от 27.07.2015 г., действующая лицензия.</p> <p>* Офисный пакет программ Microsoft OfficeProPlus 2013 RUS OLP NL Acdmc, Open License: 62135981, Гражданско-правовой договор №797 от 05.09.2013 г., действующая лицензия</p>
--	--	--	---



			<p>* Программа для просмотра файлов формата DjVu WinDjView, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано.</p> <p>* Программа для просмотра файлов формата PDF Adobe Reader XI, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано.</p> <p>* Яндекс Браузер, свободно распространяемое программное обеспечение.</p> <p>* Пакет офисных программ Apache OpenOffice, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано</p> <p>* Медиаплеер Media Player Classic - Home Cinema открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано</p> <p>* Медиаплеер VLC media player открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано</p> <p>* Медиаплеер The KMPlayer открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано</p>
--	--	--	--

***Электронные библиотечные системы (ЭБС), с которыми сотрудничает  
«УлГПУ им. И.Н. Ульянова» в модуль***

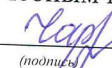
№	Название ЭБС	№, дата договора	Срок использования	Количество пользователей	Ссылка на ЭБС
1	«ЭБС ZNANIUM.COM»	Договор № 836 от 23.05.2023 Договор № 334 от 19.04.2024	с 01.06.2023 по 31.05.2024 с 1.06.2024 по 31.05.2025	8 000	<a href="https://znanium.com/">https://znanium.com/</a>
2	ЭБС «Университетская библиотека онлайн» (+коллекция Мультимедиа-Аудиокниги для инклюзивного образования)	Договор № 1362 от 14.11.2023	с 22.11.2023 по 21.11.2024	8 000	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book_blocks&amp;view=main_ub">https://biblioclub.ru/index.php?page=book_blocks&amp;view=main_ub</a>

3	ЭБС «ЮРАЙТ»  коллекция «Легендарные книги»	Договор № 2816 от 27.11.2019	с 27.11.2019 с последующей пролонгацией на каждый последующий год	100%	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
	Коллекция СПО	Договор № 1304 от 24.10.2023	с 01.11.2023 по 31.10.2024	78	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
4	ЭБС «Лань» коллекции (+произведения для лиц с проблемами зрения)	Договор № 178 от 20.03.2024	с 20.03.2024 по 20.03.2025	100%	<a href="https://e.lanbook.com/">https:// e.lanbook.com/</a>
5	ООО «Издательство Лань» Сетевой педагогический университет	Договор № ЭБ СПУ 1678 от 31.05.2018	с 31.05.2018 с последующей пролонгацией на каждый последующий год	100%	<a href="https://e.lanbook.com/">https:// e.lanbook.com/</a>
6	Национальная электронная библиотека	Договор № 101/НЭБ/6623 от 25.02.2020	С 25.02.2020 по 25.02.2025 с последующей пролонгацией на следующие 5 лет	100%	<a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a>
7	ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа» ЭБС IPR SMART Доступ к произведениям НОП «Открытое педагогическое образование» (научно- образовательной платформы ЭБС)	Соглашение № 2325 от 16.11.2021	С 16.11.2021 с последующей пролонгацией на каждый последующий год	100%	<a href="https://www.iprbookshop.ru/">https:// www.iprbookshop.r u/</a>
8	ООО «ИВИС»	Контракт № 342/2023 от 12.12.2023	С 01.01.2024 по 31.12.2024	100%	<a href="http://www.eivis.ru/">http://www.eivis.ru/</a>
9	Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина	Соглашение № 24/24-с от 25.01.2024 г.	бессрочно	100%	<a href="https://www.prlib.ru/">https:// www.prlib.ru/</a>

Лист согласования рабочей программы модуля

**Направление подготовки, профиль:** 44.03.01 Педагогическое образование.  
Физическая культура (очная и заочная форма обучения)  
**Рабочая программа модуля:** Здоровьесберегающий модуль  
**Составитель:** А.Ф. Чарыкова – Ульяновск: УлГПУ, 2024.

Программа составлена с учетом федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденного Министерством образования и науки Российской Федерации, и в соответствии с учебным планом.

Составители  А.Ф. Чарыкова  
(подпись)

Рабочая программа модуля одобрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности "14" 05 2024г., протокол № 9

Заведующий кафедрой

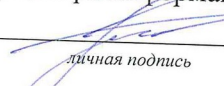
 Костюнина Л.И. 14.05.24  
личная подпись расшифровка подписи дата

Рабочая программа модуля согласована с библиотекой, центром информационных технологий, административно-хозяйственным отделом.


Директор библиотеки

 Насырова Е.П. 15.04.2024  
личная подпись расшифровка подписи дата

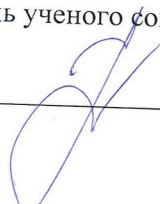
Директор центра информационных технологий

 Шабанов Е.В. 17.04.2024  
личная подпись расшифровка подписи дата

Начальник административно-хозяйственного отдела

 Кравченко Т.Б. 18.04.2024  
личная подпись расшифровка подписи дата

Программа рассмотрена и одобрена на заседании ученого совета факультета физической культуры и спорта "21" мая 2024 г., протокол № 9  
Председатель ученого совета факультета физической культуры и спорта

 Илькин А.Н. 21.05 2024 г.