|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  Приложение к ОПОП по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (высшее образование - бакалавриат), Направленность (профиль) программы «Физкультурное образование», утв. приказом ректора ОмГА от 27.03.2023 № 51. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  Частное учреждение образовательная организация высшего образования «Омская гуманитарная академия» |
|  Кафедра "Педагогики, психологии и социальной работы" |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  УТВЕРЖДАЮ |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  Ректор, д.фил.н., профессор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Э. Еремеев |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  27.03.2023 г. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ |
|  |  |  |  |  Технологии сохранения здоровья педагога средствами физической культуры Б1.В.02.ДВ.01.02 |  |
|  по программе бакалавриата |
|  |  |  Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование (высшее образование - бакалавриат) Направленность (профиль) программы: «Физкультурное образование» Области профессиональной деятельности и (или) сферы профессиональной деятельности. |
|  Области профессиональной деятельности. 01.ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА. |
|  *Профессиональные стандарты:* |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **01** |  ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА |
|  **01.001** |  ПЕДАГОГ (ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СФЕРЕ ДОШКОЛЬНОГО, НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО, ОСНОВНОГО ОБЩЕГО, СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ) (ВОСПИТАТЕЛЬ, УЧИТЕЛЬ) |
|  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  *Типы задач профессиональной деятельности:* |  педагогический, проектный, культурно- просветительский |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  **Для обучающихся:** |
|  |
|  |  заочной формы обучения 2023 года набора  на 2023-2024 учебный год  Омск, 2023 |

|  |
| --- |
|  Составитель:  к.б.н., доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Денисова Е.С./  Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры «Педагогики, психологии и социальной работы» Протокол от 24.03.2023 г. №8 |
|  Зав. кафедрой, доцент, д.п.н. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Лопанова Е.В./ |

|  |
| --- |
|  **СОДЕРЖАНИЕ** |
|  |
|  1 Наименование дисциплины  2 Формируемые у обучающегося компетенции и запланированные результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций  3 Указание места дисциплины в структуре образовательной программы  4 Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся  5 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий  6 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине  7 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины  8 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины  9 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины  10 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем  11 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине  12 Фонд оценочных средств (Приложения 1-5)  |

|  |
| --- |
|  ***Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с:*** |
|  - Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 22.02.2018 г. № 121 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование» (далее - ФГОС ВО, Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования); - Приказом Минобрнауки России от 19.07.2022 № 662 «О несении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования»; - Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 06.04.2021 № 245 (зарегистрирован Минюстом России 13.08.2021, регистрационный № 64644, (далее - Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования). Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с локальными нормативными актами ЧУОО ВО «Омская гуманитарная академия» (далее – Академия; ОмГА): - «Положением о порядке организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам магистратуры», одобренным на заседании Ученого совета от 28.02.2022 (протокол заседания № 7), Студенческого совета ОмГА от 28.02.2022 (протокол заседания № 8), утвержденным приказом ректора от 28.02.2022 № 23; - «Положением о порядке разработки и утверждения образовательных программ», одобренным на заседании Ученого совета от 28.02.2022 (протокол заседания № 7), Студенческого совета ОмГА от 28.02.2022 (протокол заседания № 8), утвержденным приказом ректора от 28.02.2022 № 23; - «Положением о практической подготовке обучающихся», одобренным на заседании Ученого совета от 28.09.2020 (протокол заседания №2), Студенческого совета ОмГА от 28.09.2020 (протокол заседания №2); - «Положением об обучении по индивидуальному учебному плану, в том числе, ускоренном обучении, студентов, осваивающих основные профессиональные образовательные программы высшего образования - программы бакалавриата, магистратуры», одобренным на заседании Ученого совета от 28.02.2022 (протокол заседания № 7), Студенческого совета ОмГА от 28.02.2022 (протокол заседания № 8), утвержденным приказом ректора от 28.02.2022 № 23; - «Положением о порядке разработки и утверждения адаптированных образовательных программ высшего образования – программ бакалавриата, программам магистратуры для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов», одобренным на заседании Ученого совета от 28.02.2022 (протокол заседания № 7), Студенческого совета ОмГА от 28.02.2022 (протокол заседания № 8), утвержденным приказом ректора от 28.02.2022 № 23; - учебным планом по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование направленность (профиль) программы: «Физкультурное образование»; форма обучения – заочная на 2023/2024 учебный год, утвержденным приказом ректора от 27.03.2023 № 51; Возможность внесения изменений и дополнений в разработанную Академией образовательную программу в части рабочей программы дисциплины «Технологии сохранения здоровья педагога средствами физической культуры» в течение 2023/2024 учебного года: при реализации образовательной организацией основной профессиональной образовательной программы высшего образования - бакалавриат по направлению |

|  |
| --- |
|  подготовки 44.03.01 Педагогическое образование; заочная форма обучения в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации в сфере образования, Уставом Академии, локальными нормативными актами образовательной организации при согласовании со всеми участниками образовательного процесса. |
|  |
|  **1. Наименование дисциплины: Б1.В.02.ДВ.01.02 «Технологии сохранения здоровья педагога средствами физической культуры».** **2. Формируемые у обучающегося компетенции и запланированные результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций:** |
|  |
|  В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 22.02.2018 г. № 121 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование» при разработке основной профессиональной образовательной программы (далее - ОПОП) бакалавриата определены возможности Академии в формировании компетенций выпускников соотнесенные с индикаторами достижения компетенций. Процесс изучения дисциплины «Технологии сохранения здоровья педагога средствами физической культуры» направлен на формирование у обучающегося компетенций и запланированных результатов обучения, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций: |
|  **Код компетенции: ПК-1** **Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса** |
|  **Индикаторы достижения компетенции:** |
|  ПК-1.1 знать отбор предметного содержания, методов, приемов и технологий, в том числе информационных, обучения предмету, организационные формы учебных занятий, средств диагностики в соответствии с планируемыми результатами обучения |
|  ПК-1.2 уметь проектировать результаты обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами занятия; проектировать план-конспект/технологическую карту занятия |
|  ПК-1.3 владеть навыком формирования познавательной мотивации обучающихся к предмету в рамках урочной и внеурочной деятельности |
|  |
|  **Код компетенции: ПК-2** **Способен участвовать в проектировании предметной среды образовательной программы** |
|  **Индикаторы достижения компетенции:** |
|  ПК-2.1 знать здоровьесберегающие технологии в учебном процессе |
|  ПК-2.2 уметь применять меры профилактики детского травматизма |
|  ПК-2.3 владеть навыком оказания первой доврачебной помощи обучающимся |
|  |
|  **Код компетенции: УК-2** **Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений** |
|  **Индикаторы достижения компетенции:** |
|  УК-2.1 знать совокупность взаимосвязанных задач, обеспечивающих достижение |

|  |
| --- |
|  поставленной цели, исходя из действующих правовых норм |
|  УК-2.2 уметь определять ресурсное обеспечение для достижения поставленной цели |
|  УК-2.3 владеть навыками оценивания вероятных рисков и ограничений в решении поставленных задач |
|  УК-2.4 владеть навыками определения ожидаемых результатов решения поставленных задач |
|  |
|  **Код компетенции: УК-6** **Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни** |
|  **Индикаторы достижения компетенции:** |
|  УК-6.1 знать способы планирования свободного времени и проектирование траектории профессионального и личностного роста |
|  УК-6.2 уметь оценивать личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития |
|  УК-6.3 уметь критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач |
|  УК-6.4 владеть приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами |
|  |
|  **Код компетенции: УК-7** **Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности** |
|  **Индикаторы достижения компетенции:** |
|  УК-7.1 знать оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно- спортивной деятельности |
|  УК-7.2 уметь определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности |
|  УК-7.3 уметь отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья |
|  УК-7.4 владеть навыком применения комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности |
|  |
|  **Код компетенции: УК-8** **Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов** |
|  **Индикаторы достижения компетенции:** |
|  УК-8.1 знать методы защиты в чрезвычайных ситуациях и военных конфликтах |
|  УК-8.16 уметь оценивать факторы риска, обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих |
|  УК-8.24 владеть способами формирования культуры безопасного и ответственного поведения |

|  |
| --- |
|  **3. Указание места дисциплины в структуре образовательной программы** |
|   Дисциплина Б1.В.02.ДВ.01.02 «Технологии сохранения здоровья педагога средствами физической культуры» относится к обязательной части, является дисциплиной Блока Б1. «Дисциплины (модули)». Модуль "Основы педагогической деятельности" основной профессиональной образовательной программы высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  Содержательно-логические связи |  Коды форми- руемых компе- тенций |
|  Наименование дисциплин, практик |
|  на которые опирается содержание данной учебной дисциплины |  для которых содержание данной учебной дисциплины является опорой |
|  Основы медицинских знаний |  Производственная (педагогическая) практика 4 |  ПК-2, ПК-1, УК-7, УК-6, УК-2, УК-8 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  **4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся** |
|  Объем учебной дисциплины – 3 зачетных единиц – 108 академических часов Из них: |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  Контактная работа |  24 |
|  *Лекций* |  6 |
|  *Лабораторных работ* |  0 |
|  *Практических занятий* |  10 |
|  *Семинарских занятий* |  8 |
|  Самостоятельная работа обучающихся |  73 |
|  Контроль |  9 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  Формы промежуточной аттестации |  экзамены 4 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  **5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий** **5.1. Тематический план** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  Наименование раздела дисциплины |  Вид занятия |  Курс |  Часов |
|  |  |  |  |
|  Качество жизни: сущность и способы его формирования |  Лек |  4 |  2 |
|  Профессиональная деятельность педагогов и ее влияние на здоровье |  Лек |  4 |  1 |
|  Технологии сохранения здоровья педагога средствами физической культуры |  Лек |  4 |  2 |
|  Создание здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении |  Лек |  4 |  1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  Качество жизни: сущность и способы его формирования |  Пр |  4 |  4 |
|  Профессиональная деятельность педагогов и ее влияние на здоровье |  Пр |  4 |  2 |
|  Технологии сохранения здоровья педагога средствами физической культуры |  Пр |  4 |  2 |
|  Создание здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении |  Пр |  4 |  2 |
|  Качество жизни: сущность и способы его формирования |  СР |  4 |  18 |
|  Профессиональная деятельность педагогов и ее влияние на здоровье |  СР |  4 |  18 |
|  Технологии сохранения здоровья педагога средствами физической культуры |  СР |  4 |  18 |
|  Создание здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении |  СР |  4 |  19 |
|  Качество жизни: сущность и способы его формирования |  Сем |  4 |  2 |
|  Профессиональная деятельность педагогов и ее влияние на здоровье |  Сем |  4 |  2 |
|  Технологии сохранения здоровья педагога средствами физической культуры |  Сем |  4 |  2 |
|  Создание здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении |  Сем |  4 |  2 |
|  |  Эк |  4 |  9 |
|  |  Конс |  4 |  2 |
|  Всего |  |  |  108 |
|   \* Примечания: а) Для обучающихся по индивидуальному учебному плану - учебному плану, обеспечивающему освоение соответствующей образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося, в том числе при ускоренном обучении: При разработке образовательной программы высшего образования в части рабочей программы дисциплины Б1.Б.01 «Философия» согласно требованиям частей 3-5 статьи 13, статьи 30, пункта 3 части 1 статьи 34 Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Минобрнауки России от 06.04.2021 № 245, объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся образовательная организация устанавливает в соответствии с утвержденным индивидуальным учебным планом при освоении образовательной программы обучающимся, который имеет среднее профессиональное или высшее образование, и (или) обучается по образовательной программе высшего образования, и (или) имеет способности и (или) уровень развития, позволяющие освоить образовательную программу в более короткий срок по сравнению со сроком получения высшего образования по образовательной программе, установленным Академией в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ускоренное обучение такого обучающегося по индивидуальному учебному плану в порядке, установленном соответствующим локальным нормативным актом образовательной организации). б) Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов: При разработке адаптированной образовательной программы высшего образования, а для инвалидов - индивидуальной программы реабилитации инвалида в соответствии с требованиями статьи 79 Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации, Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Минобрнауки России от 06.04.2021 № 245, Федеральными и локальными нормативными актами, Уставом Академии образовательная организация устанавливает конкретное содержание рабочих программ дисциплин и условия организации и проведения конкретных видов учебных занятий, составляющих контактную работу обучающихся с преподавателем и |

|  |
| --- |
|  самостоятельную работу обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) (при наличии факта зачисления таких обучающихся с учетом конкретных нозологий). в) Для лиц, зачисленных для продолжения обучения в соответствии с частью 5 статьи 5 Федерального закона от 05.05.2014 № 84-ФЗ «Об особенностях правового регулирования отношений в сфере образования в связи с принятием в Российскую Федерацию Республики Крым и образованием в составе Российской Федерации новых субъектов - Республики Крым и города федерального значения Севастополя и о внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»: При разработке образовательной программы высшего образования согласно требованиями частей 3-5 статьи 13, статьи 30, пункта 3 части 1 статьи 34 Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Минобрнауки России от 06.04.2021 № 245, объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся образовательная организация устанавливает в соответствии с утвержденным индивидуальным учебным планом при освоении образовательной программы обучающимися, зачисленными для продолжения обучения в соответствии с частью 5 статьи 5 Федерального закона от 05.05.2014 № 84-ФЗ «Об особенностях правового регулирования отношений в сфере образования в связи с принятием в Российскую Федерацию Республики Крым и образованием в составе Российской Федерации новых субъектов - Республики Крым и города федерального значения Севастополя и о внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», в течение установленного срока освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования с учетом курса, на который они зачислены (указанный срок может быть увеличен не более чем на один год по решению Академии, принятому на основании заявления обучающегося). г) Для лиц, осваивающих образовательную программу в форме самообразования (если образовательным стандартом допускается получение высшего образования по соответствующей образовательной программе в форме самообразования), а также лиц, обучавшихся по не имеющей государственной аккредитации образовательной программе: При разработке образовательной программы высшего образования согласно требованиям пункта 9 части 1 статьи 33, части 3 статьи 34 Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Минобрнауки России от 06.04.2021 № 245, объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся образовательная организация устанавливает в соответствии с утвержденным индивидуальным учебным планом при освоении образовательной программы обучающегося, зачисленного в качестве экстерна для прохождения промежуточной и(или) государственной итоговой аттестации в Академию по соответствующей имеющей государственную аккредитацию образовательной программе в порядке, установленном соответствующим локальным нормативным актом образовательной организации. |
|  **5.2 Содержание дисциплины** |
|  **Темы лекционных занятий** |
|  **Качество жизни: сущность и способы его формирования** |
|
|  Качество жизни: понятие и сущность.Индикаторы качества и уровня жизни. Показатели качества жизни населения.Технологии оценки качества жизни населения. |
|  **Профессиональная деятельность педагогов и ее влияние на здоровье** |
|  Здоровье работников и условия их плодотворного труда.Труд как условия жизни. Понятие работоспособности. Понятие двигательного навыка и стадии его формирования.Основныепрофессиональным заболевания педагогов:близорукость, ларингит, синдром хронической усталости, гиподинамия, остеохондроз. |
|  **Технологии сохранения здоровья педагога средствами физической культуры** |
|  Физическая культура и здоровье. Пути формирования и сохранения здоровья педагогов. Организация в физкультурно-оздоровительной деятельности как ресурс в сохранения здоровья.Физическая культура в формировании здорового образа жизни личности. Ходьба как средство оздоровления. Основы беговой тренировки. Принципы построения беговой тренировки по физиологическим показателям. Методики проведения и составления самостоятельных занятий физическими упражнениями: физкультминутка, физкультпауза, водные процедуры. Методики оценки здоровья, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Диагностика и самодиагностика состояния организма обучающегося при регулярных занятиях |

|  |
| --- |
|  физическими упражнениями и спортом.Методики оценки физического развития методом индексов и проб. Физические способности человека и их развитие в процессе физкультурной деятельности.Классификация физических упражнений: гимнастические; специальные; обще развивающие; спортивно - прикладные игры. Методика определения развития двигательных качеств методов индексов и проб скоростно-силовых качеств. Методика определение развития двигательных качеств методов индексов и проб – двигательно-координационных способностей. Основы методики функциональной гимнастики. Обучение простейшим методам коррекции осанки и развитие гибкости. Методика основных принципов построения тренировочного занятия.Ознакомление с методиками коррекции телосложения средствами атлетической гимнастики. Обучение основным принципам построения тренировочного процесса при занятиях атлетизмом.Перечень противопоказаний к занятиям физической культурой в группах здоровья и самостоятельно. Комплекс медицинских обследований при допуске к занятиям оздоровительной физкультурой. Принципы оценки массы тела у лиц старших возрастов. Принципы определения уровня общей физической работоспособности у лиц среднего и пожилого возрастов. Профилактика простудных заболеваний.Восстановление после напряженных тренировочных нагрузок и умственной деятельности |
|  **Создание здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении** |
|  Проведение комплексной диагностики. Организация учебных занятий со здоровьесберегающей направленностью. Пропаганда здорового образа жизни. Применение физических упражнений для профилактики заболеваний.Закаливание, тренировка силы, выносливости, быстроты, гибкости. Стимулирующие технологии: они позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния (температурное закаливание, физические нагрузки). Защитно-профилактические технологии: выполнение санитарно-гигиенических норм и требований, ограничение предельной нагрузки, исключающей переутомление, использование страховочных средств и защитных приспособлений в спортзалах, исключающих травматизма.Компенсаторно-нейтрализующие технологии: физкультминутки, физкультпаузы, которые нейтрализуют неблагоприятное воздействие статичности уроков.Информационно-обучающие технологии обеспечивают обучающимся уровень грамотности, необходимый для эффективной заботы о здоровье.Основные санитарно–гигиенические требования к местам занятий и их оснащению. Температурные условия при занятиях спортом. |
|  **Темы практических занятий** |
|  |
|  **Качество жизни: сущность и способы его формирования** |
|  1.Составить таблицу - Определение категории качество жизни с позиций отдельных авторов  Составить таблицу - Походы к определению понятия качества жизни |
|  |
|  **Профессиональная деятельность педагогов и ее влияние на здоровье** |
|  Используя статистические данные, составить таблицу – Структура заболеваемости учите- лей |

|  |
| --- |
|  **Технологии сохранения здоровья педагога средствами физической культуры** |
|  1. Составьте схему видов оздоровительной физической культуры для педагогов. 2. Заполните таблицу «Виды оздоровительной физической культуры для педагогов» 3. Составьте комплекс упражнений по оздоровительной физической культуре с различными отклонениями здоровья педагогов. 4. Разработайте практические рекомендации по развитию физических способностей. 5. Разработайте комплекс упражнений при сколиозе педагогов 6. Разработайте комплекс упражнений при плоскостопии педагогов 7. Разработайте комплекс упражнений, способствующих укреплению отдельных групп мышц педагогов 8. Разработайте комплекс упражнений при коррекции плоской спины педагогов 9. Разработайте комплекс упражнений для кифозирования грудного отдела педагогов 10. Разработайте комплекс упражнений при гипертонии педагогов 11. Разработайте комплекс упражнений при варикозном расширении вен педагогов 12. Разработайте комплекс упражнений педагогам, имеющим заболевания дыхательной системы 13. Разработайте комплекс упражнений, оказывающих оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую систему 14. Разработайте комплекс упражнений, оказывающих оздоровительное влияние физических упражнений на функцию внешнего дыхания |
|  |
|  **Создание здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении** |
|  1. Из предложенной одежды и обуви подберите костюм педагога для занятий спортом (спортивные игры) на воздухе при условиях: температура +15 °С, ветер 2–4 м/с, сухо: – спортивные брюки из синтетической ткани; – спортивные трусы (шорты); – футболка хлопчатобумажная; – куртка из влаго– и воздухонепроницаемой ткани; – спортивный свитер; – майка спортивная; – носки шерстяные; – носки хлопчатобумажные; – кроссовки утепленные; – кроссовки легкие, с воздухопроницаемыми вставками; – шапка спортивная шерстяная. 2. Педагог, 63 года, в анамнезе - артериальная гипертония, остеопороз первичный (документирован выпиской), низкая физическая активность. Диагноз: остеопороз первичный, ожирение 2 степени. Факторы риска – гиперхолестеринемия, ожирение, нерациональное питание, низкая физическая активность. Разработайте комплекс физиче- ских упражнений для данного педагога. 3. Педагог, 32 года. Диагноз: остеохондроз первичный. Факторы риска – нерациональное питание, низкая физическая активность. Разработайте комплекс физиче-ских упражнений для данного педагога. 4. Педагог, 29 лет. Диагноз: сколиоз, близорукость. Факторы риска – нерациональное питание, низкая физическая активность. Разработайте комплекс физических упражнений для данного педагога. 5. Педагог, 66 лет. Диагноз: тахикардия. Факторы риска – нерациональное питание, низкая физическая активность. Разработайте комплекс физических упражнений для дан-ного педагога. |
|  **Темы семинарских занятий** |
|  |
|  **Качество жизни: сущность и способы его формирования** |
|  |
|  В чем смысл терминов «реабилитация», «социальная интеграция», «образ жизни», как |

|  |
| --- |
|  они связаны с физической культурой? |
|  |
|  **Профессиональная деятельность педагогов и ее влияние на здоровье** |
|  |
|  1. Основные профессиональные заболевания педагогов: близорукость 2. Основные профессиональные заболевания педагогов: ларингит 3. Основные профессиональные заболевания педагогов: синдром хронической уста-лости 4. Основные профессиональные заболевания педагогов: гиподинамия 5. Основные профессиональным заболевания педагогов: остеохондроз |
|  |
|  **Технологии сохранения здоровья педагога средствами физической культуры** |
|  |
|  1. Раскройте экономические и социальные предпосылки занятий оздоровительной физической культурой. Раскройте роль оздоровительной тренировки в программах восстановления здоровья. 2. Перечислите виды физических упражнений, применяемых с оздоровительной целью. Дайте их краткую характеристику. 3. Расскажите о влиянии ФУ на основные системы организма человека, на развитие функциональных возможностей и физическое развитие занимающихся. 4. Расскажите об особенностях использования ФУ в комплексе с другими средствами физической реабилитации. 5. Раскройте механизм воздействия различных физических упражнений на функциональное состояние организма. |
|  |
|  **Создание здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении** |
|  |
|  1. Стимулирующие технологии 2. Защитно-профилактические технологии 3. Компенсаторно-нейтрализующие технологии 4. Информационно-обучающие технологии |
|  **6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине** |
|  1. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Технологии сохранения здоровья педагога средствами физической культуры» / Денисова Е.С.. – Омск: Изд-во Омской гуманитарной академии, 2023. 2. Положение о формах и процедуре проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата и магистратуры, одобренное на заседании Ученого совета от 31.08. 2022 (протокол заседания № 1), Студенческого совета ОмГА от 31.08.2022 (протокол заседания № 1), утвержденное приказом ректора от 31.08.2022 №103. 3. Положение о правилах оформления письменных работ и отчётов обучающихся, одобренное на заседании Ученого совета от 29.08.2016 (протокол заседания № 1), Студенческого совета ОмГА от 29.08.2016 (протокол заседания № 1), утвержденное приказом ректора от 01.09.2016 № 43в. 4. Положение об обучении по индивидуальному учебному плану, в том числе ускоренном обучении, студентов, осваивающих основные профессиональные образовательные программы высшего образования - программы бакалавриата, магистратуры, одобренное на заседании Ученого совета от 31.08. 2022 (протокол заседания № 1), Студенческого совета ОмГА от 31.08.2022 (протокол заседания № 1), утвержденное приказом ректора от 31.08.2022 №103. |
|  |
|  **7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины** **Основная:** |

|  |
| --- |
| 1. Основы здорового образа жизни в образовательной организации / Зайцев А. А., Бояркина А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я., Мануйленко Э. В., Уханева Е. В., Сорока Б. В.. - 2-е изд. - Москва: Юрайт, 2022. - 137 с . - ISBN: 978-5-534-12606-8. - URL: https://urait.ru/bcode/496333  |
| 2. Физкультурно-оздоровительная технология повышения качества жизни преподавателей вуза / Токарь, Е. В., Корчевский, А. М.. - Физкультурно-оздоровительная технология повышения качества жизни преподавателей вуза - Благовещенск: Амурский государственный университет, 2019. - 172 с. - ISBN: 978-5-93493-321-1. - URL: http://www.iprbookshop.ru/103929.html  |
| 3. Профессиональное здоровье педагога / Печеркина А. А., Синякова М. Г., Чуракова Н. И.. - 2-е изд. - Москва: Юрайт, 2022. - 136 с . - ISBN: 978-5-534-09861-7. - URL: https://urait.ru/bcode/493453  |
|  |  *Дополнительная:* |
| 1. Физкультурно-оздоровительные технологии / Кондаков В. Л., Горелов А. А., Румба О. Г., Копейкина Е. Н.. - Москва: Юрайт, 2022. - 334 с . - ISBN: 978-5-534-13599-2. - URL: https://urait.ru/bcode/497591  |
|
| 2. Развитие мотивации спортивной и оздоровительной деятельности в процессе профессионализации личности (структурно-динамический аспект) / Лифанов, А. Д.. - Развитие мотивации спортивной и оздоровительной деятельности в процессе профессионализации личности (структурно-динамический аспект) - Казань: Издательство КНИТУ, 2020. - 216 с. - ISBN: 978-5-7882-2860-0. - URL: https://www.iprbookshop.ru/121037.html  |
| 3. Профессиональное здоровье педагога / Митина Л. М., Митин Г. В., Анисимова О. А.. - 2-е изд. - Москва: Юрайт, 2022. - 379 с . - ISBN: 978-5-534-13402-5. - URL: https://urait.ru/bcode/496423  |
| 4. Физическое самосовершенствование / Зайцев А. А., Бояркина А. А., Зайцева В. Ф., Косенков О. Н., Луценко С. Я., Мануйленко Э. В., Сорока Б. В., Уханева Е. В.. - 2-е изд. - Москва: Юрайт, 2022. - 108 с . - ISBN: 978-5-534-12579-5. - URL: https://urait.ru/bcode/496319  |
|  **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины** |
|  1. ЭБС IPRBooks Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru 2. ЭБС издательства «Юрайт» Режим доступа: http://biblio-online.ru 3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Режим доступа: http://window.edu.ru/ 4. Научная электронная библиотека e-library.ru Режим доступа: http://elibrary.ru 5. Ресурсы издательства Elsevier Режим доступа: http://www.sciencedirect.com 6. Федеральный портал «Российское образование» Режим доступа: www.edu.ru 7. Журналы Кембриджского университета Режим доступа: http://journals.cambridge.org 8. Журналы Оксфордского университета Режим доступа: http://www.oxfordjoumals.org 9. Словари и энциклопедии на Академике Режим доступа: http://dic.academic.ru/ 10. Сайт Библиотеки по естественным наукам Российской академии наук. Режим доступа: http://www.benran.ru 11. Сайт Госкомстата РФ. Режим доступа: http://www.gks.ru 12. Сайт Российской государственной библиотеки. Режим доступа: http://diss.rsl.ru 13. Базы данных по законодательству Российской Федерации. Режим доступа: http://ru.spinform.ru Каждый обучающийся Омской гуманитарной академии в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной системе (электронной библиотеке) и к электронной информационно-образовательной среде Академии. Электронно-библиотечная система (электронная библиотека) и электронная информационно-образовательная среда обеспечивают возможность доступа обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к информационно- телекоммуникационной сети «Интернет», и отвечает техническим требованиям организации как на территории организации, так и вне ее. Электронная информационно-образовательная среда Академии обеспечивает: доступ к |

|  |
| --- |
|  учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), практик, к изданиям электронных библиотечных систем и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочих программах; фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения основной образовательной программы; проведение всех видов занятий, процедур оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий; формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение работ обучающегося, рецензий и оценок на эти работы со стороны любых участников образовательного процесса; взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействие посредством сети «Интернет». |
|  **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины** |
|  К современному специалисту общество предъявляет достаточно широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет наличие у выпускников определенных способностей и умений самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию, давать оценку конкретной ситуации. Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения через участие в практических занятиях, выполнение контрольных заданий и тестов. При этом самостоятельная работа обучающихся играет решающую роль в ходе всего учебного процесса. Успешное освоение компетенций, формируемых данной учебной дисциплиной, предполагает оптимальное использование времени самостоятельной работы. Целесообразно посвящать до 20 минут изучению конспекта лекции в тот же день после лекции и за день перед лекцией. Теоретический материал изучать в течение недели до 2 часов, а готовиться к практическому занятию по дисциплине до 1.5 часов. Для понимания материала учебной дисциплины и качественного его усвоения рекомендуется такая последовательность действий: ⦁ после прослушивания лекции и окончания учебных занятий, при подготовке к занятиям следующего дня нужно сначала просмотреть и обдумать текст лекции, прослушанной сегодня, разобрать рассмотренные примеры; ⦁ при подготовке к лекции следующего дня нужно просмотреть текст предыдущей лекции, подумать о том, какая может быть тема следующей лекции; ⦁ в течение недели выбрать время для работы с литературой по учебной дисциплине в библиотеке и для решения задач; ⦁ при подготовке к практическим /семинарским/лабораторным занятиям повторить основные понятия и формулы по теме домашнего задания, изучить примеры; ⦁ решая упражнение или задачу, предварительно понять, какой теоретический материал нужно использовать; наметить план решения, попробовать на его основе решить 1-2 аналогичные задачи. При решении задач всегда необходимо комментировать свои действия и не забывать о содержательной интерпретации. Рекомендуется использовать методические указания и материалы по учебной дисциплине, текст лекций, а также электронные пособия. Теоретический материал курса становится более понятным, когда дополнительно к прослушиванию лекций изучаются научная литература по данной учебной дисциплине. Полезно использовать несколько учебников, однако легче освоить курс, придерживаясь одного учебника и конспекта. Рекомендуется, кроме «заучивания» материала, добиться понимания изучаемой темы дисциплины. С этой целью после прочтения очередной главы желательно выполнить несколько простых упражнений на соответствующую тему. Кроме того, очень полезно мысленно задать себе и попробовать ответить на следующие вопросы: о чем эта глава, какие новые понятия в ней введены, каков их смысл. При изучении теоретического материала всегда полезно выписывать формулы и графики. При выполнении домашних заданий и подготовке к контрольной работе необходимо сначала прочитать теорию и изучить примеры по каждой теме. Решая конкретную задачу, предварительно следует понять, что требуется в данном случае, какой теоретический материал нужно использовать, наметить общую схему решения. При решении задачи «по образцу» рассмотренного на аудиторном занятии или в методическом пособии примера, то желательно после этого обдумать процесс решения и попробовать решить |

|  |
| --- |
|  аналогичную задачу самостоятельно. При подготовке к промежуточной аттестации необходимо освоить теоретические положения данной дисциплины, разобрать определения всех понятий и постановки моделей, описывающих процессы, рассмотреть примеры и самостоятельно решить несколько типовых задач из каждой темы. Дополнительно к изучению конспектов лекций необходимо пользоваться учебниками по учебной дисциплине. |
|  **10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем** |
|  Перечень программного обеспечения  • Microsoft Windows 10 Professional • Microsoft Office Professional 2007 Russian • Cвободно распространяемый офисный пакет с открытым исходным кодом LibreOffice 6.0.3.2 Stable • Антивирус Касперского • Cистема управления курсами LMS Русский Moodle 3KL  Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы: |
|  • Сайт "Права человека в Российской Федерации" http://www.ict.edu.ru |
|  • Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования http://fgosvo.ru |
|  • Официальный интернет-портал правовой информации http://pravo.gov.ru |
|  • Справочная правовая система «Гарант» http://edu.garant.ru/omga/ |
|  • Справочная правовая система «Консультант Плюс» http://www.consultant.ru/edu/student/study/ |
|  **Электронная информационно-образовательная среда** |
|  Электронная информационно-образовательная среда Академии, работающая на платформе LMS Moodle, обеспечивает: • доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), практик, к изданиям электронных библиотечных систем ( ЭБС IPRBooks, ЭБС Юрайт ) и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочих программах; • фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения программы бакалавриата; • проведение всех видов занятий, процедур оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий; • формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение работ обучающегося, рецензий и оценок на эти работы со стороны любых участников образовательного процесса; • взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействие посредством сети «Интернет». При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются следующие информационные технологии: • сбор, хранение, систематизация и выдача учебной и научной информации; • обработка текстовой, графической и эмпирической информации; • подготовка, конструирование и презентация итогов исследовательской и аналитической деятельности; • самостоятельный поиск дополнительного учебного и научного материала, с использованием поисковых систем и сайтов сети Интернет, электронных энциклопедий и баз данных; • использование электронной почты преподавателями и обучающимися для рассылки информации, переписки и обсуждения учебных вопросов. • компьютерное тестирование; • демонстрация мультимедийных материалов. |

|  |
| --- |
|  **11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине** |
|  Для осуществления образовательного процесса Академия располагает материально- технической базой, соответствующей противопожарным правилам и нормам, обеспечивающим проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работ обучающихся, предусмотренных рабочей программой дисциплины. Специальные помещения представляют собой учебные аудитории учебных корпусов, расположенных по адресу г. Омск, ул. 4 Челюскинцев, 2а, г. Омск, ул. 2 Производственная, д. 41/1 1. Для проведения лекционных занятий: учебные аудитории, материально-техническое оснащение которых составляют: столы аудиторные; стулья аудиторные; стол преподавателя; стул преподавателя; кафедра, ноутбуки; операционная система Microsoft Windows 10, Microsoft Office Professional Plus 2007, LibreOffice Writer, LibreOffice Calc, LibreOffice Impress, LibreOffice Draw, LibreOffice Math, LibreOffice Base; 1С:Предпр.8 - комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях; Линко V8.2, Moodle, BigBlueButton, Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный, система контент фильтрации SkyDNS, справочно-правовые системы «Консультант плюс», «Гарант»; актовый зал, материально-техническое оснащение которого составляют: Кресла, Кафедра, стол, микше, микрофон, аудио-видео усилитель, ноутбук, Операционная система Microsoft Windows 10, Microsoft Office Professional Plus 2007; 2. Для проведения практических занятий: учебные аудитории, лингофонный кабинет материально-техническое оснащение которых составляют: столы аудиторные; стулья аудиторные; стол преподавателя; стул преподавателя; наглядные материалы; кафедра, ноутбуки; операционная система Microsoft Windows 10, Microsoft Office Professional Plus 2007, LibreOffice Writer, LibreOffice Calc, LibreOffice Impress, LibreOffice Draw, LibreOffice Math, LibreOffice Base; 1С: Предпр.8 - комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях; Линко V8.2; Moodle, BigBlueButton, Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный, система контент фильтрации SkyDNS, справочно- правовые системы «Консультант плюс», «Гарант»; электронно-библиотечные системы «IPRbooks» и «ЭБС ЮРАЙТ». 3. Для проведения лабораторных занятий имеется: учебно-исследовательская межкафедральная лаборатория информатики и ИКТ, оснащение которой составляют: Столы компьютерные, стулья, компьютеры, доска пластиковая, колонки, стенды информационные, экран, мультимедийный проектор, кафедра. Оборудование: операционная система Microsoft Windows 10, MS Visio Standart, Microsoft Office Professional Plus 2007, LibreOffice, Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный, Система контент фильтрации SkyDNS, справочно-правовая система «Консультант плюс», «Гарант», Электронно библиотечная система IPRbooks, Электронно библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» www.biblio-online.ru., 1С:Предпр.8.Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях, Moodle. Учебно-исследовательская межкафедральная лаборатория возрастной анатомии, физиологии и гигиены человека и психодиагностики, оснащение которой составляют: столы аудиторные, стулья аудиторные, стол преподавателя, стул преподавателя, кафедра, мультимедийный проектор, экран, стенды информационные. Оборудование: стенды информационные с портретами ученых, Фрустрационный тест Розенцвейга (взрослый) кабинетный Вариант (1 шт.), тестово-диагностические материалы на эл. дисках: Диагностика структуры личности, Методика И.Л.Соломина, факторный личностный опросник Кеттелла, Тест Тулуз-Пьерона, Тест Векслера, Тест Гилфорда, Методика рисуночных метафор, Тест юмористических фраз А.Г.Шмелева, Диагностический альбом Семаго Н.Я., Семаго М.М., раздаточные материалы: диагностика темперамента, диагностика эмоционально-волевой сферы личности, диагностика определения готовности ребенка к школе, диагностика выявления готовности и способности к обучению дошкольников. 4. Для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации имеются учебные аудитории материально-техническое оснащение которых составляют: столы компьютерные, стол преподавательский, стулья, |

|  |
| --- |
|  учебно-наглядные пособия: наглядно-дидактические материалы, доска пластиковая, видеокамера, компьютер, Операционная система Microsoft Windows 10, Microsoft Office Professional Plus 2007, LibreOffice Writer, LibreOffice Calc, LibreOffice Impress, LibreOffice Draw, LibreOffice Math, LibreOffice Base, Линко V8.2, 1С:Предпр.8.Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях, Moodle, BigBlueButton, Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный, Система контент фильтрации SkyDNS, справочно-правовая система «Консультант плюс», «Гарант», Электронно библиотечная система IPRbooks, Электронно библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» www.biblio-online.ru 5. Для самостоятельной работы: аудитории для самостоятельной работы, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, библиотека, читальный зал, материально-техническое оснащение которых составляют: столы, специализированные стулья, столы компьютерные, компьютеры, стенды информационные, комплект наглядных материалов для стендов. Операционная система Microsoft Windows 10, Microsoft Office Professional Plus 2007, LibreOffice Writer, LibreOffice Calc, LibreOffice Impress, LibreOffice Draw, LibreOffice Math, LibreOffice Base, Moodle, BigBlueButton, Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный, Система контент фильтрации SkyDNS, справочно-правовая система «Консультант плюс», «Гарант», Электронно библиотечная система IPRbooks, Электронно библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ». |