

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)

Институт физического воспитания и спорта
Кафедра адаптивной физической культуры и физической реабилитации



Директор Института физического
воспитания и спорта
А.А. Губарев
2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Управление профессиональным здоровьем специалиста адаптивной
физической культуры**

По направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки – Физическая реабилитация

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Курс – ОФО – 2 курс (3 семестр), ЗФО – 3, 4 курс (9, 10 триместр)

Луганск, 2025

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), и профилю Физическая реабилитация очной и заочной форм обучения.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 года № 942 (с изменениями и дополнениями) и Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Минтруда России от 02 апреля 2019 года № 197н «Об утверждении профессионального стандарта «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Минтруда России от 18 июня 2020 года № 352н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере», Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 года № 544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)».

СОСТАВИТЕЛИ:

профессор кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации ФГБОУ ВО «ЛГПУ», кандидат медицинских наук, доцент

Клименко Ирина Викторовна

старший преподаватель кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации ФГБОУ ВО «ЛГПУ»

Штольц Юлия Михайловна

Утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации

Протокол от «09» сентября 2025 г., № 9

Заведующий кафедрой
адаптивной физической культуры
и физической реабилитации



А.В. Ермоленко

Одобрена на заседании учебно-методической комиссии Института физического воспитания и спорта

Протокол от «14» сентября 2025 г., № 5

Председатель учебно-методической
комиссии Института физического
воспитания и спорта



Т.В. Загной

СОГЛАСОВАНО:

Директор Департамента
образования



В.В. Савенков

1. Цели и задачи учебной дисциплины

Цели изучения дисциплины: сформировать универсальные, общепрофессиональные и профессиональные компетенции в области применения здоровьесберегающих технологий в образовании.

Задачи дисциплины:

- сформировать систему знаний студентов о здоровье педагога, рисках развития профессиональных заболеваний и здоровьесберегающих технологий в образовании;
- привить ценностное отношение студентов к здоровью;
- сформировать у студентов сознательно-ответственную позицию в отношении здоровья;
- владение навыками здоровьесбережения.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Учебная дисциплина «Управление профессиональным здоровьем специалиста адаптивной физической культуры» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений подготовки студентов.

Необходимыми условиями для освоения учебной дисциплины являются: *знания* анатомии, физиологии человека, методов исследования в адаптивной физической культуре, фундаментальных разделов медицины, биологических и психологических закономерностей функционирования организма с патологическими изменениями;

умения взаимодействовать и сохранять профессиональное здоровье педагога в условиях дошкольного образования, начального общего образования, основного общего образования, среднего общего образования; поддерживать комфортного морально-психологический климат в образовательной организации;

навыки сохранения здоровья: санитарно-гигиенические и физкультурно-оздоровительные.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин «Физическая культура и спорт», «Безопасность жизнедеятельности», «Введение в специальность», «Общая и частная патология» и служит основой для дальнейшего освоения дисциплин: «Лечебная физическая культура», «Адаптивная физическая рекреация», «Адаптивный спорт», «Организация оздоровительной работы в возрастных группах».

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результаты обучения по дисциплине
Универсальные		
УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной	УК-8.1. Знает оценку вероятности возникновения потенциальной опасности в	Знает: - основные методы защиты производственного персонала и населения от возможных последствий аварий,

<p>деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природой среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов</p>	<p>повседневной жизни и в профессиональной деятельности и принимать меры по ее предупреждению. УК-8.2. Умеет использовать методы прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций в повседневной жизни и в профессиональной деятельности для сохранения природой среды, обеспечения устойчивого развития общества. УК-8.3. Владеет навыками по применению основных методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.</p>	<p>катастроф, стихийных бедствий и способы применения современных средств поражения, основные меры по ликвидации их последствий; - технику безопасности и правила пожарной безопасности при проведении физкультурно-спортивных мероприятий, в том числе, с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья, с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала. Умеет: - организовывать физкультурно-спортивные мероприятия с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью; - использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций; - соблюдать правила и нормы охраны труда, техники безопасности, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся в процессе занятий. Владеет навыками: - использования методов защиты обучающихся от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий на уроках физической культуры, адаптивной физической культуры, при проведении учебно- тренировочных занятий; - организации физкультурно-спортивных мероприятий с</p>
--	---	--

		учетом действующих норм и правил безопасности для участников,
--	--	---

4. Структура и содержание учебной дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов / зачетных единиц	
	Очная форма	Заочная форма
Общая трудоемкость дисциплины	72 (2 з. е.)	72 (2 з. е.)
Обязательная аудиторная нагрузка (всего часов), в том числе:	24	8
Лекции	6	4
Семинарские занятия	-	-
Практические занятия	18	4
Лабораторные работы	-	-
Курсовая работа / курсовой проект	-	-
Контроль	4	4
Другие формы организации учебного процесса (контрольные работы, индивидуальные занятия, консультации и др.)	-	-
Самостоятельная работа студента (всего часов)	44	60
Форма аттестации	зачет	зачет

4.2. Содержание разделов учебной дисциплины

Раздел 1. Профессиональные и индивидуальные факторы здоровья педагога.

Тема 1. Современные социокультурные и профессиональные стрессогенные факторы в профессии педагога.

Ведущие факторы риска, влияющие на здоровье педагога. Причины профессиональных рисков педагога в инновационной деятельности. Три группы профессиональных деструкций педагога: «объективные», «субъективные» и «объективно-субъективные». Индивидуально-поведенческие риски педагога.

Тема 2. Профессиональные факторы нарушения здоровья педагога.

Риски возникновения нарушений голосообразования, зрения, нервных расстройств, эмоционального стресса, заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Нарушения длительного постурального контроля. Риск развития инфекционных заболеваний. Риск развитие заболеваний у педагогов в зависимости от преподаваемых дисциплин. «Синдром профессионального выгорания».

Тема 3. Культура здоровья педагога.

Сформированность знаний педагога о режиме труда и отдыха, здоровьесберегающего стиля жизни, значения двигательной активности.

«Синдром эмоционального выгорания». Мотивация педагога на сформированность соблюдения здорового образа жизни. Ответственность педагога за вредные привычки (курение). Личная гигиена и гигиена труда работников образования.

Раздел 2. Технологии профилактики заболеваний и сохранения здоровья педагога.

Тема 4. Современные требования к укреплению здоровья и формированию ценностей здорового образа жизни педагога и обучающегося.

Требования к педагогу, регламентирующие здоровьесберегающую деятельность. Принципы педагогики здоровья. Требования, регламентирующие деятельность образовательной организации по охране и укреплению здоровья обучающихся и педагогических работников.

Тема 5. Социально-психологические и организационные условия сохранения профессионального здоровья педагога.

Профессиональное здоровье педагога в условиях дошкольного образования, начального общего образования, основного общего образования, среднего общего образования. Профилактика конфликтов в кросскультурной среде. Поддержка комфортного морально-психологического климата в организации.

Тема 6. Оздоровительно-физкультурные, рекреационные и педагогические технологии сохранения здоровья педагога.

Организационно-педагогические здоровьесберегающие технологии. Психолого-педагогические здоровьесберегающие технологии (коммуникативно-диалоговые, проблемно-поисковые, арт-технологии). Учебно-воспитательные здоровьесберегающие технологии. Социально-адаптирующие и личностно-развивающие здоровьесберегающие технологии. Оздоровительно-физкультурные технологии. Оздоровительно-рекреационные технологии.

4.3. Лекции

№ п/п	Наименование темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
		3 семестр	9 триместр
Раздел I. Профессиональные и индивидуальные факторы здоровья педагога			
1.	Тема 1. Современные социокультурные и профессиональные стрессогенные факторы в профессии педагога.	2	2
2.	Тема 2. Профессиональные факторы нарушения здоровья педагога.	2	-
Раздел II. Технологии профилактики заболеваний и сохранения здоровья педагога.			
3.	Тема 6. Оздоровительно-физкультурные, рекреационные и педагогические технологии сохранения здоровья педагога.	2	2
Итого:		6	4

4.4. Практические / семинарские занятия

№ п/п	Наименование темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
		3 семестр	10 триместр
Раздел 1. Профессиональные и индивидуальные факторы здоровья педагога.			
1.	Тема 1.Современные социокультурные и профессиональные стрессогенные факторы в профессии педагога.	2	-
2.	Тема 2. Профессиональные факторы нарушения здоровья педагога.	2	-
3.	Тема 3. Культура здоровья педагога.	2	2
4.	Тема 4. Современные требования к укреплению здоровья и формированию ценностей здорового образа жизни педагога и обучающегося.	2	-
Раздел II. Технологии профилактики заболеваний и сохранения здоровья педагога.			
5.	Тема 5. Социально-психологические и организационные условия сохранения профессионального здоровья педагога.	4	-
6.	Тема 6. Оздоровительно-физкультурные, рекреационные и педагогические технологии сохранения здоровья педагога.	6	2
Итого за семестр/триместр:		18	4
Итого:		18	4

4.5. Лабораторные работы (учебным планом не предусмотрены).

4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Наименование темы	Вид самостоятельной работы	Объем часов	
			Очная форма	Заочная форма
			3 семестр	9 триместр
Раздел I. Профессиональные и индивидуальные факторы здоровья педагога.				
1.	Тема 1. Современные социокультурные и профессиональные стрессогенные факторы в профессии педагога.	Исследование проблемы. Составить словарь специальных терминов и понятий. Решение тестов. Отработка практических навыков.	4	10
2.	Тема 2. Профессиональные факторы нарушения здоровья педагога.	Исследование проблемы. Составить словарь специальных терминов и понятий. Подготовиться к дискуссии. Отработка практических навыков.	8	10
3.	Тема 3. Культура здоровья педагога.	Исследование проблемы. Составить		

		словарь специальных терминов и понятий. Составление библиографического списка по теме. Деловая игра. Отработка практических навыков.	8	12
Итого за семестр / триместр				32
				10 триместр
4.	Тема 4. Современные требования к укреплению здоровья и формированию ценностей здорового образа жизни педагога и обучающегося.	Исследование проблемы. Составить словарь специальных терминов и понятий. Составление библиографического списка по теме. Деловая игра. Отработка практических навыков.	8	8
Раздел II. Технологии профилактики заболеваний и сохранения здоровья педагога.				
5.	Тема 5. Социально-психологические и организационные условия сохранения профессионального здоровья педагога.	Исследование проблемы. Составить словарь специальных терминов и понятий. Анализ интернет-источников по избранной теме. Деловая игра. Отработка практических навыков.	8	10
6.	Тема 6. Оздоровительно-физкультурные, рекреационные и педагогические технологии сохранения здоровья педагога.	Исследование проблемы. Составить словарь специальных терминов и понятий. Анализ интернет-источников по избранной теме. Подготовиться к мини-конференции. Отработка практических навыков.	8	10
Итого за семестр/триместр:			44	28
Итого:			44	60

4.7. Курсовые работы / проекты (учебным планом не предусмотрены)

5. Методическое обеспечение, образовательные технологии

Преподавание учебной дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

Информационные технологии: использование электронных образовательных ресурсов (электронный конспект) при подготовке к практическим занятиям;

Технологии объяснительно-иллюстративного обучения (технология поддерживающего обучения, технология проведения учебной дискуссии, мини-конференции);

Технологии проблемного обучения (метод проблемных заданий, метод кейса, метод беседы);

Технологии развивающего обучения (метод творческих заданий, деловых игр);

Работа в группе (совместная работа студентов в группе при выполнении творческих заданий).

6. Формы контроля освоения учебной дисциплины

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателем (ями), ведущим (ими) семинарские / практические занятия, лабораторные работы по дисциплине в различных формах: выступление на практических занятиях; выполнение практических манипуляций; участие в дискуссиях, деловой игре, мини-конференции; самостоятельное конспектирование научной литературы и ее анализ; выполнение индивидуальных заданий; выполнение самостоятельной работы.

Итоговый контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме зачета (ответ на теоретические вопросы, подкрепляемые примерами из практики, выполнение практических заданий).

Форма проведения итогового контроля для студентов с инвалидностью устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.) и позволяет оценить достижения ими запланированных в основной профессиональной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех заявленных компетенций. При необходимости на зачет приглашается сопровождающий, который обеспечивает техническое сопровождение студенту, а также предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете.

Система оценивания учебных достижений студентов, оценочные средства представлены в фонде оценочных средств к рабочей программе учебной дисциплины (приложении).

7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины

А) основная литература:

1. Багнетова, Е. А. Образ жизни и профессиональные факторы риска здоровью педагога : монография / Е. А. Багнетова. — Сургут : Сургутский государственный педагогический университет, 2017. — 100 с. — ISBN 978-5-

93190-344-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87014.html>

2. Багнетова, Е. А. Образ жизни и профессиональные факторы риска здоровью педагога : монография / Е. А. Багнетова. — Сургут : Сургутский государственный педагогический университет, 2017. — 100 с. — ISBN 978-5-93190-344-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87014.htm>

3. Цибулькинова, В. Е. Профессиональное здоровье работников образования : учебно-методическое пособие / В. Е. Цибулькинова. — Москва : МПГУ, 2016. — 60 с. — ISBN 978-5-4263-0406-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/106074>

Б) дополнительная литература:

1. Белова, Л. В. Здоровьесберегающие технологии в системе профессионального образования : учебное пособие / Л. В. Белова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2015. — 93 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/63084.html>

2. Гараева, Е. А. Здоровьесберегающие технологии в профессионально-педагогическом образовании : учебное пособие / Е. А. Гараева. — Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2013. — 175 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/30107.html>

3. Здоровье и физическая культура студента в профессиональном образовании : методические рекомендации / составители С. И. Жданов. — Орск : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) Оренбургского государственного университета, 2011. — 28 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/50093.html>

4. Основы психологической саморегуляции в профессиональной деятельности педагога : учебно-методическое пособие / составители Е. С. Бычкова, Р. А. Дормидонтов, М. В. Козуб. — Липецк : Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семёнова-Тян-Шанского, 2018. — 50 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/100994.html>

5. Печеркина, А. А. Технологии поддержки профессионального здоровья учителя : монография / А. А. Печеркина, М. Г. Синякова, Н. И. Чуракова. — Екатеринбург : УрГПУ, 2011. — 158 с. — ISBN 978-5-7186-0474-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/159048>

В) интернет-ресурсы:

<http://window.edu.ru/> Единое окно доступа к образовательным ресурсам

<http://www.edu.ru/> Российское образование. Федеральный портал
<http://www.elibrary.ru/> eLIBRARY.RU
<http://lib.lgpu.org/> Научная библиотека «Луганский государственный педагогический университет»
<https://www.iprbookshop.ru/> IPR Smart // IPR Books
<https://e.lanbook.com/> Электронно-библиотечная система «Лань»

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Лекционные занятия: аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук и пр.), комплект электронных учебно-методических и научных презентаций, слайдов, видеофильмов и пр.

Практические занятия: компьютерный класс, оснащенный презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук и пр.), пакеты ПО общего (текстовые редакторы, текстовые процессоры, графические редакторы, электронные таблицы и пр.) и специализированного (электронные учебники/энциклопедии/справочники, системы автоматизированного перевода, редакторы трехмерной графики, видеоредакторы, аудиоредакторы и пр.) назначения; реабилитационный центр, оснащенный реабилитационным оборудованием (реабилитационные тренажеры, физиотерапевтическая аппаратура, массажные столы и пр.); спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием (спортивные тренажеры, массажные столы и пр.).

Рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером/ноутбуком с доступом в Интернет, рабочие места студентов, оснащенные компьютерами/ноутбуками с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде и пр.

В процессе лекционных и практических занятий используется следующее программное обеспечение: программы, обеспечивающие доступ в сеть Интернет (например, «Google», «Chrome»); программы, демонстрации видео материалов (например, проигрыватель «Windows Media Player»); программы для демонстрации и создания презентаций (например, «Microsoft PowerPoint»).

Преподавание дисциплины предусматривает доступ обучающихся к электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам) и к электронной информационно-образовательной среде университета, которая обеспечивает возможность доступа обучающихся к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Обучающиеся из числа лиц с инвалидностью и лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Кабинет для подготовки лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья оснащена современным оборудованием:

– для студентов с нарушением слуха и зрения (оборудование для слабослышащих – система Star Sound;

– для студентов с нарушением зрения – стационарные увеличители Тораз, сканирующая и читающая машина Sara CE, принтер для печати шрифтом Брайля). Студенты могут воспользоваться портативным компьютером с вводом/выводом шрифтом Брайля и синтезатором речи «ElBraille W40JG1».

9. Лист дополнений и изменений

[illegible]