



ООО «ЮУЦДО»
ООО «Южно-Уральский Центр
Дополнительного Образования»

455021, Челябинская область,
г. Магнитогорск,
ул. Ворошилова, д. 39/1,
неж. пом. 13
ОГРН 1157456017872
ИНН/КПП 7455023727/745501001



Утверждаю
Директор ООО «ЮУЦДО»
Э.И. Соколова
«13» февраля 2025

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

**Эффективные практики повышения двигательной активности
участников образовательного процесса**

г. Магнитогорск, 2025

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1. Цель реализации программы

Повышение профессионального уровня слушателей в сфере дошкольного, общего, дополнительного образования в рамках имеющейся квалификации. Расширить профессионально-педагогическую компетентность педагогов (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) в реализации образовательной области «Физическое развитие», «Физическая культура» с учетом Федерального государственного образовательного стандарта. Обновить теоретические и практические знания педагогов, на основании которых можно судить о компонентах готовности (теоретический, ценностно-мотивационный, профессионально-практический) педагогов (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) к реализации интегральных и оздоровительных технологий с участниками образовательного процесса. Способствовать к формированию готовности педагогов к овладению общекультурными и общими профессиональными компетенциями для обеспечения здоровьесбережения в сфере профессиональной деятельности и успешного решения профессиональных задач, при которых вопросы сохранения, укрепления и обогащения здоровья рассматриваются в качестве приоритета.

Программа реализуется на русском языке.

1.2. Планируемые результаты обучения

Программа разработана с учетом требований профессионального(ых) стандарта(ов): «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании)» (Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ "О внесении изменений в профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. N2 544н от 5 августа 2016 г. N9 422н) и «Педагог дополнительного образования детей и взрослых (Педагогическая деятельность в дополнительном образовании детей и взрослых)>> (Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N2 652н).

В/01.5 Педагогическая деятельность по реализации программ дошкольного образования (01 Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) — 5 уровень квалификации

В/02.6 Педагогическая деятельность по реализации программ начального общего образования (01.001 Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) – 5 уровень квалификации

В/03.6 Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования (01.001 Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) — 6 уровень квалификации

А/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы (01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых (Педагогическая деятельность в дополнительном образовании детей и взрослых))- 6.1 уровень квалификации

В результате освоения программы у слушателей должны быть сформированы следующие компетенции: способностью использовать здоровьесберегающие технологии и

профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства (ОПК- 12).

Трудовые действия: владеть методиками применения здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности.

Необходимые умения: уметь использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства.

Необходимые знания: знать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства.

Категория слушателей

К освоению программы допускаются лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование; лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование

Требования к уровню подготовки поступающего на обучение и специальные требования (при наличии): не предусмотрены.

Форма обучения: заочная (с применением дистанционных образовательных технологий)

Форма итоговой аттестации: экзамен в виде итогового тестирования.

Трудоемкость программы составляет 16 часов.

Лицам, успешно освоившим образовательную программу и успешно прошедшим итоговую аттестацию, выдается удостоверение о повышении квалификации.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Раздел	Количество часов
1	Теоретический компонент формирования готовности педагогов (слушателей) к реализации технологии двигательной активности с участниками образовательного процесса	4
2	Целостно-мотивационный компонент формирования готовности педагогов (слушателей) к реализации технологии двигательной активности с участниками образовательного процесса	9
3	Профессионально-практический компонент формирования готовности педагогов (слушателей) к реализации технологий двигательной активности с участниками образовательного процесса	2
	Итоговые квалификационные испытания (экзамен)	1
	Итого	16

3. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела	Общая трудоемкость	Учебная нагрузка в неделю в часах	
			1	2
1	Теоретический компонент формирования готовности педагогов (слушателей) к реализации технологии двигательной активности с участниками образовательного процесса	4	4	
2	Целостно-мотивационный компонент формирования готовности педагогов (слушателей) к реализации технологии двигательной активности с участниками образовательного процесса	9	4	5
3	Профессионально-практический компонент формирования готовности педагогов (слушателей) к реализации технологий двигательной активности с участниками образовательного процесса	2		2
4	Итоговые квалификационные испытания (экзамен)	1		1

4. УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

Раздел 1. Теоретический компонент формирования готовности педагогов (слушателей) к реализации технологии двигательной активности с участниками образовательного процесса.

Проблема минимизации двигательной активности участников образовательного процесса и пути ее решения. Формирование готовности к реализации двигательной активности участников образовательного процесса с учетом основных понятий: гиподинамия, преэмптионность, интегральные и оздоровительные технологии, психомоторное развитие, психоэмоциональное состояние.

Регуляция психофизического состояния педагогов средствами интегрально-оздоровительными технологиями.

Раздел 2. Целостно-мотивационный компонент формирования готовности педагогов (слушателей) к реализации технологии двигательной активности с участниками образовательного процесса

Применение интегрально-оздоровительных технологий двигательной активности детей и взрослых на примере занятий каратэ-сетокан.

Применение интегрально-оздоровительных технологий двигательной активности детей и взрослых на примере Су Джок-терапии.

Применение интегрально-оздоровительных технологий двигательной активности детей и взрослых на примере маршрутной игры «Туристическая тропинка»

Раздел 3. Профессионально-практический компонент формирования готовности педагогов (слушателей) к реализации технологий двигательной активности с участниками образовательного процесса

Формирование теоретического, профессионально-практического компонента готовности педагогов к реализации интегральных и оздоровительных технологий с детьми.

Формирование теоретического, профессионально-практического компонента готовности педагогов к реализации интегральных и оздоровительных технологий с семьями воспитанников.

5. ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ ПРИ ОСВОЕНИИ МАТЕРИАЛА

1. Перечень нормативной документации.
2. В проведении лекционных и практических занятий используется материально-техническое обеспечение:
 - Учебный класс (рабочие места слушателей)
 - Рабочее место преподавателя;
 - Экран;
 - Мультимедиа проектор
3. Электронные презентационные материалы
4. Учебно-методические пособия

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Входной контроль (анкета).

ВХОДНАЯ АНКЕТА

Самооценка физического состояния и уровня двигательной активности обучающегося
Электронная почта *

1. Ваши ФИО*

2. Ваш пол? *

Мужской

Женский

3. Ваш возраст (цифрой полных лет) *

4. Укажите вашу группу здоровья.

основная

подготовительная

подготовительная II

спец. мед. группа

Затрудняюсь ответить (не знаю)

5. Укажите место работы *

1. Педагог дошкольного, начального общего, основного общего образования

2. Педагог, учитель среднего общего, среднего профессионального образования

3. Преподаватель высшего образования

4. Детско-юношеской спортивной школы

6. Как Вы оцениваете уровень своего физического состояния? *

Высокий Средний

Низкий

Затрудняюсь ответить

7. Имеете ли Вы потребность в занятиях физической культуры и в ведении здорового образа жизни? *

Однозначно да

Время от времени

Такой потребности нет

Другое:

8. Можно ли назвать Ваш образ жизни активным? * да

Скорее да, чем нет Скорее

нет, чем да

Нет

Затрудняюсь ответить

9. Занимаетесь ли вы физической культурой (спортивный/тренажерный/аэробный зал, фитнес/йога и т.д.)? * да Нет

Планирую

10. Как часто Вы занимаетесь физической нагрузкой? *

Чаще 3 раз в неделю

2-3 раза в неделю

1-2 раза в неделю

Реже 1 раза в неделю

Я профессиональный спортсмен

Не занимаюсь

11. Сколько часов в день Вы обычно тратите на занятие физкультурой и спортом?

15 -30 минут

1-1,5 часа

Более 2 часов

Я не занимаюсь Другое:

12. Какой физической активностью Вы занимаетесь? (возможно несколько вариантов ответа)* Хожу пешком

Бассейн

Бегаю

Тренажерный/спортивный зал

Силовые аэробные занятия

Аэробные занятия (йога, пилатес, растяжка и т.д.)

Лечебная физическая культура (ЛФК) Другое:

13. Сколько времени в день Вы ходите пешком? *

15 — 20 минут

30 — 60

минут Более 1

часа Другое:

14. Если Вы не занимаетесь физической культурой и спортом, укажите причины: *

Плохая доступность

Чрезмерные нагрузки

Отсутствие мотивации

Другое:

15. На Ваш взгляд, имеете ли Вы достаточного свободного времени для занятий физической культурой? * да

Скорее да, чем нет Скорее

нет, чем да

Нет

16. Сказывается ли недостаток времени на ваших занятиях? *

Да, тренировка проходит неполноценно

Нет, найти время для занятий для меня приоритетно

Затрудняюсь ответить

Другое:

17. Часто ли вам не хватает мотивации для занятий физической культурой? *

Да, постоянно

Да, иногда

Нет, я всегда мотивирован

Затрудняюсь ответить

18. Занимались ли раньше в спортивных секциях и если занимались то в каких? *

Да, до 7 лет

Да, до 14 лет

Да, до 30 лет

Да, по настоящее время

Нет

19. В каких спортивных секциях занимались? (перечислите все занятия и с какого по какой возраст)*

20. Как часто вы болеете (перечислите за год) *

4.2 Промежуточная аттестация (практическое задание к разделу] , 2, 3)

4.3 Итоговая аттестация (тест итоговый).

Тест итоговый

«Готовность педагога к реализации интегральных и оздоровительных технологий с участниками образовательного процесса»

1. Что обеспечивает использование интегральных и оздоровительных технологий в работе педагога:

А. сохранение здоровья педагогов учреждения;

В. сохранение и приумножение здоровья всех субъектов воспитательно-образовательного процесса в учреждении, формирование у них устойчивой мотивации ведения здорового образа жизни;

С. сохранение здоровья детей.

2. Что может быть главным критерием наличия и использования индивидом знаний о здоровьесбережении?

- А. педагог и члены его семьи придерживаются норм ЗОЖ;
- В. отсутствие вредных привычек у педагога;
- С. всё вышеуказанное.

3. Определите приоритеты в работе педагога по здоровьесбережению Детей (укажите любое количество пунктов):

- А. педагог активно использует здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности;
- В. педагог анализирует показатели заболеваемости детей;
- С. педагог активно взаимодействует с субъектами воспитательно-образовательной деятельности в учреждении по вопросам здоровьесбережения;
- Д. педагог ведёт учёт заболеваемости детей;
- Е. педагог проводит режимные моменты в соответствии с возрастом детей.

4. Что такое, на Ваш взгляд, готовность педагога к использованию интегральных и оздоровительных технологий с Детями дошкольного ^{возраст}

- А. установка педагога на поддержание и укрепление собственного здоровья;
- В. знание педагогом современных интегральных и оздоровительных технологий и умение их применять;
- С. стремление педагога поддерживать и укреплять здоровье своих воспитанников;
- Д. стремление педагога поддерживать и укреплять здоровье всех субъектов воспитательнообразовательной деятельности в учреждении, используя современных интегральные и оздоровительные технологии.

5. Чем, на Ваш определяется уровень готовности педагога к использованию интегральных и оздоровительных здоровьесберегающих технологий в практической работе с Детями?

- А. наличием знаний о современных интегральных и оздоровительных технологиях;
- В. практическим опытом применения современных интегральных и оздоровительных технологий;
- С. знанием специфики коммуникации с субъектами воспитательно-образовательной деятельности в учреждении;
- Д. установкой на поддержание и укрепление своего здоровья и здоровья своих воспитанников;
- Е. знанием возрастных особенностей детей.

6. Какие знания, на Ваш взгляд, необходимы педагогу для использования интегральных и оздоровительных технологий в практической Деятельности (отметьте любое необходимое количество пунктов)?

- А. знание методики воспитательной работы;
- В. знание анатомо-физиологических особенностей детей определенного возраста;
- С. знание психологических особенностей детей определенного возраста;
- Д. знание специфики применения интегральных и оздоровительных технологий с детьми определенного возраста;
- Е. знание алгоритма оказания первой помощи детям определенного возраста;
- Е. дополните ответ своим вариантом;

7. Чем определяется система ведущих мотивов и убеждений личности педагога, эффективно реализующего интегральные и оздоровительные технологии с Детями определенного возраста?

- А. ценностью самосовершенствования и личностно-ориентированного, развивающего образования;
- В. необходимостью повышать квалификацию в указанные работодателем сроки;

С. наличием активной здоровьесберегающей позиции педагога в профессиональной деятельности.

8. Интегральные и оздоровительные технологии понятия синонимы:

А. да;

В. нет.

С. затрудняюсь ответить;

9. Интегральные технологии в образовательном процессе - это технологии, которые..

А. реализуют комплексный и системный подход; В. используют интегральные вычисления;

С. опираются на внешние факторы образовательной среды.

10. Суть оздоровительных технологий заключается:

А. в том, что их используют только здоровые;

В. в получении навыков восстановления и укрепления здоровья;

С. в разработке медицинской техники;

11. Каратэ-шотокан - это.... :

А. китайская оздоровительная система;

В. интеграция каратэ и шотокан;

С. стиль японской системы единоборств без оружия;

12. Ката-это.....

А. система поединков;

В. последовательность исполнения базовых техник; С. название инструктора по каратэ;

13. Сето-уки-это..,

А. блок от удара в средний уровень;

В. удар в средний уровень;

С. стойка в среднем уровне;

14. Аги-уки - это...

А. блок от удара в нижний уровень;

В. удар в верхний уровень;

С. блок от удара в верхний уровень;

15. Оцените свой уровень готовности к применению современных здоровьесберегающих технологий в профессиональной Деятельности.

А. низкий

В. средний,

С. высокий.

Ключ к ответам:

1. в

2. А.

3. А.В.С.Е.

4. А.В.Д

5. А.В.Д

6. в.с.г,

7. А.С.

8. А

9. А

10. в

11. с

12. в

14. с