

Министерство спорта Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт
физической культуры»
(ФГБУ СПбНИИФК)

УТВЕРЖДЕНА
Ученым советом
ФГБУ СПбНИИФК
Протокол №3 от «25» марта 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ФГБУ СПбНИИФК
С.А. Воробьев
«25» марта 2020 г.

**Дополнительная профессиональная образовательная программа
повышения квалификации**

**«ТЕХНОЛОГИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

Санкт-Петербург
2020 год

1. Цель реализации программы

Цель – формирование у слушателей компетенций необходимых для организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий с детьми школьного возраста.

2. Формализованные результаты обучения

В результате обучения слушатели должны:

Знать:

- актуальные проблемы физического воспитания, оздоровительной физической культуры детей школьного возраста в рамках реализации ФГОС;
- перспективные направления научных исследований, существующие в современной науке в области физического воспитания детей школьного возраста;
- современные программы, технологии и методики проведения физкультурно-оздоровительных занятий и способы тестирования показателей физического развития и уровня физической подготовленности детей школьного возраста.

уметь:

- творчески использовать методики и технологии при организации и проведении физкультурно-оздоровительных занятий с детьми школьного возраста;
- мотивировать школьников к участию в физкультурно-спортивной деятельности;
- осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий в школе.

владеть:

- технологией организационно-методического сопровождения и координации образовательной и методической деятельности в области физической культуры и спорта с детьми школьного возраста;
- современными научными знаниями в области оздоровительной физической культуры детей школьного возраста;
- навыками использования компьютерной системы "Космос" для тестирования физического состояния детей занимающихся физической культурой и спортом.

3. Содержание программы

Учебный план
дополнительной профессиональной образовательной программы
повышения квалификации
«Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности детей
школьного возраста»

Категория слушателей: лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование; лица, получающие среднее профессиональное или высшее образование в области физической культуры и спорта.

Продолжительность обучения – 24 часа.

Форма обучения: без отрыва от работы, с отрывом от работы, с частичным отрывом от работы.

Режим занятий: 2-3 академических часа в день. Также возможно обучение по индивидуальному учебному плану (графику обучения) в пределах осваиваемой дополнительной профессиональной образовательной программы повышения квалификации.

| № п / п | Наименование модулей программы | Всего, час. | В том числе | | | |
|------------------|---|----------------|-------------|---------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| | | | лекции | практич. занятия | самостоя- тельная работа | Кол-во часов контрол я |
| 1 | Современные физкультурно-оздоровительные технологии на уроках физической культуры | 6 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Методика повышения вовлеченности детей школьного возраста в занятия физической культурой | 7 | 2 | 3 | 1 | 1 |
| 3 | Применение информационных технологий в физкультурно-оздоровительной деятельности детей школьного возраста | 8 | 2 | 4 | 1 | 1 |
| | Итоговая аттестация | 3 | | | | |
| | Итого часов | 24 | 6 | 9 | 3 | 3 |

Учебно-тематический план
дополнительной профессиональной образовательной программы
повышения квалификации
«Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности детей
школьного возраста»

| № п/п | Наименование модулей и тем | Всего, час. | В том числе | | | Кол-во часов контроля |
|----------|--|-------------|--------------|---------------------------|---------------------|-----------------------|
| | | | Лекции, час. | Практические занятия час. | Самост. работа, час | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | Модуль 1 Современные физкультурно-оздоровительные технологии на уроках физической культуры | 6 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| 1.1 | Здоровьесберегающие технологии (стимулирующие, защитно-профилактические, компенсаторно-нейтрализующие, информационно-обучающие). Игровые технологии, метод проектов, технологии уровневой дифференциации, технология личностно-ориентированного обучения | 2 | 1 | 1 | | |
| 1.2 | Современные авторские образовательные и инновационные технологии на уроках физической культуры. Структурирование (алгоритмизация) процесса взаимодействия преподавателя и обучающихся | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Модуль 2 Методика повышения | 7 | 2 | 3 | 1 | 1 |

| | | | | | | |
|----------|---|----------|----------|----------|----------|----------|
| | вовлеченности детей школьного возраста в занятия физической культурой | | | | | |
| 2.1 | Формирование мотивации к занятиям физической культурой в современных, инновационных технологиях обучения. Информационно-образовательная среда на уроках физической культуры, совместные занятия детей и взрослых | 2 | 1 | 1 | | |
| 2.2 | Комплекс ГТО, метод круговой тренировки. подвижные игры. соревновательные упражнения. технология перевернутого обучения, квесты, интеллектуально-спортивные игры, внеурочная деятельность | 5 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 3 | Модуль 3 Применение информационных технологий в физкультурно-оздоровительной деятельности детей школьного возраста | 8 | 2 | 4 | 1 | 1 |
| 3.1 | Индивидуальные технологии информационной поддержкой самостоятельных занятий физической культурой Инновационные технологии организации совместных занятий физической культурой детей и их родителей «Активная семья». Самотестирование и мониторинг физического состояния. Программа мобильного сопровождения | 3 | 1 | 2 | | |

| | | | | | | |
|-----|---|----|---|---|---|---|
| | самостоятельных занятий физической культурой «Гид ФК» | | | | | |
| 3.2 | Технология «Любимый урок» (тестирование, анкетирование, обработка данных и рекомендации по двигательному режиму, организационно-методическая деятельность, мониторинг физического состояния). «Мобильное сопровождение физической активности» для ориентирования на территории образовательной организации «МС-ФАКТ». Компьютерная программа «Космос» | 5 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| | Итоговый контроль | 3 | | | | |
| | Итого | 24 | 6 | 9 | 3 | 3 |

Календарный учебный график
дополнительной профессиональной образовательной программы
повышения квалификации
«Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности детей
школьного возраста»

| № недели | Календарные дни | | | | | | |
|-------------|-----------------|---|--------|---|-------|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | Л | | ПЗ | | СР, К | В | В |
| 2 | Л | | ПЗ | | СР, К | В | В |
| 3 | Л, ПЗ | | ПЗ, СР | | ИА | В | В |

Обозначения: Л - лекции, ПЗ - практические занятия, СР- самостоятельная работа, К – контроль, ИА - итоговая аттестация, В - выходные.

Учебная программа
повышения квалификации
«Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности детей
школьного возраста»

Модуль 1. Современные физкультурно-оздоровительные технологии на уроках физической культуры (6 часов).

Тема 1.1. Здоровьесберегающие технологии (стимулирующие, защитно-профилактические, компенсаторно-нейтрализующие, информационно-обучающие). Игровые технологии, метод проектов, технологии уровневой дифференциации, технология личностно-ориентированного обучения (2 часа).

Сущность, виды и классификация здоровьесберегающих педагогических технологий. Понятие о здоровьесберегающих технологиях, их функции. Принципы здоровьесберегающей педагогики. Обновление содержания образования и использование здоровьесберегающих технологий. Развитие двигательной активности и учет индивидуально-личностных возможностей обучающихся в условиях конкретного образовательного учреждения. Особенности организации учебной деятельности на уроке физкультуры в условиях здоровьесберегающей педагогики. Использование современных игровых технологий. Формы и методы работы на уроках физической культуры. Игровые технологии в среднем и старшем школьном возрасте. Метод проектов.

Тема 1.2. Современные авторские образовательные и инновационные технологии на уроках физической культуры.

Структурирование (алгоритмизация) процесса взаимодействия преподавателя обучающихся (4 часа).

Обзор авторских программ: «Здорово быть здоровым», комплексная программа по здоровьесбережению «Школа – территория здоровья», программы «Школа здоровых привычек», «Полезные привычки», проект «Семья – Школа – Здоровый образ жизни», проект «Школа – Центр Здоровья», программа «Твоё здоровье».

Модуль 2. Методика повышения вовлеченности детей школьного возраста в занятия физической культурой (7 часов).

Тема 2.1. Формирование мотивации к занятиям физической культурой в современных, инновационных технологиях обучения. Информационно-образовательная среда на уроках физической культуры, совместные занятия детей и взрослых (2 часа).

Мотивационное воздействие. Факторы, затрудняющие вовлечение детей в физкультурные занятия. Повышение интереса школьников к урокам физической культуры средствами развития позитивных общественных отношений в системе образования. Формирование ценностного отношения и интереса к своему здоровью с раннего возраста. Обеспечение оптимальных педагогических условий воспитания ценностного отношения. Развитие физкультурного образования, использование национальных видов спорта в вариативной части урока. Создание устойчивого интереса к занятиям на основе индивидуальных и самостоятельных заданий. Семья и занятия физической культурой и спортом.

Тема 2.2. Комплекс ГТО, метод круговой тренировки, подвижные игры, соревновательные упражнения, технология перевернутого обучения, квесты, интеллектуально-спортивные игры, внеурочная деятельность (5 часов).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО). Круговая тренировка, как средство подготовки к сдаче норм ГТО. Модель «Перевернутого обучения» как одного из компонентов технологии смешанного обучения на уроках физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС. Использование квест-технологии на уроках физической культуры. Спортивно-интеллектуальные игры — как средство физического развития и познания окружающего мира. Спортивно-интеллектуальные игры «Живи активно! Думай позитивно» "В стране здоровья". Внеурочные виды физической активности (стретчинг, аэробика, бодибилдинг, шейпинг, оздоровительный фитнес, йога, пилатес, атлетическая гимнастика, аэробика, ритмическая гимнастика).

Модуль 3. Применение информационных технологий в физкультурно-оздоровительной деятельности детей школьного возраста (8 часов).

Тема 3.1 Индивидуальные технологии с информационной поддержкой самостоятельных занятий физической культурой
Инновационные технологии организации совместных занятий физической культурой детей и их родителей «Активная семья».
Самотестирование и мониторинг физического состояния. Программа мобильного сопровождения самостоятельных занятий физической культурой «Гид ФК» (3 часа).

Мониторинг физической активности для формирования социально-педагогических условий повышения вовлеченности детей школьного возраста в занятия физической культурой. Технология организации совместных занятий физической культурой детей и их родителей «Активная семья».

Продвижение форм активного проведения семейного досуга, внедрение обучающих программ занятий и интерактивных пособий, контроль физического состояния, соблюдение правил страховки и обеспечения безопасности занятий.

Система мобильного сопровождения самостоятельных занятий физической культурой «Гид ФК» («Гид физической культуры»). Самотестирование, формирование программ занятий, поиск и выбор вида физической активности. Алгоритм системы мобильного сопровождения самостоятельных занятий физической культурой «Гид ФК».

Тема 3.2. Технология «Любимый урок». Мобильное сопровождение физической активности» для ориентирования на территории образовательной организации «МС-ФАКТ» Компьютерная программа «Космос» (5 часов).

Использование в вариативной части урока физической культуры физкультурно-оздоровительной технологии «Любимый урок», направленной на формирование позитивного отношения школьников к физической культуре: (тестирование, анкетирование, обработка данных и рекомендации по двигательному режиму, организационно-методическая деятельность, мониторинг физического состояния). Технология системы сопровождения двигательной рекреации школьников «МС-ФАКТ» («Мобильное сопровождение физической активности») с использованием мобильного ориентирования на территории образовательной организации. Формирование схемы трассы мобильного ориентирования. Сопровождение прохождения контрольной трассы. Программы занятий с использованием компьютерной системы «КоСМоС» с целью диагностики уровня физического развития, психоэмоционального напряжения и двигательной подготовленности.

4. Материально-технические условия реализации программы

Условия проведения лекций и практических занятий, об используемом оборудовании и информационных технологиях.

- компьютер;

- проектор;
- приборы для комплексного обследования физического состояния (тонометр, пульсометр, спирометр, секундомер, кистевой динамометр);
- компьютерные программы «МС-ФАКТ», «Гид ФК», «Космос»;
- дидактические материалы (презентации PowerPoint и др.).

5. Учебно-методическое обеспечение программы

Рекомендуемая литература

Основная:

1. Губа, В.П. Теория и методика современных спортивных исследований: монография. [Электронный ресурс] / В.П. Губа, В.В. Маринич. — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2016. — 232 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/73815>

2. Ким, Т.К. Научные основы физического воспитания в системе «семья-школа»: Монография. Московский педагогический государственный университет. Электрон. дан. — М. : Спорт, 2016. — 494 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/106059>

3. Морозов, В.О. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе школы (теоретико-практические аспекты) [Электронный ресурс]. — М.: ФЛИНТА, 2015. — 188 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/72664>

Дополнительная:

1. Воробьев, В.Ф. Физиолого-гигиенические основы физического воспитания детей. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2012. — 162 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/12968>

2. Грязева, Е.Д. Оценка качества физического развития и актуальная задача физического воспитания студентов. [Электронный ресурс] / Е.Д. Грязева, М.В. Жукова, О.Ю. Кузнецов, Г.С. Петрова. — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2013. — 168 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/48334>

3. Дедулевич, М. Н., Шишкина, В. А. Методика физического воспитания детей: учебник Республиканский институт профессионального образования [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2016. — 233 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/131886>

6. Входные требования к слушателям

К освоению дополнительной профессиональной программы допускаются: лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование; лица, получающие среднее профессиональное или высшее образование в области физической культуры и спорта.

7. Требования к результатам обучения

Процедура итоговой аттестации предусматривает тестирование в письменной форме по всем разделам пройденной программы. Оценка уровня освоения программы осуществляется аттестационной комиссией по результатам тестирования. Для прохождения аттестации необходимо дать правильные ответы не менее чем 80% вопросов по каждому модулю программы.

При условии успешного прохождения итогового тестирования, слушателям выдается удостоверение о повышении квалификации установленного образца, в противном случае, слушателю предоставляется справка о прослушивании курса.

Перечень вопросов, выносимых на аттестацию в форме тестирования:

Модуль 1. Современные физкультурно-оздоровительные технологии на уроках физической культуры.

1. Оздоровительные технологии – это метод воздействия оздоровительных мероприятий на человека:

- 1.в духовном, физическом, психическом аспектах
- 2.в духовном аспекте
- 3.в психическом аспекте
- 4.в физическом аспекте

2. Гигиенические процедуры для закаливания школьников, основанные на использовании водной среды, – это

- 1.моржевание
- 2.водные мероприятия
- 3.бани
- 4.солнечные ванны

3. Способы применения средств, позволяющих решать задачи педагогики оздоровления, – это методы

- 1.общепедагогические
- 2.специфические
- 3.здоровьесберегающих образовательных технологий
- 4.строго регламентированного упражнения

4. Нацеливает на формирование у учащихся глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности принцип

1. сознательности и активности
 2. наглядности
 3. повторения
 4. индивидуализации
5. Основной показатель, отличающий все здоровьесберегающие образовательные технологии, – это

1. количество детей, занимающихся в спортивных секциях
2. регулярная экспресс-диагностика состояния учащихся
3. уровень физической подготовленности учащихся
4. количество спортивно-оздоровительных мероприятий

6. К задачам физкультурно-оздоровительной деятельности не относятся:

1. Отработка быстроты реакции
2. Коррекция нарушений физического развития
3. Профилактика производственного травматизма
4. Уменьшение утомляемости во время работы

Модуль 2. Методика повышения вовлеченности детей школьного возраста в занятия физической культурой

1. Термин Стретчинг означает...

1. Приседание
2. Растягивание
3. Бег
4. Равновесие

2. Как называется система физических упражнений, выполняемых под музыку с элементами плавания?

1. Шейпинг
2. Стретчинг
3. Ритмическая гимнастика
4. Аквааэробика

3. Какое активное физическое упражнение не относится к упражнениям в виде естественных движений?

1. Ходьба
2. Упражнение, выполняемое на тренажерном устройстве
3. Бег

4.Плавание

4. К внеурочным формам физического воспитания школьников относят

- 1.туристические походы и слеты
- 2.подвижные перемены
- 3.утреннюю гимнастику
- 4.ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня

5. Как называется специально направленное использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функции организма?

- 1.Гигиеническая физическая культура
- 2.Оздоровительно-рекреативная физическая культура
- 3.Спортивно – реабилитационная физическая культура
- 4.Оздоровительно-реабилитационная физическая культура

Модуль 3. Применение информационных технологий в физкультурно-оздоровительной деятельности детей школьного возраста

1. Обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья на период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни – это

- 1.приоритеты работы школы
- 2.цель физического воспитания
- 3.цель здоровьесберегающих информационных образовательных технологий
- 4.направление оздоровления детей

2. Что из перечисленного не является предметом инновационных технологий на уроке физической культуры

- 1.Интерактивная доска
- 2.Мультимедийный проектор
- 3.Электронные учебные пособия
- 4.Диaproектор

3. Использование компьютерных тестов на теоретических уроках физической культуры дает возможность:

- 1.осуществлять реальную индивидуализацию и дифференциацию обучения;
- 2.оценивать знания;
- 3.достоверно оценивать качество обучения
- 4.осуществлять реальную индивидуализацию и дифференциацию обучения; оценивать знания и достоверно оценивать качество обучения

4. Что из перечисленного не относится к основным физическим упражнениям, обладающим аэробным оздоровительным эффектом?

- 1.Плавание
- 2.Ходьба
- 3.Прыжок в длину
- 4.Бег на лыжах

5. Какой тест физической работоспособности обеспечивает более точное дозирование нагрузки?

- 1.Ходьба
- 2.Приседания
- 3.Степ-эргометрия
- 4.Велоэргометрия

6. Какой показатель при выполнении теста на выносливость не является информативным?

- 1.Частота сердечных сокращений
- 2.Порог анаэробного обмена
- 3.Максимальное потребление кислорода
- 4.Динамометрия