

Департамент образования и науки Кемеровской области
Государственное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Кузбасский региональный институт
развития профессионального образования»
Факультет повышения квалификации и переподготовки
работников профессионального образования
Кафедра общеобразовательных, общепрофессиональных
и профессиональных дисциплин

«Согласовано»
Декан ФПКиПРПО ГБУ ДПО «КРИПО»
Л. А. Богданова

«Утверждаю»
Ректор ГБУ ДПО «КРИПО»
Е. Л. Руднева



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

повышения квалификации

**«Организация и совершенствование
образовательного и тренировочного процессов физической культуры в
профессиональной образовательной организации на основе достижений
современной науки»**

Кемерово 2017

I. Общая характеристика программы

Актуальность

Физическая культура как вид и часть общей культуры соединяет социальное и биологическое в развитии личности. Цель физического воспитания студентов - формирование физической культуры личности и воспитание физически здоровой, интеллектуально развитой и социально активной молодежи, способной адаптироваться к современным условиям жизнедеятельности. Отсутствие должной мотивации студентов к здоровому образу жизни и осознанной потребности в освоении ценностного потенциала физической культуры и спорта не позволяет использовать в полной мере средства физического воспитания для развития двигательных способностей и укрепления их здоровья. Для профессионального образования проблема формирования здорового образа жизни средствами физической культуры является актуальной. На выходе выпускник профессионального образования должен не только показывать прекрасные знания в сфере своей деятельности, но и обладать умениями и навыками, которые обуславливают пригодность к профессиональной деятельности и отвечают качественно новым требованиям работодателей, таким как стрессоустойчивость, конкурентоспособность, уровень здоровья и необходимый диапазон функциональных возможностей организма.

В Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ большое значение придается вопросам охраны и укрепления здоровья подрастающего поколения. Это предъявляет повышенные требования к уровню подготовки педагогов, особенно педагогов по дисциплине «Физическая культура», поскольку именно этому предмету отводится основная роль в формировании здорового образа жизни, расширении функциональных возможностей организма и развитии профессионально важных двигательных качеств. Согласно профстандарту, «Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования» педагог должен уметь применять современные образовательные технологии с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, обладать

необходимыми знаниями в области методологических и методических основ современного профессионального образования. С

Программа разработана с учетом требований профстандарта «Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования», с учетом современных тенденций развития профессионального образования и физической культуры, научных наработок и эффективного опыта реализации здоровьесберегающих подходов.

Программа составлена в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 января 2013 г. № 10 «О федеральных государственных требованиях к минимуму содержания дополнительных профессиональных образовательных программ профессиональной переподготовки и повышения квалификации педагогических работников, а также к уровню профессиональной переподготовки педагогических работников».

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Организация и совершенствование образовательного и тренировочного процессов физической культуры в учреждении профессионального образования на основе достижений современной науки» состоит из двух модулей:

Организационно-методические основы физического воспитания в профессиональной образовательной организации.

Спортивные и подвижные игры как средство и метод общей физической, профессионально–прикладной, спортивной подготовки обучающихся.

Цель: совершенствование профессиональных компетенций преподавателей и руководителей физического воспитания, необходимых для организации образовательного процесса по физической культуре в современных условиях развития профессионального образования.

Задачи:

- сформировать систему знаний у педагогических работников по вопросам сохранения и укрепления здоровья средствами физической культуры и спорта;

- повышение уровня компетентности педагогических работников учреждений профессионального образования в вопросах организации физического воспитания обучающихся в условиях реализации ФГОС СПО;

- обучить преподавателей и руководителей физического воспитания современным средствам и методам физического воспитания, практическому использованию эффективных форм работы с обучающимися на занятиях физической культуры.

Категория слушателей: преподаватели и руководители физического воспитания.

Планируемые результаты обучения:

Программа направлена на освоение (совершенствование) следующих профессиональных компетенций:

ПК 1	Организация учебно-тренировочных занятий и физкультурно-оздоровительной деятельности обучающихся ПОО
<i>Практический опыт</i>	<i>ПО 1.1. планирование и проведение учебно-тренировочных занятий обучающихся;</i> <i>ПО 1.2. организация самостоятельной работы обучающихся;</i>
<i>Умения:</i>	<i>У 1.1. использовать педагогически обоснованные формы, методы, способы и приемы организации аудиторной и самостоятельной работы обучающихся, применять современные образовательные технологии с учетом требований ФГОС, возрастных особенностей обучающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья;</i> <i>У 1.2. разрабатывать содержание внеаудиторной и аудиторной самостоятельной работы обучающихся, планировать график выполнения, оценивать результативность самостоятельной работы обучающихся;</i> <i>У 1.3. формировать навыки здорового образа жизни у обучающихся</i> <i>У 1.4. подбирать и использовать спортивное оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;</i> <i>У 1.5. оценивать процесс и результаты тренировочной и соревновательной деятельности;</i> <i>У 1.6. организовывать физкультурно-оздоровительную работу с обучающимися имеющими отклонения в состоянии здоровья;</i> <i>У 1.7. контролировать состояние занимающихся, влияние на них физических нагрузок, проводить коррекцию, используя педагогические, медико-биологические методы;</i> <i>У 1.8. оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий</i>
<i>Знания:</i>	<i>З 1.1. нормативные правовые документы, регламентирующие деятельность в области образования, физической культуры и спорта;</i>

	<p>З 1.2. требования федеральных государственных образовательных стандартов, содержание примерных программ, учебных пособий по физической культуре;</p> <p>З 1.3. современные формы организации самостоятельной работы обучающихся по физической культуре, критерии оценки самостоятельной работы обучающихся;</p> <p>З 1.3. возрастные особенности обучающихся, особенности психофизического развития, вопросы индивидуализации обучения;</p> <p>З 1.4. особенности организации работы и методику проведения занятий с обучающимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья;</p> <p>З 1.4. педагогические, психологические и методические основы организации и контроля учебной деятельности на занятиях различного вида;</p> <p>З 1.6. средства и формы формирования здорового образа жизни обучающихся;</p> <p>З 1.5. психолого-педагогические основы организации учебно-воспитательной и тренировочной работы, массовых физкультурно-оздоровительных занятий</p>
ПК 2	Разработка и обновление программно-методического обеспечения дисциплины «Физическая культура»
<i>Практический опыт</i>	<p>ПО 2.1. разрабатывать и обновлять рабочие программы дисциплины «Физическая культура»</p> <p>ПО 2.2. планировать занятия по физической культуре</p> <p>ПО 2.3. вести документацию, обеспечивающую реализацию программы дисциплины «Физическая культура»</p>
<i>Умения:</i>	<p>У 2.1. анализировать, оценивать и выбирать для использования в образовательном процессе примерные программы, учебно-методические пособия и иные материалы, разрабатывать и обновлять рабочие программы, учебно-методические комплексы, планы занятий, контрольно-оценочные средства с учетом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - порядка, установленного законодательством об образовании; - требований ФГОС; - образовательных потребностей, подготовленности и развития обучающихся; - современного развития образовательных технологий в области физической культуры и спорта; - санитарно-гигиенических норм и требований охраны жизни и здоровья обучающихся; <p>У 2.2. планировать организацию и проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;</p> <p>У 2.3. разрабатывать методические документы на основе макетов, образцов, требований</p>
<i>Знания:</i>	<p>З 2.1. содержание законов и иных нормативных правовых актов РФ, регламентирующих деятельность в сфере СПО;</p> <p>З 2.2. требования ФГОС, содержание примерных программ по физической культуре;</p> <p>З 2.3. роль учебной дисциплины «Физическая культура» в ОПОП СПО;</p> <p>З 2.4. теоретические основы и методику планирования учебно-тренировочного и соревновательного процесса;</p> <p>З 2.5. методику планирования физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий и занятий;</p> <p>З 2.6. возрастные особенности обучающихся, стадии профессионального развития; особенности обучения студентов с проблемами в раз-</p>

	<i>витии и трудностями в обучении, вопросы индивидуализации обучения; особенности психофизического развития, индивидуальные возможности лиц с ограниченными возможностями здоровья;</i> <i>3 2.7. современные образовательные технологии обучения предмету</i>
--	---

II. Содержание программы

2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование модулей	Общая трудоемкость (час)	Аудиторные занятия (час)			Формы и методы контроля
			Лекции	Прак. занятия, семинары	Выездные занятия, стажировка	
1.	Организационно-методические основы физического воспитания в профессиональной образовательной организации	36	15	17	4	собеседование
2.	Современные средства и методы общефизической, профессионально–прикладной и спортивной подготовки обучающихся	32	6	24	2	зачет
	Итоговая аттестация	4		4		защита итоговой работы
Итого:		72	21	45	6	

2.2. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование модулей	Общая трудоемкость (час)	Аудиторные занятия (час)			Формы и методы контроля
			Лекции	Прак. занятия, семинары	Выездные занятия, стажировка	
1.	Организационно-методические основы физического воспитания в профессиональной образовательной организации	36	15	17	4	собеседование
1.1	Нормативно-правовое обеспечение деятельности ПОО по разделу «Физическая культура»	2	2			
1.2	Противодействие идеологии терроризма в Рос-	2	2			

	сийской Федерации					
1.3	Качественная подготовка аттестационных материалов – основа объективной оценки профессиональной деятельности	2	2			
1.4	Программно-методическое обеспечение преподавания общеобразовательных дисциплин в ПОО	4	2	2		
1.5	Формирование фонда оценочных средств по учебной дисциплине «Физическая культура»	2	1	1		
1.6	Формирование здорового образа жизни обучающихся средствами физической культуры	4	2	2		
1.7	Организация самостоятельной работы обучающихся по физической культуре	2	1	1		
1.8	Информационно-коммуникационная компетентность преподавателя физической культуры	4		4		
1.9	Первая помощь и профилактика травматизма на занятиях физической культурой	2		2		
1.10	Дифференциальная психофизиология спортивной деятельности.	2	1	1		
1.11	Организация внеурочной деятельности по физической культуре в ПОО	4			4	
1.12	Общие основы адаптивной физической культуры	6	2	4		
2.	Современные средства и методы общефизической, профессионально-прикладной и спортивной подготовки обучающихся	32	6	24	2	зачет
2.1	Современные подходы к преподаванию физической культуры в ПОО	4	2	2		

2.2	Профессионально-прикладная физическая подготовка как основа сохранения и укрепления здоровья обучающихся	6		6		
2.3	Гимнастика в системе физического воспитания обучающихся ПОО	2		2		
2.4	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	4	2	2		
2.5	Современные технологии физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися	4		4		
2.6	Тренинг эффективного взаимодействия	4		4		
2.7	Современные подходы к общей физической подготовке обучающихся	4	2		2	
2.8	Виды спорта по выбору. Элементы единоборств	4		4		
	Итоговая аттестация	4		4		
	Итого:	72	21	45	6	

2.3. Календарный учебный график

Нормативный срок освоения программы:

25 сентября - 06 октября 2017 г.

Режим обучения: 6-8 часов в день

Трудоемкость обучения: 72 часа

Форма обучения: очная

Занятия с обучающимися по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации проводятся по расписанию.

2.4. Рабочие программы модулей

Модуль 1. Организационно-методические основы физического воспитания в профессиональной образовательной организации (36.ч)

Осваиваемые ПК: ПК 1, ПК 2

Практический опыт: ПО 1.1, ПО 2.1, ПО 2.2, ПО 2.3

Умения: У 1.1, У 1.2, У 1.4, У 1.5, У 1.6, У 2.1, У 2.3

Знания: З 1.1, З 1.2, З 1.3, З 2.1, З 2.2, З 2.4, З 2.8

Тема 1.1. Нормативно-правовое обеспечение деятельности учреждений профессионального образования по разделу «Физическая культура» (2 ч.)

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)», приказ Министерства образования и науки РФ от 11 августа 2014 г. № 976 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура», приказ Министерства образования и науки РФ от 11 августа 2014 г. № 977 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура», приказ Министерства здравоохранения России от 21 декабря 2012 г. № 1346н «О порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них» и другие нормативно-правовые акты.

Тема 1.2. Противодействие идеологии терроризма в Российской Федерации (2 ч.)

Основные понятия: идеология, терроризм, идеология терроризма, радикализм, экстремизм. Сущность современного терроризма, его общественная опасность. Формирование антитеррористической идеологии как фактор общественной безопасности в современной России. Нормативно-правовая и программная основа противодействия идеологии терроризма в РФ. Главные задачи, направления и формы работы по противодействию идеологии терроризма. Информационные ресурсы противодействия идеологии терроризма. Ключевые направления антитеррористической деятельности в молодежной среде в субъектах РФ.

Воспитание патриотизма как фактор профилактики и противодействия распространения идеологии терроризма.

Тема 1.3. Качественная подготовка аттестационных материалов – основа объективной оценки профессиональной деятельности (2 ч.)

Подготовка аттестационных материалов педагогическими работниками организаций, осуществляющих образовательную деятельность, в целях установления квалификационной категории. Состав аттестационных материалов. Технические требования к оформлению заявления. Рекомендации по составлению заявления в зависимости от заявляемой квалификационной категории (высшей, первой). Типичные ошибки, допускаемые аттестуемыми, при составлении заявления в целях установления квалификационной категории.

Тема 1.4. Программно-методическое обеспечение преподавания общеобразовательных дисциплин в ПОО (4 ч.)

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования: структура, требования к результатам обучения, методологические проблемы реализации. Разработка рабочей программы учебной дисциплины «физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС СОО и ФГОС СПО. Оценка результатов освоения программы учебной дисциплины.

Перечень практических работ:

- определение соответствия примерных программ требованиям к предметным результатам ФГОС СОО;
- разработка макета рабочей программы учебной дисциплины «физическая культура».

Тема 1.5. Формирование фонда оценочных средств по учебной дисциплине «Физическая культура» (2 ч.)

Разработка (корректировка) рабочей программы учебной дисциплины в соответствии с требованиями ФГОС ПО. Оценка результатов уровня освоения программы учебной дисциплины. Формирование фонда оценочных средств. Основные принципы разработки КОС. Современные методы оценки, качества физической подготовки обучающихся в ПОО. Задачи контроля и его организа-

ция в образовательном процессе ПОО. Формы и методы контроля физической подготовки студентов в современном образовательном процессе.

Перечень практических работ. Экспертиза фонда оценочных средств учебной дисциплины «Физическая культура».

Тема 1.6. Формирование здорового образа жизни обучающихся средствами физической культуры (4 ч.)

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Проблема негативного воздействия образовательной среды на здоровье обучающихся. Основные направления здоровьесберегающего сопровождения образовательного процесса в условиях реализации требований ФГОС. Организация здоровьесберегающей деятельности преподавателя физической культуры. Перечень знаний, умений и навыков обучающихся в сфере физической активности. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

Перечень практических работ. Анализ урока физической культуры с позиции здоровьесбережения. Физические упражнения для коррекции зрения. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).

Тема 1.7. Организация самостоятельной работы обучающихся по физической культуре (2 ч.)

Методология организации самостоятельной работы. Сущность и структура самостоятельной работы. Классификация видов самостоятельной работы. Особенности организации самостоятельной работы. Этапы при выполнении самостоятельной работы. Контроль результатов самостоятельной работы обу-

чающихся. Критерии оценки самостоятельной работы обучающихся. Современные формы организации самостоятельной работы обучающихся по физической культуре. Организация самостоятельной работы обучающихся с источниками информации. Технология организации и управления самостоятельной работой. Аудиторная и внеаудиторная самостоятельная работа. Технология конструирования заданий для самостоятельной работы обучающихся. Графики выполнения самостоятельной работы, перечень форм и видов аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся, сроки выполнения и формы контроля над самостоятельной работой.

Перечень практических работ:

- определение и формулирование основных показателей результатов самостоятельной работы обучающихся;
- составление графиков выполнения самостоятельной работы обучающимися;
- разработка содержания самостоятельной работы обучающихся;
- разработка структуры практикума для самостоятельной внеаудиторной работы.

*Тема 1.8. Информационно-коммуникационная компетентность
преподавателя физической культуры (4 ч.)*

Дидактические возможности компьютерных и интернет технологий. Электронные учебные издания по предмету. Знакомство с интернет технологиями. Образовательные ресурсы Интернета по предмету: обзор. Цифровые образовательные ресурсы. Образовательные порталы. Сайты образовательных учреждений. Электронные библиотеки. Каталог образовательных ресурсов. Дистанционное обучение. Доступные учебные курсы по информационным технологиям – INTUIT.RU, www.microsoft.com/rus/citizenship/tvoy-kurs/.

Создание мультимедийных обучающих материалов. Возможности и область использования программ для создания презентаций. Типовые объекты презентации. Создание и вставка рисунков, анимационных рисунков в презентацию, создание и настройка анимации текста, рисунков, клипов. Вставка в

презентацию звука и видео клипов. Настройка режима показа слайдов - ручного и автоматического.

Виды интерактивных досок. Возможность демонстрации слайдов, видео. Технологические и дидактические возможности интерактивной доски.

Перечень практических работ. Создание презентаций. Отработка приемов вставки звуковых файлов и настройки их прослушивания, организации интерактивности при помощи гиперссылок, управляющих кнопок. Вставка анимированных рисунков, отработка приема заливки объектов анимированными рисунками. Отработка умения настройки управления показом презентации.

*Тема 1.9. Первая помощь и профилактика травматизма
на занятиях физической культурой (2 ч.)*

Профилактика спортивных травм и заболеваний; неотложная помощь при острых патологических состояниях в спорте. Принципы оказания первой доврачебной неотложной помощи пострадавшим на занятиях физической культурой. Виды травм и кровотечений. Первичное обследование пострадавшего при ранении или травме на месте происшествия.

Перечень практических работ. Приемы оказания доврачебной помощи при ранениях, травмах (ушибах, вывихах, переломах и т.п.) и повреждениях мышц, связок и сухожилий.

*Тема 1.10. Дифференциальная психофизиология
спортивной деятельности (2 ч.)*

Свойства нервной системы и типологические проявления. Типологические проявления свойств. Классификация свойств нервной системы. Частные и общие свойства. Типологические особенности в разных видах спорта. Стили спортивной деятельности. Оптимальные условия. Эффективность обучения и тренировки. Тип функционального реагирования. Функциональная асимметрия мозга (ФАМ). Вестибулярный аппарат. Доминантность полушария и психические функции. Диагностика типа ФАМ. право-леворукости. Предпочтение в предметных действиях. Развитость двигательных качеств. Точность мо-

торики (проприорецепция). Антропометрические показатели. Интенсивность вегетативных реакций.

Перечень практических работ. Диагностика типа нервной системы, типа функционального реагирования, подвижности нервных процессов, типа функциональной асимметрии мозга.

Тема 1.11. Организация внеурочной деятельности по физической культуре в ПОО (4 ч.)

Цели, задачи, принципы организации внеурочной работы в ПОО. Направления внеурочной работы. Организационные модели внеурочной деятельности. Основные типы организационных моделей внеурочной деятельности. Организация и планирование внеурочной деятельности. Формы организации внеурочной работы по физической культуре: Спортивные секции, спортивные кружки, группы ОФП, спортивные клубы, команды и т.п. Олимпийское движение. Рекреационная физическая культура. Организация туристических походов с обучающимися. Условия для реализации внеурочной деятельности. Контроль результатов внеурочной деятельности. Учет внеурочных достижений обучающихся, составление портфолио. Управление внеурочной деятельностью по физической культуре в ПОО. Тьютерство.

Перечень практических работ. Разработка программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности в ПОО в соответствии с требованиями ФГОС.

Тема 1.12. Общие основы адаптивной физической культуры (6 ч.)

Основные понятия и определения в области адаптивной физической культуры. Основные компоненты (виды) адаптивной физической культуры. Адаптивное физическое воспитание (образование). Адаптивный спорт. Адаптивная двигательная реакция. Адаптивная физическая реабилитация. Характеристика (виды) медицинских групп. Комплектование специальных медицинских групп. Основные задачи физического воспитания студентов, отнесенных к специальной медицинской группе. Организация работы и методика проведения занятий физической культурой с обучающимися, имеющими отклонения в со-

стоянии здоровья. Физическая культура при нарушениях ОДА. Особенности проведения занятий с детьми, имеющими заболевания суставов. Травмы ОДА. Особенности восстановительной физической культуры после травмы ОДА.

Перечень практических работ. Схема построения уроков в специальных медицинских группах. Комплексы упражнений при различных видах нарушениях осанки. Техника выполнения упражнений при различных нарушениях опорно-двигательного аппарата. Составление комплексов лечебной гимнастики для обучающихся при различных нарушениях ОДА.

Формы и методы контроля освоения модуля 1

Вопросы для собеседования

1. Перечень основных нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность учреждений профессионального образования по разделу «Физическая культура».
2. Направления и формы работы по противодействию идеологии терроризма.
3. Разработка рабочей программы учебной дисциплины «физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС СОО.
4. Характеристика состояния здоровья обучающихся. Определите причины, способствующие развитию хронической патологии и острой заболеваемости у обучающихся в период обучения.
5. Основные принципы разработки КОС.
6. Современные методы оценки, качества физической подготовки обучающихся в ПОО.
7. Перечислите «факторы риска», способствующие нарушению здоровья и работоспособности обучающихся.
8. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью.
9. Роль дисциплины «Физическая культура» в формирование здорового образа жизни обучающихся.

10. Современные формы организации самостоятельной работы обучающихся по физической культуре.
11. Принципы оказания первой доврачебной неотложной помощи пострадавшим на занятиях физической культурой.
12. Меры по профилактике травматизма на занятиях физической культурой.
13. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
14. Типологических особенностей человека и успешность в разных видах спорта.
15. Организация и планирование внеурочной деятельности по физической культуре.
16. Цели и задачи адаптивной физической культуры.
17. Организация работы по физическому воспитанию обучающихся, отнесенных к специальным медицинским группам.
18. Профилактика травматизма на занятиях адаптивной физической культурой.
19. Особенности методики занятий физкультурой с детьми, отнесенными к специальной медицинской группе, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
20. Особенности методики занятий физкультурой с детьми, отнесенными к специальной медицинской группе, при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Модуль 2. Современные средства и методы общефизической, профессионально–прикладной и спортивной подготовки обучающихся (32 ч)

21. Осваиваемые ПК: ПК 1, ПК 2

22. Практический опыт: ПО 1.1, ПО 1.2, ПО 1.3, ПО 2.2

23. Умения: У 1.1, У 1.3, У 1.4, У 1.6, У 2.2

24. Знания: З 1.4, З 1.5, З 2.3, З 2.4, З 2.5, З 2.6, З 2.8

Тема 2.1. Современные подходы к преподаванию физической культуры в ПОО (4 ч.)

Средства и методы физического воспитания. Организация учебного процесса в физкультурно-спортивной сфере. Принципы обучения в физкультурно-спортивной сфере. Основные направления педагогического мастерства тренера и пути его совершенствования. Теория и методика развития физических качеств и сопряженных с ними способностей. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания и спортивной подготовки. Формирование профессионализма в сфере физической культуры.

Перечень практических работ. Форма построения занятий в физическом воспитании. Планирование, комплексный контроль в физическом воспитании.

Тема 2.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка как основа сохранения и укрепления здоровья обучающихся (6 ч.)

Классификация профессий. Основные требования к выбранной профессии. Понятие профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Задачи и средства профессионально-прикладной физической подготовки. Фазы труда: вработываемость, стабильная работоспособность, снижение работоспособности. Двигательный режим и физическое воспитание женщин и мужчин. Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой.

Перечень практических работ. Комплексы упражнений для подготовки физических и психологических качеств и навыков, необходимых в избранной профессии. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, приемы релаксации и самомассажа.

Тема 2.3. Гимнастика в системе физического воспитания обучающихся ПОО (4 ч.)

Основные задачи гимнастики в системе профессионального образования. Построение, содержание и планирование тренировки по гимнастике. Развитие физических качеств (силы, гибкости, координации, баланса) средствами гимна-

стики. Современные подходы к развитию профессионально важных физических качеств и профилактики профессиональных заболеваний средствами гимнастики.

Перечень практических работ. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гимнастическими скамейками, гантелями. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

Тема 2.4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями (4 ч.)

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Формы и содержание самостоятельных занятий. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.

Перечень практических работ. Техника выполнения базовых упражнений для различных частей тела, основные ошибки. Модификации упражнений при различных функциональных нарушениях опорно-двигательного аппарата. Подбор упражнений для разминки, основной части и заминки. Принципы объединения упражнений в блоки. Принцип подбора веса. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.

Тема 2.5. Современные технологии физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися (4 ч.)

Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания. Методика тренировки для различных категорий занимающихся. Атлетическая гимнастика: комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц. Новые направления в фитнесе.

Профилактика травматизма при занятиях атлетической гимнастикой. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Перечень практических работ. Комплексы упражнений на развитие силы и рельефа основных мышечных групп с гантелями, штангой, эспандером. Составление круговой тренировки. Тренировочные планы занятий V.E.S.T. fit, Athletic Stretch, Airon Cross, Табата. Занятия с использованием петель TRX. Дыхательные упражнения. Комплексы физкультпауз и физкультминуток для повышения работоспособности и эффективности производственного и учебного труда. Составление комплекса упражнений с различным оборудованием для обучающихся с разным уровнем физической подготовленности. Методы миофасциального расслабления.

Тема 2.6. Тренинг эффективного взаимодействия (4 ч.)

Спецкурс включает в себя изучение общей характеристики взаимодействия как структурного компонента общения (интерактивная сторона общения). Типы взаимодействия: сотрудничество, конфликт, конкуренция (по Г. М. Андреевой). Педагогическое сотрудничество как тип взаимодействия: «обучающийся – обучающийся», «педагог – обучающийся», «педагог – педагог». Мотивация коллектива на сотрудничество.

Предоставление слушателям профессиональной помощи в преодолении актуальных психологических трудностей и барьеров в осуществлении взаимодействия, обогащение опыта полноценного общения друг с другом и группой, эффективного взаимодействия в процессе решения учебных и профессиональных задач.

Занятие проводится в форме тренинга эффективного взаимодействия, включающего игры и упражнения на развитие коммуникативных умений, формирование уверенного поведения, решение педагогических ситуаций по построению взаимоотношений в коллективе на основе сотрудничества.

Тема 2.7. Современные подходы к общей физической подготовке обучающихся (4 ч.)

Основные задачи общей физической подготовки (ОФП) обучающихся. Современные средства ОФП. Развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости, расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма при помощи функциональной тренировки. Методика проведения функциональной тренировки. Принципы подбора упражнений при составлении функциональной тренировки с учетом требований безопасности и контингента занимающихся.

Перечень практических работ. Основы составления программы функциональной тренировки. Методы увеличения и снижения нагрузки во время тренировки в зависимости от возможностей организма. Виды функциональных тренировок. Составление программы функциональной тренировки различной направленности: тренировка силы, тренировка силовой выносливости отдельных групп мышц и общей силовой выносливости, тренировка координационных способностей, скоростно-силовая тренировка. Составление программ функциональной тренировки для обучающихся с разным уровнем физической подготовленности. Модификации упражнений с различным оборудованием для обучающихся с разным уровнем физической подготовленности.

Тема 2.8. Виды спорта по выбору. Элементы единоборств (4 ч.)

Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств. Каратэ-до, киокусинкай карате, таэквондо (восточные единоборства) развивают сложные координационные движения, психофизические навыки (предчувствие ситуации, мгновенный анализ сложившейся ситуации, умение избежать стресса, снятие психического напряжения, релаксацию, регуляцию процессов психического возбуждения и торможения, уверенность и спокойствие, способность мгновенно принимать правильное решение), развивают физические качества (статическую и динамическую силу, силовую выносливость, общую выносливость, гибкость). Самоконтроль при занятиях единоборствами. Правила соревнований по карате-до. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.

Перечень практических работ. Обучение приемам самозащиты и защиты, владение оружием Кобудо, нунчаками. Приемы самостраховки. Приемы борьбы. Учебная схватка. Силовые упражнения и единоборства в парах.

Формы и методы контроля освоения модуля

Вопросы для зачета

1. Средства и методы физического воспитания.
2. Методика проведения спортивной тренировки.
3. Формы построения тренировочных занятий.
4. Задачи и средства профессионально-прикладной физической подготовки.
5. Основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика
6. Современные подходы к развитию профессионально важных физических качеств и профилактики профессиональных заболеваний средствами гимнастики.
7. Основные принципы построения самостоятельных занятий.
8. Формы и содержание самостоятельных занятий.
9. Факторы регуляции нагрузки.
10. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления обучающихся.
11. Средства и методы развития силы основных мышечных групп
12. Методика тренировки для различных категорий занимающихся.
13. Профилактика травматизма при занятиях атлетической гимнастикой.
14. Построение, содержание и планирование тренировки по гимнастике.
15. Типы взаимодействия: сотрудничество, конфликт, конкуренция.
16. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
17. Современные средства ОФП.
18. Методика проведения функциональной тренировки.
19. Принципы подбора упражнений при составлении функциональной тренировки.

20. Виды восточных единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств.

III. Организационно – педагогические условия реализации программы

3.1. Организационные и материально-технические условия реализации программы

При реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Организация и совершенствование образовательного и тренировочного процессов физической культуры в учреждении профессионального образования на основе достижений современной науки» используются различные образовательные технологии во время проведения аудиторных занятий:

- *лекционные занятия* проводятся в виде проблемной лекции, лекции-провокации, лекции-дискуссии и др., с применением различных методов активизации деятельности слушателей;

- *практические занятия* организуются в малых группах, парами или фронтально, при этом применяются технологии обучения: игровые технологии, проблемное обучение, проектное обучение, интерактивное обучение, продуктивное обучение и др.

Учебные занятия проводятся с использованием информационно-коммуникационных технологий, применяется визуализация учебной информации, электронные учебники.

Отдельные выездные занятия проводятся в спортивном зале учреждений среднего и высшего профессионального образования, имеющих соответствующее ресурсное обеспечение.

Для обеспечения эффективного образовательного процесса необходимо следующее материально техническое обеспечение:

- ноутбук, проектор или мультимедийная доска;
- тонометр;

- спортивный инвентарь: мяч волейбольный - 6 шт., сетка волейбольная, мяч баскетбольный - 4 шт., мяч гимнастический (фитбол) - 10 шт., гантели (1-10 кг) – 20 шт., коврик гимнастический – 15 шт., амортизаторы – 10 шт., степ-платформа – 8 шт., абмат – 10 шт., бодибар – 10 шт., петли TRX – 4 шт.

Программное обеспечение:

- пакет MS Word;
- пакет MS Power Point;
- интернет-обозреватель Internet Explorer.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Модуль 1. Организационно-методические основы физического воспитания в профессиональной образовательной организации (36 ч)

Электронные презентационные материалы: «Нормативно-правовое обеспечение деятельности учреждений профессионального образования по разделу «Физическая культура», «Противодействие идеологии терроризма в Российской Федерации», «Подготовка аттестационных материалов педагогическими работниками организаций, осуществляющих образовательную деятельность», «Разработка рабочей программы учебной дисциплины «физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС СОО и ФГОС СПО», «Основные направления здоровьесберегающего сопровождения образовательного процесса в условиях реализации требований ФГОС», «Организация самостоятельной работы обучающихся по физической культуре», «Создание мультимедийных обучающих материалов»; «Первая медицинская помощь, проведение СЛР», «Свойства нервной системы и спортивная деятельность»; «Общие основы адаптивного физического воспитания обучающихся, отнесенных к специальным медицинским группам».

Информационные материалы: Усачев В.А. Формирование готовности студентов учреждений среднего профессионального образования к сохранению и укреплению здоровья [Текст]: монография/ В. А. Усачев, Н. А. Шмырева, Р.

С. Жуков; под науч. Ред. Н. Э. Касаткиной. – Кемерово: ГОУ «КРИРПО», 2013. – 98 с.; методическое пособие «Организация адаптивного физического воспитания обучающихся, отнесенных к специальным медицинским группам, в учреждениях профессионального образования», авт.-сост. И. А. Лысова, Н. А. Максимова. - Кемерово : Изд-во ГОУ "КРИРПО", 2010. - 1 CD-диск

Модуль 2. Современные средства и методы общефизической, профессионально–прикладной и спортивной подготовки обучающихся

Электронные презентационные материалы: «Современные подходы преподавания физической культуры в учреждениях СПО», «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями», «Эффективное взаимодействие», «Влияние физической культуры на организм человека», «Механизмы утомления и восстановления», «Организация режима жизнедеятельности».

3.3. Кадровое обеспечение программы

Обеспечение образовательной программы преподавательским составом, как правило, из числа сотрудников кафедр института, а также ведущих специалистов и практиков профессиональных организаций, научных сотрудников вузов, специалистов Кузбассобнадзора и др.

IV. Оценка качества освоения программы

После завершения изучения каждого модуля программы предполагается проведение промежуточного контроля в форме собеседования и зачета. Для подготовки к промежуточному контролю слушателю предлагается прочитать соответствующие разделы учебной литературы, проанализировать и повторить задания, рассматриваемые на практических занятиях. Промежуточный контроль считается успешно пройденным слушателем, показавшим всесторонние, систематизированные знания учебной программы модуля и умение применять их на практике при решении конкретных задач, свободное и правильное обоснование проблемных ситуаций.

Курс обучения считается успешно завершённым, если слушатель ознакомился с материалом учебной программы, успешно прошел промежуточный

контроль по каждому модулю, защитил итоговую работу.

В качестве итоговой работы обучающимся предлагается разработка и защита программ или проектов по совершенствованию занятий физической культурой в профессиональной образовательной организации на основе современных подходов. Защита итоговой работы проходит в виде публичной презентации итогового продукта.

Качество освоения программы оценивается следующим образом: «зачтено» выставляется слушателю, показавшему всесторонние, систематизированные, глубокие знания учебной программы и умение применять их на практике при решении конкретных задач, свободное и правильное обоснование проблемных ситуаций и «не зачтено» выставляется слушателю, который не знает большей части основного содержания учебной программы, допускает грубые ошибки в формулировках основных понятий и не умеет использовать полученные знания при решении типовых практических задач или проблемных ситуаций. Результаты фиксируются в зачетной ведомости.

Перечень примерных тем для итоговых работ слушателей

1. Разработка рабочей программы учебной дисциплины «физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС СОО.
2. Разработка оценочных средств по учебной дисциплине «Физическая культура».
3. Современные формы внеурочной работы по физической культуре.
4. Организация самостоятельной работы обучающихся в профессиональной образовательной организации.
5. Организация двигательного режима в профессиональной образовательной организации.
6. Адаптивная физическая культура в профессиональной образовательной организации.
7. Организация работы с обучающимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

8. Профессионально-прикладная физическая подготовка в избранной профессии.
9. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки обучающихся.
10. Безопасность и профилактика травматизма на уроках физической культуры и спорта.
11. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся в рамках учебной дисциплины «Физическая культура».
12. Организация внеурочной деятельности по формированию здорового образа жизни и ценностного отношения к здоровью обучающихся.

V. Литература

Основная:

1. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] : учеб. / А. А. Бишаева. - 4-е изд., стер. - М. : Академия, 2012. - 300 с.
2. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика [Текст] : учеб. пособие / Э.М. Казин, Н.Э. Касаткина, Е.Л. Руднева и др. - 2-е изд., перераб. - Москва : Омега-Л, 2013. - 443 с.
3. Индивидуализация профессионального обучения: психофизиологический аспект [Текст] : методические рекомендации / авт.-сост. Е. В. Васина. - Кемерово: ГОУ «КРИПО», 2013. - 82 с.
4. Первая медицинская помощь: учеб. пособие для СПО/ П. В. Глыбочко, В. Н. Николенко, Е. А. Алексеев и др.. - 5-е изд., стер.. - М.: Академия, 2012. - 240 с. - (Среднее профессиональное образование)
5. Усачев В.А. Формирование готовности студентов учреждений среднего профессионального образования к сохранению и укреплению здоровья [Текст]: монография/ В. А. Усачев, Н. А. Шмырева, Р. С. Жуков; под науч. Ред. Н. Э. Касаткиной. – Кемерово: ГОУ «КРИПО», 2013. – 98 с.
6. Физическая культура [Текст] : учебник для СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич и др. - 12-е изд., стер. - М. : Академия,

2012. - 176 с.

Дополнительная:

7. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : учеб.пособие / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - М. : Академия, 2005. - 240 с.

8. Вашлаева, Л. П. Формирование здоровьесберегающей стратегии педагога [Текст] : моногр. / Л. П. Вашлаева; науч. ред. Т. С. Панина. - Кемерово: ГОУ «КРИПО», 2004.- 154 с.

9. Виноградова, Н.А. Пишем реферат, доклад, выпускную квалификационную работу: учеб. пособие для СПО/ Н. А. Виноградова, Л. В. Борикова. - 9-е изд., стер.. - М.: Академия, 2012. - 96 с.

10. Гик, Е. Популярная история спорта [Текст] / Е. Гик, Е. Гупало. - М. : Академия, 2008. - 448 с.

11. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта [Текст] : учеб.пособие / Е. Н. Гогун, Б.И. Мартыанов.- М. : Академия, 2004. - 224 с.

12. Гребова, Л. П. Лечебная физическая культура при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков [Текст] : учеб.пособие / Л. П. Гребова. - М. : Академия, 2006. - 176 с.

13. Дмитриев, А. А. Физическая культура в специальном образовании [Текст] : учеб.пособие / А. А. Дмитриев. - М. : Академия, 2002. - 176 с.

14. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст] : учеб.пособие / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. - М. : Академия, 2002. - 264 с.

15. Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" [Текст] : учеб.пособие / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. - М. : Академия, 2004. - 272 с.

16. Инновационные процессы в профессиональном образовании в условиях реализации приоритетного национального проекта «Образование»: в 3 ч. [Текст]: мат-лыВсерос. науч.-практ. конф. (г. Кемерово, 21-22 ноября 2007 г.)

/ сост. Т. С. Панина, И. П. Попов, Л. П. Вашлаева. – Кемерово: Изд-во ГОУ «КРИПО», 2007.

17. Коваль, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : учеб.для ВПО / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - М. : Академия, 2010. - 320 с.

18. Коджаспирова, Г. М. Педагогический словарь [Текст] / Г. М. Коджаспирова, А. Ю. Коджаспиров. - М. : Академия, 2005. - 176 с

19. Кожухова, Н. Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях [Текст] : учеб.пособие / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Самодурова. - М. : Академия, 2002. - 320 с.

20. Колидзей, Э. А. Личностно-ориентированное физическое развитие ребенка [Текст] : учеб.пособие / Э.А. Колидзей.- М.: МПСИ, 2006.- 464 с.

21. Лечебная физическая культура [Текст] : учеб. / ред. С. Н. Попов. - М. : Академия, 2005. - 416 с.

22. Онтогенез. Адаптация. Здоровье. Образование. Книга III. Адаптация и здоровье студентов [Текст] : учеб.-метод. пособие / ред. Э. М. Казин. - Кемерово :КРИПКиПРО, 2011. - 627 с.

23. Организация адаптивного физического воспитания обучающихся, отнесенных к специальным медицинским группам в учреждениях профессионального образования [Электронный ресурс] : метод.пособие / авт.-сост. И. А. Лысова, Н. А. Максимова. - Кемерово : Изд-во ГОУ "КРИПО", 2010. - 1 CD-диск

24. Педагогический словарь [Текст] / ред. В. И. Загвязинский, А. Ф. Закирова. - М. : Академия, 2008. - 352 с.

25. Педагогика физической культуры и спорта [Текст] : учеб. / ред. С. Д. Неверкович. - М. : Академия, 2010. - 336 с.

26. Петров, П. К Информационные технологии в физической культуре и спорте [Текст] : учеб.для ВПО / П. К. Петров. - 2-е изд. - М. : Академия, 2011. - 286 с.

27. Петров, П. К. Практикум по информационным технологиям в физической культуре и спорте [Текст] / П. К. Петров, Э. Р. Ахметзянов, О. Б. Дмит-

риев. - М. : Академия, 2010. - 288 с.

28. Психология спорта [Текст] : хрестоматия / сост.-ред. А. Е. Тарас. - М. : АСТ; ; Минск :Харвест, 2005. - 352 с.

29. Решетников, Н. В. Физическая культура [Текст] : учеб.пособие / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. - М. : Академия, 2002. - 150 с.

30. Решетников, Н. В. Физическая культура [Текст] : учеб.пособие / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. - М. : Академия, 2005. - 152 с.

31. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст] : учеб.пособие / Э. Я. Степаненкова. - М. : Академия, 2007. - 368 с.

32. Холодов, Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта [Текст] : учеб.пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М. : Академия, 2003. - 144 с.

33. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб.пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М. : Академия, 2003. - 480 с.

34. Хрущев, С. В. Физическая культура детей с заболеваниями органов дыхания [Текст] : учеб.пособие / С. В. Хрущев, О. И. Симонова. - М. : Академия, 2006. - 304 с.

35. Энциклопедия профессионального образования [Текст] : в 3 т. / ред. С. Я. Батышев. - М. : АПО, 1998.

Интернет-ресурсы:

36. <http://mon.gov.ru>– Официальный сайт Министерства образования и науки РФ

37. www.edu.ru – федеральный образовательный портал «Российское образование»

38. <http://krirpo.ru> – Сайт ГОУ «КРИРПО»

39. <http://portal.kem-edu.ru>- Единый информационный образовательный портал Кузбасса

40. <http://fcior.edu.ru> - Федеральный центр информационно-

образовательных ресурсов (ФЦИОР)

41. <http://school-collection.edu.ru>– Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.

Составитель программы:



Васина Е. В., канд. биол. наук.,
доцент кафедры ООиГД
ГБУ ДПО «КРИПО»