**г. МОСКВА**

**«ИНСТИТУТ МЕЖДУНАРОДНЫХ СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫХ СВЯЗЕЙ»**

**КУРСЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ПО ПРОГРАММЕ**

**«ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

**ПРОГРАММА 144 ЧАСОВ**

**Стоимость 8 000 руб.**

**Руководитель научно-образовательной программы доктор философских наук, профессор, академик РАЕН, Заслуженный профессор МГПУ, доктор бизнес администрирования США, научный консультант Российской Академии народного хозяйства и Государственной службы при Президенте РФ, Лауреат Премии Правительства РФ в области образования, Научный руководитель ИМСГС**

**Пищулин Николай Петрович**

**УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ п/п* | *Наименование дисциплины* | *Всего часов* | *Лекции* | *Самостоятельные занятия* | *Форма контроля* |
| 1 | Директивные и нормативные документы, регламентирующие работу тренера–преподавателя по физической культуре | 9 | 5 | 4 | Зачет |
| 2 | Анатомо-физиологические особенности растущего организма | 9 | 5 | 4 | Зачет |
| 3 | Использование информационно-коммуникационных технологий на занятиях физической культурой | 9 | 5 | 4 | Зачет |
| 4 | Психолого-педагогические особенности взаимодействия тренера-преподавателя по физической культуре с учащимися | 9 | 5 | 4 | Зачет |
| 5 | Психологический аспект здоровьесберегающей деятельности | 9 | 5 | 4 | Зачет |
| 6 | Медико-психологические основы физкультурно-спортивной деятельности | 9 | 5 | 4 | Зачет |
| 7 | Организация и проведение занятий по обучению школьников физическим движениям и спортивным упражнениям | 9 | 5 | 4 | Зачет |
| 8 | Методические и практические основы организации и проведения занятий оздоровительной физической культурой | 9 | 5 | 4 | Зачет |
| 9 | Педагогический контроль здоровья школьников в процессе занятий физическими упражнениями | 9 | 5 | 4 | Зачет |
| 10 | Организация проведения спортивных мероприятий и праздников | 9 | 5 | 4 | Зачет |
| 11 | Теоретические, методические и практические основы подвижных игр | 9 | 5 | 4 | Зачет |
| 12 | Корригирующая гимнастика как средство профилактики | 9 | 5 | 4 | Зачет |
| 13 | Нарушений опорно-двигательного аппарата у детей школьного возраста | 9 | 5 | 4 | Зачет |
| 14 | Техника безопасности и охрана труда в работе преподавателя физической культуры | 9 | 5 | 4 | Зачет |
|  | ВСЕГО | 126 |  |  |  |
|  | Подготовка отчетной работы | 18 | - | 18 |  |
|  | ИТОГО | 144 |  |  |  |

**Аннотация**

 Настоящая [образовательная программа](http://pandia.ru/text/category/obrazovatelmznie_programmi/) разработана для повышения квалификации тренеров-преподавателей по физической культуре. В соответствии с Концепцией и стратегией модернизации российского образования, Законом «Об образовании в РФ» 2013 года, ФГОС - основная цель современного образования – подготовка квалифицированного специалиста соответствующего профиля, конкурентоспособного, компетентного, ответственного, свободно владеющего своей профессией и ориентирующегося в смежных областях деятельности, готового к постоянному профессиональному росту, социальной и профессиональной мобильности.

 Система повышения квалификации призвана создавать условия для самоактуализации педагогических работников, совершенствовать приемы самообразования на основе имеющегося профессионального опыта, выявлять и изучать профессиональные затруднения педагогических работников, с целью развития и углубления профессиональной компетентности.

 Цель программы: формирование профессиональных компетенций и минимизация профессиональных затруднений у слушателей курсов по теории и методике реализации образовательных областей «Физическая культура» и «Здоровье».

 Задачи:

1. Рассмотреть и изучить содержание федеральных государственных требований к основной образовательной программе.

2. Проанализировать возможности реализации психолого-педагогических технологий непосредственно образовательной деятельности в области «Физическая культура» и «Здоровье».

4. Ознакомить слушателей с новыми подходами организации и проведения непосредственно образовательной деятельности.

5. Способствовать освоению слушателями методических приемов обучения, совершенствованию технико-практических умений и навыков.

6.Совершенствовать профессиональные компетентности по использованию информационно-коммуникационных, педагогических, здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

7. Выработать устойчивые навыки оказания [психологической помощи](http://pandia.ru/text/category/psihologicheskaya_pomoshmz/).

 Прогнозируемые результаты освоения программы:

• понимание методологических основ и принципов современного образования по физической культуре и спорту;

• присвоение теоретических и прикладных знаний в деятельности тренеров по физической культуре;

• понимание важной роли и возросшей ответственности тренера по физической культуре в воспитании детей;

• овладение новым понятийным аппаратом и терминологией, образующих основы содержания программы, что позволит тренеру освоить более современные категории;

• обогащение и повышение уровня системности индивидуальных педагогических концепций педагогов;

• развитие культуры рефлексии и коммуникативной культуры;

• развитие ценностных установок на понимание качества образования и качества жизни участников образовательного процесса;

• освоение актуальных методических средств и способностей,

• развитие практических умений и навыков исследовательской работы, анализа, проектирования.

ТЕМА. ДИРЕКТИВНЫЕ И НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ, РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИЕ РАБОТУ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

 *Актуальность.* Профессиональное развитие педагога - это длительный процесс, целью которого является формирование человека как мастера своего дела, настоящего профессионала. Современному педагогу необходимо быть профессионально компетентным, творчески активным, конкурентоспособным, уметь позиционировать себя в условиях ОО.

 Профессиональная компетентность педагога складывается из знания педагогом нормативно-правовых документов, на основе которых он осуществляет свою деятельность; из его представлений о природе, человеке, обществе; знаний, умений и навыков в управлении педагогическим процессом; владения теорией воспитания и развития личности ребенка и др.

 Необходимо отметить, что обновление содержания школьного образования на современном этапе предусматривает его комплексность и [вариативность](http://pandia.ru/text/category/variatciya/), в связи с чем на педагогический коллектив возлагается большая ответственность за выбор, разработку и реализацию образовательной программы в соответствии с ФГОС. Прежде чем приступить к разработке образовательной программы, необходимо изучить законодательные акты, нормативные документы, регламентирующие вопросы школьного образования, педагогическую и методическую литературу.

 *Цель*: формирование у слушателей знаний в области нормативной документации, регламентирующей работу тренеров по физической культуре, преодоление затруднений при разработке основной [общеобразовательной программы](http://pandia.ru/text/category/obsheobrazovatelmznie_programmi/) в соответствии с ФГОС.

 Задачи:

- совершенствование профессиональной компетентности педагогов по использованию нормативной документации в работе;

- минимизация профессиональных затруднений при разработке авторской основной общеобразовательной программы в соответствии с ФГОС.

ТЕМА. АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАСТУЩЕГО ОРГАНИЗМА

 Программа модуля предназначена для повышения квалификации преподавателей физической культуры. Обучение и воспитание подрастающего поколения невозможно без знания закономерностей психического развития, возрастной динамики психических процессов, без учета индивидуальных особенностей детей в построении учебно-воспитательного процесса. Тренер должен уметь самостоятельно анализировать и объяснять те явления, с которыми ежедневно встречается в процессе преподавания.

 В последние годы в структуре заболеваемости детей все большее значение приобретают социальные и поведенческие факторы. Среди факторов, характерных современному обществу и представляющих угрозу для здоровья следует отметить такие, как гиподинамия, избыточный вес, повышенная стрессогенность, информационные перегрузки и пр.

 *Цель:* формирование у слушателей знаний о методах возрастной психологии, ее значении для обучения и воспитания детей, создание аналитического подхода к исследованию человека с точки зрения представлений о психологическом возрасте, который отражает психологические особенности детей при сравнительно одинаковых условиях, движущих силах, условиях и законах психического и поведенческого развития человека.

 *Задачи:*

1) формирование представлений о психологических методах и средствах сохранения и укрепления здоровья, о формировании у детей потребности в здоровом образе жизни, о современных методах возрастной психологии для повышения эффективности обучения;

2) совершенствование профессиональных компетентностей по использованию здоровьесберегающих образовательных технологий в учебном процессе;

3) минимизация профессиональных затруднений при формировании поведенческих установок детей в области здорового образа жизни, мотивации здорового образа жизни, профилактики заболеваний.

 Содержание темы:

1. Физиологические особенности адаптации организма детей школьного возраста к физическим нагрузкам. Анатомо-физиологические особенности детского организма. Возрастные особенности физического развития детей школьного возраста. Понятие о двигательной активности и ее биологическое значение у детей. Суточная двигательная активность школьников. Методы исследования двигательной активности и принципы нормирования.

2. Влияние занятий физической культуры на физическое, функциональное развитие, работоспособность школьников и состояние их здоровья. Изучение развития физических качеств детей с учетом их двигательной активности, индивидуально-типологических особенностей организма для дальнейшего совершенствования процесса физического воспитания школьников. Динамика становления физических качеств в зависимости от соматотипа и двигательной активности детей.

ТЕМА. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ [ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ](http://pandia.ru/text/category/informatcionnie_tehnologii/) НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

 Современное общество неразрывно связано с процессом информатизации. Происходит повсеместное внедрение компьютерных технологий. При этом одно из приоритетных направлений процесса информатизации современного общества — информатизация образования. Под информатизацией образования понимается оптимальное использование современных информационно-коммуникационных технологий для решения педагогических и психологических целей образования. Одним из приоритетных направлений является повышение качества образования через использование информационных технологий на занятиях наряду с традиционными формами обучения. ИКТ могут использоваться как информационная система, как источник информации для выполнения творческих заданий, для существенного расширения наглядности обучения, а также для оперативного контроля усвоения воспитанниками знаний и умений. Применение ИКТ как средства обучения повышает мотивацию обучения за счет интереса детей к деятельности, связанной с компьютером.

 Таким образом, сегодня новые современные технологии, в том числе информационно-коммуникационные, становятся важнейшим инструментом модернизации системы образования в целом - от управления до обучения и обеспечения доступности образования.

 Модуль включает лекции, семинар, консультацию и сопровождается презентациями.

 *Цель изучения модуля*: формирование у слушателей профессиональных компетентностей по использованию современных [информационно-коммуникационных технологий](http://pandia.ru/text/category/informatcionnie_tehnologii/) в процессе обучения.

 *Задачи:*

1) формирование представлений о современных интерактивных формах и методах обучения для повышения эффективности обучения детей;

2) совершенствование профессиональных компетентностей по использованию информационно-коммуникационных технологий в образовательном процессе;

3) минимизация профессиональных затруднений у преподавателей физической культуры по проблемам внедрения современных информационно-коммуникационных технологий в образовательный процесс.

 Изучение модуля на курсах повышения квалификации предполагает следующие знания обучающихся:

а) основы работы на компьютере (проводник, текстовый редактор, электронные таблицы, разработка презентаций на уровне пользователя);

б) нормативные документы, регламентирующие учебный процесс в образовательных учреждениях;

Содержание темы:

1. Применение интерактивных форм и методов обучения для повышения эффективности обучения воспитанников. Классификация образовательных средств информационно-коммуникационных технологий. Образовательные технологии. Преимущества использования ИКТ. Основные аспекты использования различных образовательных средств ИКТ (мотивационный, учебно-методический, организационный, контрольно-оценочный). Классификация образовательных средств ИКТ по решаемым педагогическим задачам, по функциям в организации образовательного процесса, по типу информации, по формам применения ИКТ в образовательном процессе, по форме взаимодействия и др.

2. Использование информационно-коммуникационных технологий на теоретических уроках физической культуры посредством разработки компьютерных презентаций и тестов. Основные направления деятельности преподавателя, использующего ИКТ в области «физическая культура». Разработка тематического планирования с использованием ИКТ. Консультации по вопросам выявленных профессиональных затруднений обучающихся.

ТЕМА. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С УЧАЩИМИСЯ

 *Актуальность*. От качества занятия зависит очень многое, вплоть до влияния на состояние здоровья занимающихся. И поэтому существует необходимость в тщательной и добросовестной подготовке к нему, а особенно к его организации и проведению. Урок физической культуры возлагает большую ответственность на учителя, как очень специфичный вид деятельности педагога, и требует к себе особого внимания.

 *Цель:* формирование и совершенствование знаний у слушателей курса по использованию психолого-педагогических принципов, методов и приемов на уроках физической культуры в рамках личностно – ориентированного подхода.

 *Задачи:*

- охарактеризовать слушателям психолого-педагогические особенности подготовки и проведения личностно-ориентированного урока физической культуры;

- раскрыть сущность индивидуального подхода к обучению на уроках физической культуры;

- обучить слушателей эффективным способам педагогической коммуникации с использованием педагогических технологий на уроках физической культуры с целью совершенствования их профессиональных компетенций.

ТЕМА. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯ

 Программа модуля предназначена для повышения квалификации преподавателей физической культуры. Обучение и воспитание подрастающего поколения невозможно без знания закономерностей психического развития, возрастной динамики психических процессов, без учета индивидуальных особенностей детей в построении учебно-воспитательного процесса. Учитель должен уметь самостоятельно анализировать и объяснять те явления, с которыми ежедневно встречается в школе.

 В последние годы в структуре заболеваемости детей и подростков школьного возраста все большее значение приобретают социальные и поведенческие факторы. Среди факторов, характерных современному обществу и представляющих угрозу для здоровья следует отметить такие, как гиподинамия, избыточный вес, повышенная стрессогенность, информационные перегрузки и пр.

 Всемирная организация здравоохранения выделяет школу как наиболее перспективный участок воздействия на формирование поведенческих установок детей и подростков в области здорового образа жизни. В документах международных организаций, посвященных проблемам здоровья, отмечается, что «школьные программы открывают достаточно широкие возможности для просвещения по вопросам профилактики; никакая другая институциональная система не может конкурировать со школой в плане численности молодежи, охваченной такой просветительской работой. Программы профилактики заболеваний, а также пропаганды здорового образа жизни должны охватывать всю школьную структуру. Эта работа является ключевым компонентом национальных программ, направленных на улучшение здоровья и развития детей и подростков».

 Возникает вопрос: кто в школе отвечает за развитие мотивации здорового образа жизни, профилактику социально обусловленных заболеваний, координацию той самой работы, которая должна «охватывать всю школьную структуру»? В этом случае следует говорить о психологических методах и средствах сохранения и укрепления здоровья, о формировании у школьников органической потребности в здоровом образе жизни и соответствующих формах его обеспечения, иными словами — о психологии здоровья.

 *Цель:* формирование у слушателей знаний о методах возрастной психологии, ее значении для обучения и воспитания детей, создание аналитического подхода к исследованию человека с точки зрения представлений о психологическом возрасте, который отражает психологические особенности детей при сравнительно одинаковых условиях, движущих силах, условиях и законах психического и поведенческого развития человека.

 *Задачи:*

1) формирование представлений о психологических методах и средствах сохранения и укрепления здоровья, о формировании у школьников потребности в здоровом образе жизни, о современных методах возрастной психологии для повышения эффективности обучения учащихся;

2) совершенствование профессиональных компетентностей по использованию здоровьесберегающих образовательных технологий в учебном процессе;

3) минимизация профессиональных затруднений у преподавателей физической культуры при формировании поведенческих установок детей и подростков в области здорового образа жизни, мотивации здорового образа жизни, профилактики заболеваний в образовательном процессе.

 Содержание темы:

 1. Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми. Признаки индивидуального здоровья. Здоровый образ жизни. Здоровьесберегающая технология. Основные компоненты здоровьесберегающей технологии. Функции здоровьесберегающих технологий. Классификация здоровьесберегающих технологий. Анализ проведения занятия с позиций здоровьесбережения.

 2. Психологическая профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов. Теоретические основы и критерии синдрома эмоционального выгорания. Психологические особенности развития синдрома эмоционального выгорания в [профессиональной деятельности](http://pandia.ru/text/category/professionalmznaya_deyatelmznostmz/) педагога. Влияние возраста, стажа работы и образования на возникновение синдрома эмоционального выгорания у педагогов. Соотношение личностных качеств педагога, симптомов и фаз эмоционального выгорания. Влияние стилей руководства образовательным учреждением на возникновение синдрома эмоционального выгорания. Профилактика и преодоление эмоционального выгорания педагогов.

Тема. Психолого-педагогическая мастерская: проведение мониторинга состояния здоровья, уровня развития физических качеств детей. Составление модели системы здоровьесбережения. Освоение приемов аутотренинга и релаксации.

ТЕМА. МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

 *Цель модуля:* совершенствование знаний преподавателей физического воспитания; физическая культура по вопросам психологии и физиологии человека, оценка состояния пострадавшего по правилам и приемам оказания первой помощи при неотложных состояниях, совершенствование умений, реализация полученных знаний в профессиональной деятельности за счет формирования у обучающихся устойчивых навыков по оказанию первой помощи.

 *Задачи:*

- ознакомить слушателей курсов с основами физиологии;

- ознакомить слушателей курсов с основами психологии человека;

- выработать устойчивые навыки оказания [психологической помощи](http://pandia.ru/text/category/psihologicheskaya_pomoshmz/);

- сформировать понятие того, что безотлагательно и правильно оказанная помощь позволяет сохранить жизнь пострадавшему и значительно снизить ущерб его здоровью.

- отработать алгоритм действия слушателя при конкретной моделируемой чрезвычайной ситуации (слушатели оказываются как на месте пострадавших, так и в роли, оказывающих первую помощь, что резко повышает их способность грамотно реагировать на любую чрезвычайную ситуацию).

 Обучающиеся на курсах должны уметь:

- правильно и бережно переносить пострадавшего при помощи табельных, подручных средств и без таковых;

- правильно и бережно проводить осмотр пострадавшего, находящегося в сознании и без сознания;

- правильно и бережно перекладывать пострадавшего на носилки различными способами;

- придавать правильные транспортные положения пострадавшим с травмами головы, грудной клетки, живота, таза, позвоночника, травматическим шоком;

- правильно и бережно переводить пострадавшего в «стабильное боковое положение» из положения на спине/на животе;

- наблюдать за состоянием пострадавшего;

- определять признаки клинической и биологической смерти;

- оценивать наличие дыхания у пострадавшего по принципу «видеть, слышать, чувствовать»;

- определять наличие пульса на лучевой, плечевой, сонной артериях и подсчитывать частоту пульса;

- определять и оценивать «признаки жизни»: наличие дыхания, движений (даже незначительных), кашля;

- проводить очищение ротовой полости от видимых инородных тел;

- проводить искусственное дыхание «рот ко рту», и «рот к носу»,

- правильно проводить непрямой массаж сердца взрослому пострадавшему и ребёнку;

- правильно проводить базовый реанимационный комплекс одним и двумя спасающими;

- правильно применять приём Хаймлиха при обструкции верхних дыхательных путей;

По окончанию работы со слушателями проводится собеседование в виде контрольных вопросов и тестовых заданий (30 мин.).

 Содержание темы:

 1. Физиологические и психологические особенности растущего организма. Термины и определения. Необходимые знания по психологии и физиологии. Основные представления о строении и функциях организма человека. Костно-мышечная система. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Внутренние органы. Нервная система.

 2.Профилактика травматизма. Оказание первой медицинской помощи.

Заболевания, вызывающие острое нарушение дыхания. Опасные для жизни [аллергические](http://pandia.ru/text/category/allergiya/) реакции (отёк Квинке), основные проявления, первая медицинская помощь. Приступ бронхиальной астмы, понятие, причины возникновения, основные проявления, первая медицинская помощь. Отек легких, понятие, причины возникновения, биомеханика развития отёка лёгких, основные проявления, принципы оказания первой медицинской помощи. Опасные для жизни аллергические реакции - анафилактический шок, основные проявления, первая медицинская помощь. Острые состояния, вызывающие нарушения сознания. Обморок. Причины, первая медицинская помощь. Понятие об эпилепсии и об эпилептическом припадке. Судорожный синдром или судорожный припадок, причины, первая медицинская помощь.

Особенности оказания первой медицинской помощи при укусах змей и членистоногих. Моделирование наиболее часто встречающихся чрезвычайных ситуаций и отработка навыков помощи в условиях реального времени. Моделирование ситуации: «Состояние, опасное для жизни. Остановка дыхания и сердечной деятельности». Удаление инородного тела при механической [асфиксии](http://pandia.ru/text/category/asfiksiya/). Проведение базовой сердечно-легочной реанимации. Практическая отработка порядка действий при проведении базовой сердечно-легочной реанимации.

ТЕМА. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ОБУЧЕНИЮ ШКОЛЬНИКОВ ФИЗИЧЕСКИМ ДВИЖЕНИЯМ

 В настоящее время возросли требования, предъявляемые к подготовленности преподавателям физического воспитания, которые основываются на специфике педагогической деятельности. В настоящее время преподаватель по ФВ занимается не только инструкторской деятельностью, но и организует и проводит с детьми физкультурные занятия различных форм, проводит активную физкультурно-оздоровительную работу.

 *Цель*– формирование у слушателей методических умений организации и проведения занятий по обучению школьников физическим движениям с учетом анатомо-физиологических и психологических особенностей возраста.

 *Задачи*:

- Повторение теоретических основ обучения движениям школьников.

- Рассмотрение методических основ обучения движениям школьников.

- Освоение технологий планирования учебного материала.

 Освоение данной программы должно способствовать: формированию у слушателей курсов умения организовать и провести занятие (мероприятие, конкурс, развлечение), в соответствии с требованиями образовательного стандарта, с учетом состояния здоровья и уровнем двигательной подготовленности детей, возможностей и условий школы; повышению уровня процессуальной деятельности преподавателей ФВ, которая основывается на умении грамотно применять различные педагогические технологии в процессе физического воспитания.

Содержание темы:

1. Теоретические основы обучения движениям школьников.

Понятия и термины. Цели и задачи физического воспитания. Нормирование физических нагрузок. Хронометраж. Анализ занятия.

2. Методика организации и проведения занятий.

Общие требования к организации и проведению занятий. Методические рекомендации проведения занятий. Формы, средства и методы.

3. Методика обучения движениям.

Термины физических упражнений. Методические рекомендации по обучению основным движениям: ходьбе, бегу, ОРУ, гимнастическим упражнениям (лазание, равновесие, гибкость), прыжкам, метанию, подвижным играм. Комплексы упражнений.

4. Технологии планирования учебного материала.

Технологии разработки документов планирования. Развернутое перспективное планирование физкультурных занятий. Перспективные планы физкультурных досугов. Требования к содержанию и оформлению документации по планированию.

ТЕМА. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

 *Актуальность программы*: Здоровье – одно из важнейших условий успешного развития ребенка в школьном возрасте. Можно выделить несколько основных направлений в воспитательном аспекте: гуманистическое, способствующее целостному гармоничному развитию личности школьника; культурологическое, основанное на воспитании физической культуры личности ребенка; деятельностное, предполагающее превращение школьника в полноправного субъекта активной ценностно-ориентированной оздоровительной деятельности, в процессе которой у него формируется ценностное отношение к здоровью.

 По определению Всемирной организации здравоохранения здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни. Полноценное физическое развитие и здоровье ребёнка – это основа формирования личности. По мнению ученых (А. А. Баранова, А. К. Кучма, Ю. Ф. Змановский, А. И. Баркан, Л. И. Латохина, Б. В. Шеврыгина, Н. В. Цыбуля, Т. Д. Фершалова и др.) здоровье взрослого человека на 75% определяется условиями его формирования в детстве. Именно поэтому, задача сохранения и укрепления здоровья ребенка, как для семьи, так и школой, по-прежнему остается актуальной.

 *Цель изучения модуля*: повышение профессионального уровня слушателей курсов по организации занятий физической культурой с оздоровительной направленностью.

 *Задачи:*

- совершенствование [профессиональных навыков](http://pandia.ru/text/category/professionalmznoe_sovershenstvovanie/) разработки рабочих программ формирования культуры здорового образа жизни на физкультурных занятиях;

- формирование у слушателей устойчивой системы знаний по организации занятий с оздоровительной направленностью;

- ориентирование на готовность и способность использовать систему знаний на практике.

Содержание темы:

 1. Оздоровительная деятельность как аспект физической культуры. Проведение комплексной диагностики физического здоровья школьников. Организация занятий со здоровьесберегающей направленностью. Пропаганда здорового образа жизни. Применение физических упражнений для профилактики заболеваний. Применение комплексов упражнений лечебной физической культуры с детьми, имеющими различные заболевания. Санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физической культуры.

 2. Методические основы организации и проведения оздоровительных занятий. Планирование физкультурно-оздоровительной работы. Задачи по укреплению здоровья детей. Программы по сохранению и формированию здоровья ребенка. Общие требования и особенности к организации и проведению оздоровительных занятий. Требования и основные принципы формирования групп для занятий оздоровительной физической культурой: Группы здоровья и медицинские группы для занятий ФК. Медицинские показания распределения воспитанников по медицинским группам и по группам для занятий физической культурой.

 3. Комплексы общеукрепляющих и коррекционных упражнений. Комплексы упражнений при различных заболеваниях. Инвентарь и оборудование. Методические рекомендации проведения оздоровительных занятий. Составление проекта физкультурно-оздоровительного занятия.

ТЕМА. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

 *Цель:*формирование у слушателей курсов умения организовать и провести занятия физической культуры, с учетом педагогического контроля здоровья школьников.

 *Задачи:*

- Рассмотреть применение здоровьесберегающих технологий.

- Изучить организационно-педагогические технологии, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса.

- Ознакомить слушателей с примерами применения двигательной культуры.

- Проанализировать возможности реализации педагогических технологий физического воспитания на занятиях физической культуры.

- Ознакомить слушателей с занятиями игровой направленности в системе здоровьесбережения.

- Выработать навыки применения педагогического контроля здоровья школьников.

 *Актуальность*программы определяется возрастающими в настоящее время требованиями, предъявляемыми к подготовленности преподавателей физического воспитания в силу специфики его педагогической деятельности.

Содержание темы:

1. Оптимизация физических возможностей в культуре двигательной и интеллектуальной активности ребенка, его осознанной заинтересованности и обоснованной мотивации. Понятие физических качеств и способностей. Теория физического воспитания школьников. Влияние методов физического воспитания на развитие физических качеств. Упражнения для развития ловкости, силовых способностей, выносливости.

2. Физкультурные занятия игровой направленности как фактор здоровьесбережения. Укрепление (сохранение и накопление резервов) здоровья, пути решения представленной задачи. Факторы здоровьесбережения детей. Условия обеспечения здоровьесбережения. Виды упражнений и их специфика в игровой направленности.

ТЕМА. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И ПРАЗДНИКОВ

 *Цель*: повышение профессионального уровня слушателей курсов по организации проведения спортивных мероприятий и праздников.

 *Задачи:*

- ознакомление слушателей с [новыми технологиями](http://pandia.ru/text/category/novie_tehnologii/) и программами по организации физического воспитания и физической культуры;

- изложение технологий организации и проведения спортивных мероприятий и праздников, а также занятий по подвижным играм;

- совершенствование умений и навыков слушателей по системе, формам и методам организации спартакиад и физкультурно– спортивных мероприятий.

 *Актуальность*определяется потребностью общества в формировании у подрастающего поколения здорового образа жизни.

Содержание темы:

1. Организация физического воспитания в детских образовательных учреждениях. Оснащение спортивных залов, плавательных бассейнов. Мотивация и приобщение детей к физической культуре, спорту.

2. Педагогические требования, основы методики организации и проведения спортивных мероприятий и праздников на примере подвижных игр. Педагогические требования к организации и проведении подвижных игр. Основы методики преподавания подвижных игр и практический материал. Меры профилактики и предупреждения травматизма при занятиях подвижными играми.

3. Формы организации спартакиад и физкультурно-спортивных мероприятии. Этапы организации спартакиад. Специфика организации спартакиад и физкультурно-спортивных мероприятий.

ТЕМА. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ, МЕТОДИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДВИЖНЫХ ИГР

 Модуль разработан для повышения квалификации учителей физической культуры, тренеров-преподавателей ДЮСШ, преподавателей физического воспитания.

 *Актуальность.*Огромная роль в развитии и воспитании ребенка принадлежит игре – важнейшему виду детской деятельности. Она является эффективным средством формирования личности ребенка, его морально-волевых качеств, в игре реализуется потребность воздействия на мир. Именно в подвижных играх ребенок получает уникальную возможность максимально проявить собственную активность и творчество, ликвидировать дефицит движений, реализоваться и утвердить себя. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств.

 Воспитательное значение игры во многом зависит от профессионального мастерства педагога, от знания им психологии ребенка, учета его возрастных и индивидуальных особенностей, от правильного методического руководства [взаимоотношениями](http://pandia.ru/text/category/vzaimootnoshenie/) детей, от четкой организации и проведения подвижных игр. В связи с чем, преподавателю требуется не только опыт, мастерство, но и педагогические и методические знания, для эффективной организации учебного процесса.

 *Цель*: повышение профессионального уровня слушателей курсов по организации занятий по подвижным играм.

 *Задачи*:

- ознакомление слушателей с новыми технологиями и программами физической культуры;

- изложение технологий организации занятий по подвижным играм;

- совершенствование умений и навыков слушателей по развитию двигательных способностей детей.

Содержание темы

1. Методика обучения играм. Подготовка к проведению игры. Выбор игры. Подготовка места для игры. Подготовка инвентаря к играм. Разметка площадки. Организация играющих. Размещение играющих и место руководителя при объяснении игры. Объяснение игры. Выделение водящих. Разделение на команды. Выбор капитанов команд. Выделение помощников. Руководство процессом игры. Дисциплина в игре. Судейство. Дозировка в процессе игры. Окончание игры. Подведение итогов игры. Методика решения педагогических задач.

2. Методика организации занятий по подвижным играм. Руководство играми составляет очень трудную задачу. При организации и проведении игр необходимо учитывать научность и плановость использования игр, направленность на достижение воспитательных, образовательных и оздоровительных результатов. Руководящая (направляющая) роль при проведении игр должна принадлежать педагогам, воспитателям. У детей разного развития игры различны, как по содержанию, так и по способам их проведения. Сюжетные игры для общеобразовательных школ. Игры можно включать во все части занятия, подбирая их по направленности и сопоставляя их с задачами, решаемыми на данном уроке. Специальные и подготовительные упражнения, используемые для развития физических качеств в подвижных играх. Меры профилактики и предупреждения травматизма при занятиях подвижными играми.

ТЕМА. КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ДЕТЕЙ

 *Цель*: повышение профессионального уровня слушателей курсов по организации и проведению занятий по корригирующей гимнастике

 *Задачи:*

- ознакомление слушателей с новыми подходами к организации и проведению занятий по видам;

- совершенствование технико-тактических умений и навыков слушателей;

- дальнейшее формирование компетенции слушателей по использованию физкультурно-спортивной деятельности в укреплении здоровья детей, достижения ими жизненных и профессиональных целей.

 *Актуальность* определяется потребностью преподавателей физвоспитания в овладении учебным материалом для совершенствования профессионального мастерства.

Содержание темы:

1.Актуальность занятий корригирующей гимнастикой с детьми, имеющими нарушение опорно-двигательного аппарата. Цель и задачи профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у детей. Особенности анатомо-физиологические особенности строения опорно-двигательного аппарата у детей.

2.Методические основы лечебной физкультуры в школьном возрасте. Организация занятий в соответствии с требованиями Сан-Пина. Факторы, определяющие правильное содержание и рациональное использование упражнений на коррекцию осанки и стопы. Методические приемы и педагогические технологии. Использование нестандартного оборудования на занятиях в зале ЛФК.

3.Мастер-класс. Общеразвивающие упражнения в содержании форм лечебной физкультуры включаются с учетом воздействия на все группу мышц с соблюдением чередования и сочетания с дыхательными, корригирующими и специальными. Упражнения для разучивания и закрепления материала.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ ФГОС.**

**Учитель (тренер, преподаватель) должен уметь научить нижеследующим базовым понятиям:**

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Допинг. Концепция честного спорта.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требо-вания.

Влияние занятий физической культурой на формирование положитель-ных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телос-ложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпа- уз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготов-кой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятель-ностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные фор-мы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общераз- вивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентирован-ные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, коорди-нации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.