

Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Волгоградский социально-педагогический колледж»

Утверждаю:
Директор ГАПОУ «ВСПК»
А.С. Калинин
« *Ирина* 2021 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА - ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

Наименование программы: «Методические особенности проведения занятий по физической культуре с применением средств гимнастики»

Категория слушателей: учителя физической культуры, инструкторы по физической культуре

Уровень квалификации

Код по ОКЗ	Наименование
D 1	Физическая культура.

Объем: 16 часов

Форма обучения: очная

Организация обучения: 16 часов (очно)

г. Волгоград, 2021


Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации.
Разработана на основе профессионального стандарта 49.02.01 Физическая культура.

Автор дополнительной профессиональной программы повышения квалификации:

Моисеева Надежда Ивановна,
преподаватель физической культуры,
преподаватель ГАПОУ «ВСПК»

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации
рассмотрена на заседании ПЦК физической культуры

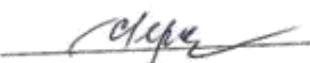
Протокол заседания ПЦК № 1 от 1 сентября 2021 г.

Председатель ПЦК  Моисеева Н.И.

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации
одобрена на заседании научно-методического совета

Протокол заседания научно-методического совета № 1 от 6 сентября 2021 г.

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

 /Герасименко С.В./

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Государственная политика России на современном этапе – социальная направленность развития общества. Российское Государство одинаково озабочено улучшением качества жизни всех слоев российского общества в целом и каждого российского гражданина, в отдельности.

Одними из главных составляющих комфортного проживания являются здоровье и социальная адаптация в обществе.

Создание благоприятных условий для развития личности, воспитание физической культуры через занятия гимнастикой по научно-обоснованным методикам с младшего школьного возраста позволит создать прочную основу для воспитания нравственно и физически здорового поколения.

Именно гимнастика и ее возможности позволят не только физически окрепнуть детям начальной школы, но и воспитать с раннего детства трудолюбие, упорство, веру в себя. Эти важные качества играют большую роль в социальной адаптации и нахождении своего места в жизни.

1.2. Область применения программы

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации ориентирована в целях совершенствования педагогического инструментария.

Программа повышения квалификации реализуется с использованием оборудования и спортивной базы ГАПОУ «ВСПК», мастерской по компетенции: «Физическая культура».

Программа предназначена для тренеров/инструкторов по физической культуре и спорту, специалистов по работе с молодежью.

1.3. Требования к слушателям (категории слушателей): наличие среднего или высшего профессионального образования.

1.4. Цель программы: повышение профессионального уровня педагогических работников и специалистов в области физической культуры и спорта путём развития специальных компетенций.

1.5. Задачи программы

1. Расширение диапазона знаний в области законодательной базы, регламентирующей образовательную, физкультурно-спортивную и оздоровительную деятельность;

2. Совершенствовать умения применять современные методики и технологии преподавания учебного предмета «Физическая культура», используя ресурсы гимнастики, направленные на совершенствование физических качеств обучающихся и повышение функциональных возможностей их организма;

3. Овладение методиками выполнения базовых гимнастических, акробатических упражнений и танцевальных движений, проведения занятий с гимнастическими предметами;

4. Овладение знаниями об интегративных формах организации занятий с обучающимися с элементами гимнастики, хореографии, акробатики, игровых действий и вариантах их использования;

5. Формирование навыков определения перспектив собственного профессионального развития;

6. Расширение диапазона знаний в области социально-делового, творческого и психолого-педагогического партнёрства.

1.6. Форма обучения: очно

Режим занятий: еженедельно, 2 раза в неделю

1.7. Форма документа, выдаваемого по результатам освоения программы удостоверение о повышении квалификации.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование компонентов программы	Виды учебной работы		Всего (час.)
		Лекции	Практические занятия	
1.	Государственная политика в части развития физического воспитания подрастающего поколения России	1		
2.	Гимнастика, как одно из направлений гармоничного развития ребенка, его физического, психического и духовного совершенствования.	1		
3.	Техника выполнения и методика проведения разминки и выполнения упражнений разминки по видам. Влияние разминки на физическое развитие.		1	
4.	Техника выполнения акробатических упражнений.		1	
5.	Техника выполнения и методика освоения «подводящих» упражнений.		2	
6.	Техники выполнения и методика освоения работы учащихся с предметами.		2	
7.	Техника выполнения и методика освоения хореографических упражнений		2	
8.	Техника выполнения и методика освоения музыкально-сценических подвижных игр.		2	
9.	Методика подготовки учащихся к показательным выступлениям индивидуальным и групповым.	2		
10.	Зачет		2	
ИТОГО:		4	12	16

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Государственная политика в части развития физического воспитания подрастающего поколения России.

Роль государства в развитии человеческого потенциала России и укреплении здоровья её граждан. Основной курс государственной политики в области совершенствования физкультурно-спортивного движения в стране, как одного из главных ресурсов в воспитании здорового, духовно богатого, физически развитого молодого поколения.

Краткий анализ проблем и приоритетов процесса модернизации физического воспитания населения в соответствии со Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Тема 2. Гимнастика, как одно из направлений гармоничного развития ребенка, его физического, психического и духовного совершенствования.

Исторические корни гимнастики и её развитие в России и мире. Философия олимпизма «Гармония тела, воли и разума».

Статистика основных проблем в здоровьесбережении современных детей и подростков, основные причины дефицита двигательной активности подрастающего поколения.

Многогранность гимнастики в решении задач укрепления здоровья детей, физического и культурного их совершенствования, становления основных личностных качеств, развития творческого потенциала.

Тема 3. Техника выполнения и методика проведения разминки и выполнения упражнений разминки по видам. Влияние разминки на физическое развитие.

1. Общая разминка, - упражнения, направленные на подготовку мышц для выполнения гимнастических упражнений.

2. Партерная разминка, - элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений в положении (из положения) «лёжа».

3. Разминка у опоры, - элементы хореографических и гимнастических упражнений и позиций в положении «стоя» у станка.

Особое внимание педагога при работе с детьми во время выполнения ими гимнастических и акробатических упражнений – *равномерному распределению нагрузки на обе стороны тела обучающегося.*

Тема 4. Техника выполнения акробатических упражнений.

Базовая программа выполнения акробатических упражнений («Мост», - развитие гибкости позвоночника и плечевого пояса; стойка на лопатках с последующим переворотом на колени; кувырки в сторону, вперёд, назад).

Техника выполнения акробатических упражнений, основанных на базовых подготовительных элементах. Техника безопасности выполнения акробатических упражнений.

Тема 5. Техника выполнения и методики освоения «подводящих» упражнений.

Техника выполнения подводящих упражнений и упражнений на развитие координации движений, быстроты, гибкости, ловкости, прыгучести, физических качеств обучающихся.

Важность подводящих упражнений. Важность упражнений с чередованием напряжения и расслабления мышц. Последовательность разучивания нового упражнения с обучающимся. Методы обучения (словесный, наглядный, практический, идеомоторный, музыкальный, пр.). Роль образного мышления в освоении разучиваемого материала.

Тема 6. Техника выполнения и методика освоения работы учащихся с предметами.

Основные гимнастические предметы и техники работы с ними (обруч, мяч, булавы, скакалка, лента). Комбинации гимнастических упражнений с предметами.

Важность контроля за правильностью осанки ребёнка при выполнении им упражнений с гимнастическими предметами (вертикальное положение тела, развёрнутые и опущенные плечи, прямые локти и вытянутые стопы).

Тема 7. Техника выполнения и методика освоения хореографических упражнений.

Элементы классического экзерсиса у опоры и без неё (в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовки обучающихся). Элементы народного и жанрового танцев. Важность ходьбы в различном темпе под музыку. Танцевальные шаги и основные элементы танцевальных движений.

Процесс создания комбинаций из различных танцевальных элементов и шагов под музыкальное сопровождение и их импровизация. Комбинации танцевальных упражнений с элементами гимнастики (акробатики).

Тема 8. Техника выполнения и методика освоения музыкально-сценических подвижных игр.

Правила игр и игр по ролям и правила безопасности при участии в них обучающихся. Подвижные и музыкально - танцевальные игры (примеры).

Общие правила проведения спортивных эстафет и безопасности участия в них. Правила проведения эстафет с гимнастическими предметами. Правила судейства эстафет. Основные принципы сценической постановки. Примеры сценических постановок (перечисление). Основные принципы выбора музыкального сопровождения.

Тема 9. Методика подготовки учащихся к показательным выступлениям (индивидуальным и групповым).

Понятие «тестирование обучающихся» (базовое и контрольное). Методика воспитания у детей музыкальности и выразительности движений. Принципы выбора общей темы сценической постановки показательных выступлений обучающихся.

Важность самостоятельности обучающегося при выборе музыкального сопровождения и составлении комплекса упражнений для своего показательного выступления. Подготовка коллективного выступления обучающихся.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Методические рекомендации по организации работы:

1. При изучении «Гимнастика, как одно из направлений гармоничного развития ребенка, его физического, психического и духовного совершенствования» рекомендуется самостоятельно проанализировать причины падения общего уровня здоровья обучающихся образовательных организаций по возрастным категориям. Выводы можно использовать в практической работе с обучающимися (в различных формах общения с ними на темы, посвящённые воспитанию у них навыков самоконтроля и самосбережения собственного здоровья).

2. При изучении всех тем уделять особое внимание правильности выполнения элементов хореографии, гимнастики и акробатики. Особо акцентировать внимание на технике безопасности при выполнении всех элементов и созданию условий на занятиях, предупреждающих детский травматизм.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличие мастерской «Физическая культура, спорт и фитнес».

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-наглядные пособия.

Технические средства обучения:

- интерактивная доска с лицензионным программным обеспечением и мультимедиа проектор.

Дополнительное оснащение для проведения занятий

Учебно-лабораторное оборудование	
Наименование	Количество
Стол компьютерный (учительский)	1
Стул компьютерный	1
ПК (системный блок i5/i7, монитор, клавиатура, компьютерная мышь, колонки)	1
ПК (системный блок i5/i7, монитор, клавиатура, компьютерная мышь)	12
Парта ученическая двухместная	12
Стул	12
Набор мебели для зоны коворкинга	1
Магнитно-маркерная доска	1
Интерактивная доска SBM680	1
Напольная мобильная стойка для интерактивных досок SMART и проекторов различных производителей	1
Документ-камера с гибким штативом.	1
МФУ А4 лазерное, цветное	1
МФУ А4 лазерное черно-белое,	1
Электронный флипчарт Smart kaap 42	1
Стеллаж или шкаф для документов	1
Wi-Fi роутер	1
Коммутатор на 16 портов	1
Зеркальный фотоаппарат с возможностью видеозаписи в формате Avi, Mp4. с дополнительной возможностью дистанционного управления	1
Зарядное устройство для аккумулятора фотоаппарата	1

Помещения:

- Учебный класс (тренажерный зал) 60-70 кв.м
- Раздевалка.

Наименование	Количество
Стенка гимнастическая (станок хореографический)	1
Ковер гимнастический (общий размер 10x10 кв.м, три полотна размером 3,33x10 кв.м.)	1
Индивидуальные гимнастические коврики	1
Мат акробатический	1
Мяч гимнастический	1
Булавы	1
Скакалка для гимнастики	1
Лента (длина 6 м)	1
Палочка с футляром	1
Обруч гимнастический	1
Трость гимнастическая	1

6. ЛИТЕРАТУРА

1. Учебно методический комплекс под редакцией И.А. Винер;
2. Физическая культура. Гармоничное развитие средствами гимнастики. Изд. « Просвещение 2019»;
3. Рабочая программа» Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» Программа дополнительного образования. Мск. Изд. «Просвещение 2020»