

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

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

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



**Дополнительная профессиональная образовательная программа  
повышения квалификации**

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

Санкт-Петербург  
2020 год

## **1. Цель реализации программы**

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

## **2. Формализованные результаты обучения**

В результате обучения слушатели должны:

### **Знать:**

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

### **уметь:**

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

### **владеть:**

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

### 3. Содержание программы

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

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

**Продолжительность обучения** – 24 часа.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

#### **4. Материально-технические условия реализации программы**

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

- компьютер;

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

## **5. Учебно-методическое обеспечение программы**

### **Рекомендуемая литература**

#### **Основная:**

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

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

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

#### **Дополнительная:**

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

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

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

## **6. Входные требования к слушателям**

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

## **7. Требования к результатам обучения**

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

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

### **Перечень вопросов, выносимых на аттестацию в форме тестирования:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6. К задачам физкультурно-оздоровительной деятельности не относятся:

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

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

1. Термин Стретчинг означает...

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

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

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

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

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

#### 4.Плавание

4. К внеурочным формам физического воспитания школьников относят

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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