

Областное государственное бюджетное образовательное учреждение  
среднего профессионального образования  
«Братский педагогический колледж»



УТВЕРЖДАЮ:

директор

Г.М. Парилова/

«12» 12 2013 г.

### **Дополнительная профессиональная программа**

**Психолого-педагогические и методические основы построения  
спортивной тренировки детей и подростков в учреждениях общего и  
дополнительного образования**

2013

Дополнительная профессиональная программа разработана на основе  
Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС)  
по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО)  
050 141 Физическая культура

Организация-разработчик: ОГБОУ СПО «Братский педагогический колледж»

Разработчики: коллектив преподавателей кафедры физического воспитания

Рекомендована кафедрой физической культуры

Согласована с научно-методическим советом колледжа

Протокол заседания научно-методического совета № 4 от 9 декабря 2013г

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная программа составлена на основе ФГОС СПО по специальности 050141 Физическая культура.

### **Цель:**

Содействовать совершенствованию уровня профессиональной компетентности тренерско-преподавательского состава спортивных школ, города и района.

### **Задачи курса:**

1. Повторить теоретико-методические основы занятий физической культурой и спортом.
2. Изучить вопросы, связанные с технологией планирования, методикой организации и проведения различных форм занятий.
3. Совершенствовать навыки организаторской, коммуникативной и психолого-педагогической деятельности, при взаимодействии тренера и воспитанников в процессе спортивной подготовки.

### **Требования к результатам освоения:**

#### **Слушатель курсов должен:**

#### **Знать**

- основные средства и методы физической культуры; виды нагрузок и способы их нормирования;
- основные документы планирования, учёта и контроля в ФВ;
- виды подготовок спортсмена и методику их формирования;
- анатомо-физиологические и психологические особенности работы с занимающимися подросткового возраста.

#### **Уметь**

- дозировать и регулировать физическую нагрузку в зависимости от уровня физической подготовленности и состояния занимающихся;
- составлять различные виды планов и рабочих документов, тренерской и педагогической деятельности;
- подбирать и использовать разнообразные средства и методы тренировки в зависимости от целей и видов подготовки;
- осуществлять рационально выстроенный тренировочный процесс на высоком квалифицированном уровне в не зависимости от избранной специализации.

### **Количество часов на освоение программы:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 72 часа, в том числе:

-обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 64 часа;

-теории-44ч,

-практики -20 ч.

-СРС -8ч

### **Структура дополнительной профессиональной программы**

Структура дополнительной профессиональной программы определяется Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания дополнительных профессиональных образовательных программ профессиональной переподготовки и повышения квалификации педагогических работников, а также к уровню профессиональной переподготовки педагогических работников и включает в себя следующие части и учебные разделы: Базовая часть: учебный раздел Р.1 «Основы законодательства Российской Федерации в области образования»; профильная часть: учебный раздел Р.2 «Предметно-методическая деятельность».

Программа предусматривает подготовку слушателей по 5 направлениям:

- Теоретико-методические основы физической культуры и спорта,

современные требования, предъявляемые к организации и проведению занятий с учётом особенностей занимающихся.

- Психолого-педагогическое обоснование занятий физической культурой и спортом в подростковом возрасте.

- Анатомио-физиологические основы воздействия физических упражнений на организм подростка.

- Основы организации тренировочной деятельности, теория и методика спорта

- Практико-методические занятия по организации общефизической подготовки с использованием средств лёгкой атлетики.

### **Организация работы по дополнительной профессиональной программе**

Организация работы по программе осуществляется в соответствии с Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 г. N 499 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам" Срок обучения – 72 часа. Образовательная деятельность обучающихся предусматривает следующие виды учебных занятий и учебных работ: лекции, практические и семинарские занятия, лабораторные работы, круглые столы, мастер-классы, мастерские, деловые игры, ролевые игры, тренинги, семинары по обмену опытом, консультации, выполнение

аттестационной, проектной работы. Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

Освоение дополнительной профессиональной программы завершается итоговой аттестацией обучающихся в виде презентации и защиты портфолио или сдачи зачёта. Лицам, успешно освоившим соответствующую дополнительную профессиональную программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдается удостоверение установленного образца.

# **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

## **БАЗОВАЯ ЧАСТЬ**

### **УЧЕБНЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **Р 1. Основы законодательства Российской Федерации в области образования**

##### **1.1. Нормативно-правовые документы, регламентирующие профессиональную деятельность в области образования 4ч**

Государственная политика в образовании. Программа экономического развития России до 2020 года. Национальные проекты «Образование». Конституция РФ, Закон РФ «Об образовании».

Общие требования к содержанию образования. Общие требования к организации образовательного процесса, к приему в образовательное учреждение. Дополнительное образование, документы об образовании. Правовой статус образовательного учреждения. Компетенция РФ в области образования. Особенности применения трудового законодательства в системе образования. Право на занятие педагогической деятельностью. Трудовой договор с работниками образования (заключение, расторжение). Основания ограничения для занятия педагогической деятельностью. Особенности оплаты труда работников образовательных учреждений. Рабочее время и время отдыха педагогических работников. Особенности дисциплинарных отношений. Защита прав и законных интересов образовательного учреждения. Права и социальная защита обучающихся, воспитанников, тренеров. Охрана здоровья обучающихся, воспитанников. Права и обязанности родителей, законных представителей ребенка. Права, социальные гарантии, льготы работников образовательных учреждений. Обязанности и ответственность обучающихся и работников. Меры дисциплинарного взыскания

## **ВАРИАТИВНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ**

##### **1.3. Исследовательская и аналитическая деятельность педагогов в образовательных учреждениях 4ч**

Сущность и основные характеристики педагогического исследования. Методологический аппарат исследования. Понятие «педагогического исследования». Виды педагогических исследований. Основные характеристики педагогического исследования. Методологический аппарат педагогического исследования. Актуальность исследования. Тема исследования. Объект и предмет исследования. Цель и задачи исследования. Гипотеза педагогического исследования. Проблемное поле современного образования. Проблема исследования. Виды методической продукции, требования к оформлению. Требования к написанию статей и подготовке докладов об итогах исследовательской деятельности. Понятие «результата». Изложение результатов педагогического исследования. Презентация результатов исследования. Требования к изложению результатов: а) содержание изложения; б) логика и методика изложения. Формы изложения результатов исследования. Написание научно-методической статьи. Особенности научного стиля изложения. Написание тезисов. Подготовка доклада. Написание реферата. Методические рекомендации. Анализ профессиональной деятельности, его структура и содержание в работе педагога.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ РАЗДЕЛА 1**

В результате освоения раздела обучающийся должен:

**знать:**

изменения законодательства Российской Федерации в области образования;

**уметь:**

актуализировать свою профессиональную деятельность в соответствии с изменениями законодательства Российской Федерации в области образования

## **ПРОФИЛЬНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНЫЙ РАЗДЕЛ Р 2. ПРЕДМЕТНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

### **Содержание**

#### **I Теоретико-методические основы физической культуры**

Содержание и Форма Физического упражнения. Техника Физического упражнения. Отдельные (пространственные, временные, динамические и т.д.) и комплексные (ритмические, качественные и т.д.) характеристики техники физических упражнений; общие правила техничного выполнения. Методы обучения двигательным действиям (строго регламентированного упражнения), воспитания физических качеств (со стандартными и переменными нагрузками). Специфические принципы ФКиС.

### **Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса воспроизведения упражнения**

Понятие о "нагрузке" как о количественной характеристике степени воздействия физического упражнения на выполняющего упражнение. Показатели нагрузки при выполнении физических упражнений, ее "внешняя" и "внутренняя" стороны, объем и интенсивность. Типы интервалов отдыха, соблюдаемых по ходу занятия и между занятиями в процессе физического воспитания.

**Методы физического воспитания.** Методы строго регламентированного упражнения. Особенности методов строго регламентированного упражнения при комплексном содержании занятий (методы упражнения в "круговой" тренировке и при "линейном" способе организации занятий). Игровой метод. Определяющие черты игрового метода в физическом воспитании. Возможности, предоставляемые им, и ограничения. Элементарные и полные (развернутые) формы игрового метода. Соревновательный метод. Определяющие черты соревновательного метода в физическом воспитании. Предоставляемые им возможности и ограничения. Элементарные и полные (развернутые) формы соревновательного метода.

Методы речевого (словесного) воздействия. Многообразные формы и функции речевого воздействия в процессе физического воспитания. Средства и методы обеспечения наглядности. Натуральная и опосредствованная "наглядность" в физическом воспитании, Специфические пути обеспечения наглядности в процессе занятий физическими упражнениями. Специальные "идеомоторные", "психорегулирующие" и аналогичные методы. Особенности использования внутренней речи в процессе физического воспитания. Единство слова, образа и моторных проявлений при выполнении физических упражнений. Методы психорегулирующего (в том числе аутогенного) характера в физическом воспитании.

### **Система общих принципов, направляющих деятельность по физическому воспитанию**



Основные правила, направления и пути реализации в физическом воспитании принципов сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности.

### **Специальные принципы построения физического воспитания**

Принципы непрерывности процесса физического воспитания и системного чередования в нем нагрузок с отдыхом; принципы постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий и адаптивного сбалансирования их динамики; принципы цикличности и возрастной адекватности направлений физического воспитания. Современные научные и практические данные, раскрывающие закономерности лежащие в основе этих принципов.

## **II Анатомо-физиологические основы занятий физическими упражнениями с подростками.**

Анатомо-физиологические изменения в организме под влиянием физических нагрузок.

Анатомо-физиологические особенности занимающихся подросткового возраста.

## **III : Психолого-педагогические аспекты физической культуры и спорта подростка.**

Психологические особенности детей подросткового возраста и их учет при занятиях физической культурой. 1 Агрессивность. Агрессивный ребенок: проявления, принципы профилактики, психодиагностика, коррекция агрессивности

2. Гиперактивность. Понятие гиперактивного расстройства с дефицитом внимания. Его признаки и формы проявления  
Портрет ребенка с синдромом гиперактивности и дефицитом внимания. Возрастные аспекты проявления  
Психолого-педагогическая помощь детям с синдромом гиперактивного расстройства с дефицитом внимания

3. Тревожность и страхи. Замкнутость детей Определение понятия «тревожность» и замкнутость. Отечественные и зарубежные психологи о проблеме тревожности и замкнутости у детей. Классификация видов тревожности. Причины появления и развития тревожности и замкнутости. Особенности поведения тревожных детей и замкнутых. Психолого-педагогическая работа с тревожными и замкнутыми детьми. Значение игр для преодоления эмоциональных трудностей. Методы и приёмы коррекционной работы с тревожными и замкнутыми детьми.

4.Психосоматические симптомы

Переживание детьми

- \* Гнева
- \* Зависти
- \* Ревности
- \* Вины
- \* Горя

#### **IV Основы спортивной тренировки и особенности организации тренировочной деятельности.**

Спорт как социальное явление, цели и задачи. Средства и методы спортивной тренировки. Виды подготовок спортсмена их взаимосвязь. Отбор детей в группы. Цикличность тренировочного процесса, планирование.

#### **V Практико-методические занятия по разделам учебной программы и видам спорта**

Методика организации и проведения занятий с использованием средств (лёгкой атлетики). Организация и проведение занятий, методика использования специальных упражнений бегуна-прыгуна, для воспитания ведущих физических качеств. Структура тренировочного занятия, распределение нагрузок и требования подготовленности к подростковому возрасту.

### **II Практическая часть:**

#### **1. Лёгкая атлетика**

Использование средств лёгкой атлетики в различных видах спорта, последовательность обучения технике бега на короткие дистанции. Особенности и место использования специальных упражнений легкоатлета в структуре занятий. Способы и методы общефизической подготовки на основе содержания лёгкой атлетики. Методика воспитания быстроты, выносливости и Скоростно-силовых способностей.

#### **2. Игры на взаимодействие детей друг с другом.**

Веревочный курс. Дворовые игры, зачины, репертуарные решетки. Игры-разминки.

### **Самостоятельная работа**

#### **Самостоятельная № 1**

Построение нагрузки на тренировочном занятии; протокол пульсометрии и хронометража.

#### **Самостоятельная № 2**

Разработать и обосновать учебно-тренировочное занятие, подготовить поэтапно различные виды планов.

### **Самостоятельная №3**

Составить годовой и перспективный планы тренировок с учётом уровня подготовленности спортсмена, этапа тренировки и годичных циклов.

### **Самостоятельная №4**

Разработать план тренировки по ОФП с направленностью на развитие скоростно-силовых качеств.

## Контрольная процедура

Предусматривает оценку результатов индивидуальной продуктивной деятельности каждого слушателя в виде презентации и защиты портфолио или зачёта.

### Вопросы к зачёту

1. Они предполагают формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств, развитие двигательных способностей.

*Варианты ответа:*

- а) воспитательные задачи;
- б) оздоровительные задачи;
- в) образовательные задачи;
- г) коррекционно-развивающие задачи;
- д) пропедевтические задачи.

2. Процесс неоднократного воспроизведения двигательных действий, которые организуются в соответствии с дидактическими принципами обучения, — это...

*Варианты ответа:*

- а) движение;
- б) траектория;
- в) гимнастика;
- г) спорт;
- д) упражнение.

3. Какое положение выражает готовность к действию и создает наиболее выгодные условия для правильного выполнения упражнения?

*Варианты ответа:*

- а) рациональное;
- б) исходное;
- в) обычное;
- г) простое;
- д) правильное.

4. Какой способ заключается в одновременном осознанном выполнении двигательных действий всеми детьми и эффективном решении воспитательно-образовательных и оздоровительных задач в работе с ними?

*Варианты ответа:*

- а) фронтальный;
- б) специальный;
- в) продуктивный;
- г) индивидуальный;
- д) основной.

5. Какая группа методов формирует у детей представления о движении, яркость чувствительного восприятия и двигательных ощущений, развивает сенсорные способности?

*Варианты ответа:*

- а) физические;
- б) наглядные;
- в) дидактические;
- г) особые;
- д) специальные.

6. К какой группе методов относятся перечисленные приемы: показ, подражание, зрительные ориентиры, фотографии, рисунки, схемы, снаряды и пособия, а также музыка, песни, ритм бубна?

*Варианты ответа:*

- а) физические;
- б) наглядные;
- в) вербальные;
- г) практические;
- д) дидактические.

7. Какое понятие характеризует переход представления о движении мышц в реальное выполнение этого движения и активизацию идеомоторных представлений посредством словесной инструкции?

*Варианты ответа:*

- а) идеомоторный акт;
- б) содержание упражнения;
- в) техника физических упражнений;
- г) характеристика упражнения;
- д) двигательная активность.

8. Какое понятие отражает процесс формирования двигательного навыка при взаимодействии первой и второй сигнальных систем?

*Варианты ответа:*

- а) концентрический стереотип;
- б) прямолинейный стереотип;
- в) динамический стереотип;
- г) практический стереотип;

д) среднестатистический стереотип.

9. Иррадиация, специализация и стабилизация — физиологические закономерности формирования двигательного ...

*Варианты ответа:*

а) умения;

б) равновесия;

в) принципа;

г) навыка;

д) средства.

10. Какой этап обучения движениям соответствует закреплению и совершенствованию двигательного действия?

*Варианты ответа:*

а) первый;

б) второй;

в) третий;

г) четвертый;

д) пятый.

11. Какой этап обучения движениям имеет своими задачами закрепление и совершенствование техники их выполнения, активизацию самостоятельности, творчества и использование движения в различных условиях повседневной жизни?

*Варианты ответа:*

а) первый;

б) второй;

в) третий;

г) четвертый;

д) пятый.

12. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействие ему путем мышечных усилий — это ...

*Варианты ответа:*

а) сила;

б) выносливость;

в) быстрота;

г) ловкость;

д) гибкость.

13. Морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев и характеризующие эластичность мышц и связок, — это ...

*Варианты ответа:*

- а) сила;
- б) выносливость;
- в) быстрота;
- г) ловкость;
- д) гибкость.

14. Как называются движения, в которых повторяются одни и те же фазы в строгой последовательности?

*Варианты ответа:*

- а) повторяющиеся;
- б) циклические;
- в) ациклические;
- г) основные;
- д) общеразвивающие.

15. Какие упражнения направлены на общее оздоровление организма и способствуют развитию и укреплению отдельных групп мышц, формированию правильной осанки; укреплению опорно-двигательного аппарата; улучшению кровообращения, дыхания, обменных процессов, деятельности нервной системы и содействуют развитию психофизических качеств ребенка?

*Варианты ответа:*

- а) ритмические;
- б) основные;
- в) возбуждающие;
- г) расслабляющие;
- д) общеразвивающие.

16. Строй, в котором дети стоят один возле другого на одной линии, лицом в одну сторону, — это ...

*Варианты ответа:*

- а) колонна;
- б) шеренга;
- в) ряд;
- г) круг;
- д) интервал.

17. Сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами, — это ...

*Варианты ответа:*

- а) двигательный режим;
- б) основные движения;

- в) строевые упражнения;
- г) подвижная игра;
- д) спортивные упражнения.

18. Принципами подбора физических упражнений для физкультурных занятий являются ...

*Варианты ответа:*

- а) рациональный, анатомический, физиологический;
- б) функциональный, анатомический, физиологический;
- в) функциональный, анатомический, развивающий;
- г) функциональный, обучающий, физиологический;
- д) функциональный, воспитательный, физиологический.

19. Часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека; совокупность материальных и духовных ценностей в области физического совершенствования человека,— это...

*Варианты ответа:*

- а) физическая подготовленность;
- б) физическое воспитание;
- в) физическая культура;
- г) физическое развитие;
- д) физическое совершенство.

20. Способ выполнения движения, с помощью которого решается двигательная задача, — это ...

*Варианты ответа:*

- а) теория и методика физического воспитания;
- б) методика физического воспитания;
- в) методика выполнения физических упражнений;
- г) техника физических упражнений;
- д) характеристика движения.

21. Путь движущейся части тела или предмета — это...

*Варианты ответа:*

- а) исходное положение;
- б) траектория движения;
- в) техника выполнения;
- г) характеристика упражнения;
- д) форма выполнения.

22. Какой способ обучения физическим упражнениям заключается в выполнении двигательных действий небольшой подгруппой детей и



способствует эффективному решению воспитательно-образовательных и оздоровительных задач в работе с ними?

*Варианты ответа:*

- а) фронтальный;
- б) специальный;
- в) групповой;
- г) индивидуальный;
- д) основной.

## **ВАРИАТИВНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ**

### **1. Организация психолого-педагогической работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья 4ч**

#### **Содержание**

**1. Нормирование физических нагрузок.** Организация рациональной активности детей и подростков в течение дня. Режим двигательной активности. Методика обследования навыков, снятие функциональных проб, измерение количественных показателей, учёт физической нагрузки. Хронометрирование. Занятия после заболеваний.

**2. Особенности организации оздоровительной работы с детьми и подростками, имеющими отклонения в интеллектуальном и физическом развитии.** Индивидуализация процесса физического воспитания, работа с одарёнными детьми, имеющими отклонения в физическом развитии. Особенности занятий с детьми, имеющими нарушения зрения, слуха, речи

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ РАЗДЕЛА 2**

В результате освоения раздела обучающийся должен:

### **Знать**

- основные средства и методы физической культуры; виды нагрузок и способы их нормирования;
- основные документы планирования, учёта и контроля в физическом воспитании;
- виды подготовок спортсмена и методику их формирования;
- анатомо-физиологические и психологические особенности работы с занимающимися подросткового возраста.

## **Уметь**

- дозировать и регулировать физическую нагрузку в зависимости от уровня физической подготовленности и состояния занимающихся;
- составлять различные виды планов и рабочих документов, тренерской и педагогической деятельности;
- подбирать и использовать разнообразные средства и методы тренировки в зависимости от целей и видов подготовки;
- осуществлять рационально выстроенный тренировочный процесс на высоком квалифицированном уровне в не зависимости от избранной специализации.

## **Основная литература**

1. Учебник: Кузибецкий А.Н. Правовое обеспечение профессиональной деятельности в образовательном учреждении. – М: Академия 2012. Рецензия № 110 от 14.05.2010 г. ФГУ ФИРО
2. Закон Российской Федерации «Об образовании» [Текст]. – М.: Эксмо, 2012.
3. Учебное пособие: Сластенин В.А. Педагогика. – М:Академия 2012.
4. Учебник: Дубровина И.В. Психология. – М:Академия 2011.
5. Учебник: Макаров Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры. – М: Академия 2013. Рекомендовано УМО
6. Учебник: Железняк Ю.Д. Спортивные игры. – М:Академия 2012. Допущено УМО
7. Учебник: Крючек Е.С. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика. – М:Академия 2012. Рекомендовано УМО
8. Учебник: Михайлов С.С. Спортивная биохимия. – Советский спорт 2012. Рекомендовано УМО

## **Электронные ресурсы**

Мульти/медиа «Конституционное государственное право РФ»

Мульти/медиа «Трудовое право»

## **Дополнительная литература**

1. Учебник: Микрюков В.И. Безопасность жизнедеятельности. – Форум 2010. Рекомендовано ВАН
2. Учебное пособие: Мисюк М.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. – Юрайт 2012 Допущено МО Республики Беларусь
3. Учебник: Назарова Е.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. – М:Академия 2012