

Рабочая программа модуля 3
«Совершенствование предметной и методической компетенций педагога» дополнительной профессиональной программы
повышения квалификации
«Повышение уровня профессиональных компетенций учителей физической культуры»,
утвержденной решением Ученого совета
(протокол № 1 от 15 января 2021 года)

№ п/п	Виды учебных занятия, учебных работ	Содержание	Планируемые результаты обучения по программе (знать/уметь)
Тема 4.1 Методическая работа в образовательной организации		Цель методической работы. Задачи методической работы. Организация методической работы. Принципы, формы, методы. Направления и результаты методической работы.	Знать методическую работу в образовательной организации. Уметь применять основные принципы методической работы .
Тема 4.2 Перспективы внедрения концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Курской области		Значение учебного предмета в системе общего образования. Проблемы изучения и преподавания учебного предмета. Цель и задачи Концепции. Реализация Концепции	Знать основные направления внедрения концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура».
Тема 4.3 Формы организации и планирование образовательного процесса по физической культуре	Лекция (2 часа)	Цели обучения физической культуры в соответствии с ФГОС. Знания о физической культуре. Базовые понятия физической культуры. Здоровьесберегающие и коммуникативные технологии в образовательном процессе. Различные формы работы с детьми с разной физической подготовленностью. Способы двигательной деятельности. Организация и проведения самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Физическое совершенствование. Общие закономерности физического развития учащегося. Особенности	Знать: использовать особенности ФГОС в планировании образовательного процесса по физической культуре; основные принципы развития и воспитания в проектировании рабочих программ и учебных занятий по физической культуре.

		физкультурно-спортивной деятельности, межличностных отношений, личностного развития и способностей.	
Тема 4.4 Формы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению (секции, кружки, спортивные клубы занятия ОФП и т.д.)	Лекция (2 часа) Практич. занятия (2 часа)	Организация внеурочной деятельности в рамках по физической культуре в рамках реализации ФГОС. Обязательным условием при проведении внеурочной работы является соблюдение Правил безопасности занятий по физической культуре. Внеклассная работа проводится во внеурочное время в виде занятий по легкой атлетике, туризму, в секциях, группах, командах. Рекомендации по созданию и организации школьных спортивных клубов в общеобразовательных учреждениях. Планы, положения и программы деятельности ШСК. Материально-технического развития ШСК. Структура школьных спортивных клубов.	Уметь: создавать информационную среду по спортивно-оздоровительному направлению (секции, кружки, спортивные клубы занятия ОФП и т.д.); методическую поддержку образовательного процесса по спортивно-оздоровительному направлению (секции, кружки, спортивные клубы занятия ОФП и т.д.)
Тема 4.5 Обогащение двигательного опыта за счет физических упражнений разной функциональной направленности, использование их в учебной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	Лекция (2 часа) Практич. Занятие (2 часа)	Двигательный опыт детей. Новые движения. Навыки основных движений. Пути применения. Игровые ситуации. Развитие двигательных качеств: быстроты, выносливости, ловкости и т.д. Понятие переутомления. Профилактика и сохранения работоспособности	Знать: общие закономерности физиологического развития обучающихся старшей школы; физические упражнения разной функциональной направленности для использования их в учебной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

<p>Тема 4.6 Овладение тактическими действиями в легкой атлетике</p>	<p>Лекция (2 часа) Практич. занятия (4 часа)</p>	<p>Основы техники ходьбы и бега. Структура движений в ходьбе и беге (цикл движения, периоды, фазы, моменты, позы). Основные составляющие (части) бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Особенности их техники и влияние на результат. Основные факторы, определяющие скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов. Сходство и различия движений в ходьбе и беге.</p> <p>Основы техники легкоатлетических прыжков. Виды прыжков и способы их выполнения. Факторы, влияющие на результат в прыжках (начальная скорость вылета, угол вылета, высота ОЦМ тела в момент окончания отталкивания). Основные фазы прыжков и особенности их техники (разбег, отталкивание, полет, приземление). Главные задачи прыжков и частные задачи основных фаз прыжков. Детали техники движений в различных прыжках и их подчиненность главной и частным задачам. Влияние изменения инвентаря и оборудования на технику прыжков.</p> <p>Основы техники легкоатлетических метаний. Виды метаний и способы их выполнения. Факторы, определяющие дальность полета легкоатлетических снарядов (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства, высота выпуска снаряда). Основные фазы метаний и особенности их техники (разбег, обгон снаряда, финальное усилие). Главные задачи метаний и частные задачи основных фаз метаний. Кинематические характеристики различных видов метаний.</p> <p>Классификация уровня соревнований. Календарь и положение о соревнованиях. Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревнованиях). Организация и проведение соревнований в школе, летних спортивно-оздоровительных лагерях. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи,</p>	<p>Знать методику выполнения физических упражнений для овладения тактическими действиями в легкой атлетике Уметь применять физические упражнения для успешного овладения тактическими действиями в легкой атлетике</p>
-------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>главного секретаря, их помощников и заместителей). Работа судейской коллегии на соревнованиях: бригада судей по бегу, бригада судей для проведения прыжков и метаний. Инвентарь и оборудование необходимое для проведения соревнований.</p> <p>Общие и частные правила соревнований в спортивной ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Особенности правил соревнований в многоборьях.</p> <p>Организация и проведение соревнований вне стадиона (кросс, эстафеты). Выбор дистанции и ее подготовка.</p>	
<p>Тема 4.7 Обогащение двигательного опыта обучающихся при овладении игровыми приемами и тактическими действиями спортивных игр</p>	<p>Лекция (2 часа) Практич. занятие (8 часа)</p>	<p>Баскетбол. Технические элементы игры баскетбол. Основная стойка баскетболиста. Остановка прыжком, на два шага, повороты на опорной ноге на месте, вперед, назад. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Бросок мяча: с места, после ведения, штрафные, с разных точек. Тактика нападения. Быстрый прорыв. Групповые действия взаимодействия двух нападающих против одного защитника («отдал и вышел»); трех нападающих против двух защитников (в треугольнике); взаимодействия двух и трех при равенстве соперников, с одиночными заслонами (пассивными и активными), с групповыми заслонами (сдвоенными и повторными). Взаимодействия с центровым, взаимодействия с одновременным участием в комбинациях всех пяти игроков команды. Тактика защиты. Личная защита, зонная защита, личный прессинг и смешанная защита, зонный прессинг.</p> <p>Волейбол. Техника и тактика игры в волейбол. Техника игры в нападении (стойки, передвижения, исходные положения, передачи, подачи,</p>	<p>Знать: методику обучения овладения игровыми приемами и тактическими действиями спортивных игр Уметь: использовать двигательные приемы и тактические действия при овладении игровыми приемами и тактическими действиями спортивных игр</p>

		<p>атакующие удары). Техника игры в защите (прием мяча, блокирование). Тактика нападения (командные тактические действия, групповые тактические действия, индивидуальные тактические действия).</p> <p>Тактика защиты: (командные тактические действия, групповые тактические действия, индивидуальные тактические действия). Организация, проведение и правила соревнований по спортивным играм.</p> <p>Классификация уровня соревнований. Календарь и положение о соревновании. Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании). Организация и проведение соревнований в школе, в вузе, летних спортивно-оздоровительных лагерях. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей). Работа судейской коллегии на соревнованиях: Инвентарь и оборудование необходимое для проведения соревнований.</p>	
<p>Тема 4.8 Овладение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</p>	<p>Лекция (1 часа) Практич. занятие (1 часа)</p>	<p>Понятие самоконтроля. Приемы самоконтроля. Способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья. Работоспособность. Хроническая физическая усталость. Факторы, влияющие на работоспособность. Комплексы физических упражнений, влияющих на работоспособность. Физические качества. Особенности развития физических качеств</p>	<p>Знать: основы самоконтроля показателей здоровья, умственной и физической работоспособности Уметь: применять комплексы физических упражнений, влияющих на восстановление работоспособности.</p>

<p>Тема 4.9 Формирование у обучающихся умений выполнять комбинации гимнастических упражнений на спортивных снарядах</p>	<p>Лекция (3 часа) Практич. занятие (5 часов)</p>	<p>Строевые упражнения. Основные понятия, управление строем, правила подачи команд, форма рапорта, строевые приемы, расчет строя, повороты на месте и в движении. Перестроения, ходьба, передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание, игры и эстафеты. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и со скамейкой, с гантелями, с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми мячами, скакалкой и обручем, с элементами ритмической гимнастики с элементами хореографии и художественной гимнастики.</p> <p>Акробатические упражнения. Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь. Группировки, перекаты, кувырки, перевороты, равновесие, стойки, мосты, перемахи, поддержки, седь, шпагаты, элементы спортивной акробатики..</p> <p>Опорные прыжки. Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь. Прямые и боковые через коня с ручками, козла и коня, установленные продольно и поперек. Изучение экзаменационного упражнения.</p> <p>Упражнения на брусках. Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь. Смешанные и простые висы и упоры. Виды упоров. Размахивание, круги и повороты. Подъемы, кувырки, стойки, опускания, перемахи, соскоки. Учебная комбинация из пройденных элементов. Составление слушателями комбинаций из ранее изученных элементов. Изучение экзаменационного упражнения.</p> <p>Упражнения на перекладине. Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь. Перекладина (низкая) — смешанные и простые висы и упоры. Перемахи, повороты,</p>	<p>Знать: методику обучения выполнения физических упражнений в гимнастическом стиле Уметь: использовать физические упражнения в гимнастическом стиле.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>обороты, спады, подъемы, соскоки. Учебная комбинация из пройденных элементов. Составление слушателями комбинаций из ранее изученных элементов.</p> <p>Переключатель (высокая) — висы (хват), размахивания, обороты, подъемы, движения махом, соскоки. Учебная комбинация из пройденных элементов. Составление студентами комбинаций из ранее изученных элементов. Изучение экзаменационного упражнения.</p> <p>Организация и проведение соревнований по гимнастике. Педагогическое и агитационное значение соревнований по гимнастике. Положение о соревнованиях. Заявки.</p>	
<p>Тема 4.10 Формирование у обучающихся умений выполнять физические упражнения в гимнастическом стиле.</p>	<p>Практич. занятие (4 часа)</p>	<p>Методика проведения ОРУ. Составление обучающимися комплексов ОРУ. Учебная практика в проведении ОРУ.</p> <p>Соединения из акробатических элементов. Классификация трудности гимнастических элементов и соединений, определение трудности композиции. Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований. Порядок выступления в квалификационных, командных и личных соревнованиях. Участники и победители финальных соревнований по многоборью и в отдельных видах.</p> <p>Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров. Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Апелляционное жюри. Просмотровая комиссия. Права и обязанности судей. Комендант соревнований и обслуживающий персонал. Порядок проведения соревнований. Оценка упражнений. Классификация ошибок и шкала сбавок. Общие требования к соревнованиям мужчин и женщин. Особенности судейства обязательных и произвольных упражнений у мужчин и женщин. Методика и техника судейства.</p>	<p>Знать: методику обучения выполнения физических упражнений в гимнастическом стиле</p> <p>Уметь: использовать физические упражнения в гимнастическом стиле.</p>

<p>Тема 4.11 Упражнения для овладения классическими лыжными ходами</p>	<p>Лекция (2часа) Практич. занятие (2часа)</p>	<p>Техника лыжных ходов. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км.</p>	<p>Знать: методику применения лыжных ходов. Уметь: применять лыжные хода для тактических действий во время лыжной гонки.</p>
<p>Тема 4.12 Овладение тактическими действиями применения лыжных ходов.</p>	<p>Практич. занятие (2часа)</p>	<p>Специальная тактическая подготовка. Тактика в лыжных гонках. Применения лыжных ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения, распределения сил по дистанции и составления графика ее прохождения, выбора вариантов смазки в зависимости от внешних условий, индивидуальных особенностей спортсменов и т.д. Тактика спортсмена. Тактика ведения соревнования. Тактическая подготовка лыжника.</p>	<p>Знать: методику применения лыжных ходов. Уметь: применять лыжные хода для тактических действий во время лыжной гонки.</p>
<p>Тема 4.13 Формирования у обучающихся умения использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)</p>	<p>Практич. занятие (2часа) Стажировка (2 часа)</p>	<p>Внедрение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в образовательных организациях. Курской области. "Методические рекомендации по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p>	<p>Уметь: использовать физические упражнения для подготовки обучающихся к сдаче нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p>

<p>Тема 4.14 Формирование у школьников умений владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой, соревновательной и судейской деятельности</p>	<p>Лекция (4часа) Практич. занятие (8часа)</p>	<p>Судейство спортивное. Непосредственное руководство проведением спортивных соревнований. Особенности статуса спортивных судей. Рассмотрение значения судейства и роли судьи в спорте. Индивидуальные особенности для занятий различными видами спорта.</p>	<p>Знать: основы судейства и проведения соревнований по различным видам спорта. Уметь: использовать знания в судейской практике</p>
<p>Тема 4.Мотивация при занятиях физической культурой и спортом</p>	<p>Практич. 2 часа</p>	<p>Мотив как внутренняя побудительная сила. Условия для возникновения у обучающихся мотивов к занятиям физической культурой. Процессуальные и результативные мотивы занятий физической культурой.</p>	<p>Уметь: формировать у детей мотивы к занятию физической культурой.</p>
<p>Тема 4.16 Проявление и воспитание воли в процессе занятий физической культурой и спортом</p>	<p>Практич. 2 часа</p>	<p>Представления о волевых качествах. Воспитание воли в процессе занятий физической культурой. Сила воли, выдержка и самообладание. Волевые усилия и волевые качества. Воспитание воли. Принципы самовоспитания. Возрастные особенности проявления воли.</p>	<p>Уметь: побуждать обучающихся постоянно преодолевать трудности тренировки, быть дисциплинированным, твердо выполнять режим и распорядок дня.</p>
<p>4.17 Психические состояния в спорте</p>	<p>Практич. 2 часа</p>	<p>Общая характеристика психических состояний в спортивной деятельности. Актуальные отрезки спортивной деятельности. Структура психического состояния. Динамика психического состояния.</p>	<p>Уметь: понимать психические состояния и учитывать их в спортивной и соревновательной деятельности.</p>
<p>Тема 4.18 Повышение культуры здоровья субъекта образовательного процесса.</p>	<p>Лекция (4часа) Практич. занятия (6часа)</p>	<p>Физическая культура как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек. Здоровье как важнейшие условие саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.</p>	<p>Знать: основы организации здорового образа жизни. Уметь: использовать средства организации здорового образа жизни для расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.</p>

<p>Тема 4.19 Методика осуществления врачебно- педагогического контроля на уроках физической культуры</p>	<p>Лекция (2часа)</p>	<p>Плотность урока. Понятие моторная плотность урока. Самонаблюдение и самоконтроль. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж.</p>	<p>Знать: нормативно-правовую базу врачебно-педагогического контроля на уроках физической культуры Уметь: применять методику осуществления врачебно-педагогического контроля на уроках физической культуры</p>
<p>Тема 4.20 Методика оказания первой помощи при травмах. Профилактика травматизма на уроках физической культуры</p>	<p>Практич. занятие (4часа)</p>	<p>Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, переломах</p>	<p>Знать: нормативно-правовую базу оказания первой помощи гражданам РФ, приёмы оказания первой помощи больным и пострадавшим в различных жизненных ситуациях. Уметь: владеть навыками оказания первой помощи при ранениях и кровотечениях, при ушибах, вывихах и растяжениях связок, тепловом и солнечном ударе, а также при вывихах суставов и растяжениях связок.</p>