

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«МОСКОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт дополнительного образования

СОГЛАСОВАНО

Председатель экспертного совета
по дополнительному образованию
ГАОУ ВО МГПУ

_____/ _____ /
Протокол № _____ от _____

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор
ГАОУ ВО МГПУ

Е.Н. Геворкян
« _____ » _____ 2015 г.

**Дополнительная профессиональная программа
(повышения квалификации)**

**«Технологии проведения занятий физической культуры с применением
волновых тренажеров М.Ф. Агашина»
(36 ч.)**

Авторы курса:

д.м.н., профессор С.М. Чечельницкая

д.п.н., профессор В.С. Копысов

Москва, 2015

Раздел 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа разработана в соответствии с профессиональным стандартом «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании), (воспитатель, учитель физической культуры)».

1.1. Цель реализации программы

Совершенствование профессиональных компетенций педагогов в области физического воспитания учащихся на всех ступенях образования в различных образовательных организациях.

Совершенствуемые компетенции

№	Компетенция	Направление подготовки 050100/440401 Педагогическое образование Код компетенции		
		Бакалавриат 050100		Магистратура 440401
		4 года	5 лет	
1.	Готовность использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья	(ОК-5)		
2.	Готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	(ПК-8)		
3.	Способность применять современные методики и технологии организации и реализации образовательного процесса на различных образовательных ступенях в различных образовательных учреждениях			(ПК-1)

1.2. Планируемые результаты обучения

№	Знать	Направление подготовки 050100/440401 Педагогическое образование, Код компетенции		
		Бакалавриат 050100		Магистратура 440401
		4 года	5 лет	

1.	Иметь представление об особенностях адаптации в детском и подростковом возрастах, резервах здоровья, современных концепциях охраны и укрепления здоровья учащихся и воспитанников; знать гигиенические и анатомо-физиологические основы физического воспитания, психолого-педагогические приемы мотивации на здоровый образ жизни.	(ОК-5)		
2.	Основы медико-педагогического контроля состояния учащихся во время занятий физическими упражнениями; ограничения в применении физических упражнения для различных категорий учащихся и воспитанников с ОВЗ	(ПК-8)		
3.	Современные концепции биоволновых воздействий на организм человека, методы врачебного контроля и санитарно-гигиенические требования при проведении занятий с биоволновыми тренажерами; методические основы построения уроков физической культуры с применением биоволновых средств в системе дошкольного, школьного и дополнительного образования			(ПК-1)
№	Уметь	Бакалавриат		Магистратура 440401
		4 года	5 лет	
1.	Мотивировать учащихся на активное участие в занятиях физической культурой и самостоятельное выполнение физических упражнений с использованием доступных средств; контролировать соблюдение гигиенических норм и правил при проведении занятий физической культурой с использованием инновационных методов охраны и укрепления здоровья	(ОК-5)		
2.	Контролировать состояние учащихся во время выполнения физических упражнений с использованием инновационных методик; определять возможные показания и противопоказания к применению инновационных методов охраны и укрепления здоровья на уроках физической культуры и во внеурочное время	(ПК-8)		
3.	Планировать занятия физической культурой с включением инновационного метода биоволнового воздействия на организма человека на уроках физической культуры и во внеурочное время; объяснять учащимся и			(ПК-1)

	воспитанникам механизмы воздействия и правила безопасности при использовании волновых тренажеров М.Ф. Агашина, технику выполнения упражнений с волновыми тренажерами М.Ф. Агашина на уроках физической культуры и во внеурочное время			
№	Владеть	Бакалавриат		Магистратура 440401
		4 года	5 лет	
1.	Методами медико-педагогического контроля за состоянием учащихся и воспитанников во время проведения занятий с использованием волновых тренажеров М.Ф. Агашина; критериями допуска учащихся и воспитанников к занятиям биоволновой гимнастикой с применением волновых тренажеров М.Ф. Агашина	(ПК-8)		
2.	Технологиями планирования проведения занятий с применением волновых тренажеров М.Ф. Агашина на уроках физической культуры и во внеурочное время			(ПК-1)

Планируемые результаты обучения по дополнительной профессиональной программе соответствуют выполняемым трудовым действиям:

Обобщенные трудовые функции	Трудовые функции, реализуемые после обучения	Код	Трудовые действия
Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в системе дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования	Общепедагогическая функция. Обучение	А/01.6	1. Планирование и проведение учебных занятий. Формирование мотивации к обучению
	Воспитательная деятельность	А/02.6	1. Реализация современных, в том числе интерактивных, форм и методов воспитательной работы, используя их как на занятии, так и во внеурочной деятельности 2. Реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.)
	Развивающая деятельность	А/03.6	Освоение и адекватное применение специальных технологий и методов, позволяющих проводить

			коррекционно-развивающую работу
--	--	--	---------------------------------

1.3. Категория слушателей: воспитатели ДОУ, учителя физической культуры начального и основного общего образования, педагоги дополнительного образования.

1.4. Форма обучения: очно-заочная (с использованием ДОТ).

1.5. Режим занятий: 6 часов в день, 1 раз в неделю.

1.6. Срок освоения программы: 6 недель.

Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Всего, час.	Виды учебных занятий, учебных работ		Формы контроля
			Лекции	Практикум	
	Базовая часть				
1.	<i>Модуль 1. Теоретические основы, открытого российскими учеными явления «Биомеханического резонанса», как эффективного воздействия механических волн на организм человека.</i>	10	8	2	
1.1.	Динамическая анатомия и возрастная физиология опорно-двигательного аппарата человека.	2	2		
1.2.	Общая характеристика волновых упражнений, единый принцип действия волновых тренажеров М.Ф. Агашина (волновой механический тренажер).	1	1		
1.3.	Волновые тренажеры М.Ф. Агашина и их применение в общефизической подготовке.	1	1		
1.4.	Санитарно-гигиенические требования к организации занятий с применением волновых механических тренажеров.	2	2		

1.5.	Врачебно-педагогический контроль за функциональным состоянием учащихся в процессе выполнения физических упражнений с применением волновых механических тренажеров.	4	2	2	
	Профильная часть (предметно-методическая)				
	<i>Модуль 2. Применение волновых тренажеров М.Ф. Агашина и их место в программе физического воспитания в общеобразовательных учреждениях.</i>	26	8	18	
2.1.	Виды упражнений с волновыми механическими тренажерами и программе занятий физической культурой в школе.	12	2	10	
2.2.	Методика составления комплексов занятий с применением волновых механических тренажеров на уроках физической культуры и во внеурочное время.	2	2		
2.3.	Применение волновых механических тренажеров для занятий по различным видам спорта: - силовые (тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт); - циклические (легкая атлетика, лыжи, плавание); - игровые (футбол, теннис); - спортивные единоборства (бокс, борьба).	6	2	4	
2.4.	Методики проведения коррекционных занятий с использованием волновых механических тренажеров в специальной медицинской группе для детей, имеющих ограничение в допуске на урок физкультуры, а также детей 2-ой группы здоровья (подготовительной группы).	6	2	4	
2.5.	Промежуточная аттестация.				Выходное тестирование (текущий контроль)

	Итоговая аттестация				Зачет
	ИТОГО	36	16	20	

Сетевая форма обучения

№ п/п	Наименование предприятия-партнера	Участвует в реализации следующих модулей	Формы участия
1	ООО МИП «ЦЕНТР МЕДИЦИНСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ»	Модули 1, 2.	Предоставление комплекта волновых тренажеров М.Ф. Агашина и методик их применения для проведения практических занятий.
2.	ООО «НАЦИОНАЛЬНАЯ ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ»	Модули 1, 2.	Проведение мастер-классов по применению волновых механических тренажеров лицами с ограниченными возможностями здоровья и

2.2. Рабочая программа

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание
Раздел 1. Базовая часть		
<i>Модуль 1. Теоретические основы, открытого российскими учеными явления «Биомеханического резонанса», как эффективного воздействия механических волн на организм человека.</i>		
Тема 1.1. Динамическая анатомия и возрастная физиология опорно-двигательного аппарата человека.	Лекция, 2 часа	Общие вопросы анатомического анализа положений и движений обучающегося. Работа двигательного аппарата. Особенности механизма внешнего дыхания. Особенности расположения и функции внутренних органов, состояние сердечно-сосудистой системы. Анатомический анализ положений тела. Примерная схема анатомического анализа положений и движений. Возрастные изменения мышечной и костной ткани. Возрастные изменения объема

		<p>движений в основных суставах конечностей.</p> <p>Возрастная физиология соединительной ткани суставов.</p>
<p>Тема 1.2. Общая характеристика упражнений, единый принцип действия волновых тренажеров М.Ф. Агашина (волновой механический тренажер).</p>	<p>Лекция, 1 час</p>	<p>История возникновения и развития волновых упражнений (Биомеханический резонанс). Биомеханический резонанс и единый принцип действия волновых механических тренажеров. Общие свойства и социальная значимость волновых механических тренажеров. Основная классификация упражнений и виды волновых механических тренажеров.</p>
<p>Тема 1.3. Волновые тренажеры М.Ф. Агашина и их применение в общефизической подготовке.</p>	<p>Лекция, 1 час</p>	<p>Принципы работы волновых механических тренажеров и воздействие упражнений с ними на организм человека. Основные технические характеристики волновых механических тренажеров. Назначение и применения волновых механических тренажеров в общей физической и спортивной подготовке. Техника безопасности при работе с волновыми механическими тренажерами.</p>
<p>Тема 1.4. Санитарно-гигиенические требования к организации занятий с применением волновых механических тренажеров.</p>	<p>Лекция, 2 часа</p>	<p>Возрастные особенности детей и подростков. Акселерация и ретардация детей и подростков, гигиенические последствия. Гигиенические основы физического воспитания школьников. Санитарно-гигиенические требования к уроку физической культуры с применением волновых механических тренажеров. Санитарно-гигиенические требования к организации занятий с волновыми механическими тренажерами во внеурочное время. Санитарно-гигиенические требования к занятиям физкультурно-спортивных секций с применением волновых механических тренажеров.</p>
<p>Тема 1.5. Врачебно-педагогический контроль за функциональным</p>	<p>Лекция, 2 часа</p>	<p>Врачебный контроль и допуск к занятиям с волновыми механическими тренажерами в образовательных</p>

состоянием учащихся в процессе выполнения физических упражнений с применением волновых механических тренажеров.		<p>организациях.</p> <p>Врачебный контроль на уроках физической культуры с применением волновых механических тренажеров.</p> <p>Врачебный контроль на занятиях с волновыми механическими тренажерами во внеурочное время.</p> <p>Утомление и переутомление, способы их своевременного выявления.</p> <p>Меры доврачебной помощи при развитии парадоксальных реакций во время занятий волновыми механическими тренажерами.</p>
	Практикум, 2 часа	<p>Врачебный контроль на занятиях физкультурно-спортивных секций с применением волновых механических тренажеров.</p> <p>Методы функциональной диагностики ученика на занятиях, с применением волновых механических тренажеров.</p>
Раздел 2. Профильная часть (предметно-методическая)		
<i>Модуль 2. Применение волновых тренажеров М.Ф. Агашина и их место в программе физического воспитания в общеобразовательных учреждениях.</i>		
Тема 2.1. Виды упражнений с волновыми механическими тренажерами и программе занятий физической культурой в школе.	Лекция, 2 часа	<p>Виды упражнений с волновыми механическими тренажерами в программе занятий физической культурой в школе.</p> <p>Основы терминологии и исходные положения для выполнения упражнений с волновыми механическими тренажерами.</p> <p>Виды упражнений с волновыми механическими тренажерами и их модификации (базовые, комбинированные, комплексные).</p> <p>Влияние занятий с волновыми механическими тренажерами на общее самочувствие занимающихся.</p>
	Практикум, 10 часов	<p>Техника выполнения упражнений с волновыми механическими тренажерами (начальное освоение упражнений).</p> <p>Техника выполнения основных и дополнительных упражнений с волновыми механическими тренажерами (базовые, комбинированные, комплексные).</p> <p>Основы дозирования нагрузки на уроках физической культуры в школе, с применением волновых механических тренажеров.</p>

<p>Тема 2.2.Методика составления комплексов занятий с применением волновых механических тренажеров на уроках физической культуры и во внеурочное время.</p>	<p>Лекция, 2 часа</p>	<p>Методика составления комплексов упражнений с применением волновых механических тренажеров. Организация занятий учащихся при выполнении упражнений с волновыми механическими тренажерами в различных частях урока (подготовительная, основная, заключительная). Физкультурная пауза и «пятиминутка» на перемене (активная перемена) с волновыми механическими тренажерами. Использование музыкального сопровождения при занятиях с волновыми механическими тренажерами. Сочетание волновых упражнений с другими средствами общефизической и спортивной подготовки.</p>
<p>Тема 2.3.Применение волновых механических тренажеров для занятий по различным видам спорта: - силовые (тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт); - циклические (легкая атлетика, лыжи, плавание); - игровые (футбол, теннис); - спортивные единоборства (бокс, борьба).</p>	<p>Лекция, 2 часа</p>	<p>Виды упражнений с волновыми механическими тренажерами. Базовые упражнения с волновыми механическими тренажерами. Базовые упражнения со стационарными волновыми механическими тренажерами. Дополнительные упражнения с волновыми механическими тренажерами. Комбинирование волновых упражнений с другими средствами спортивной подготовки.</p>
	<p>Практикум, 4 часа</p>	<p>Техника выполнения упражнений с волновыми механическими тренажерами. Стретчинг и его использование на занятиях с применением волновых механических тренажеров.</p>
<p>2.4. Методики проведения коррекционных занятий с использованием волновых механических тренажеров в специальной медицинской группе для детей, имеющих ограничение в допуске на урок физкультуры, а также детей 2-ой группы</p>	<p>Лекция, 2 часа</p>	<p>Занятия с детьми, имеющих ограничения в допуске на урок физической культуры. Разработка реабилитационных программ для детей с ОВЗ на основе биоволновой терапии.</p>
	<p>Практикум, 4 часа</p>	<p>Коррекционные занятия с применением биоволновой тренировки в подготовительной медицинской группе. Реабилитационные занятия с применением биоволновой</p>

здоровья (подготовительной группы).		тренировки в подготовительной медицинской группе.
---	--	--

Раздел 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

3.1. Виды аттестации и формы контроля

Вид аттестации	Форма контроля	Виды оценочных материалов
Промежуточная	Выходное тестирование (текущий контроль)	Задание в тестовой форме из 15 закрытых вопросов считается выполненным, если слушатели правильно ответили не менее чем на 70 процентов вопросов.
Итоговая аттестация	Зачет (практическая)	Выполнение 15 упражнений с помощью волновых тренажеров М.Ф. Агашина с параллельным объяснением механизмов воздействия на организм человека. Критерии оценки: положительная оценка ставится слушателю, выполнившему не менее 10 упражнений с точным соблюдением инструкции и продемонстрировавшему понимание механизмов воздействия каждого из выполненных упражнений на организм человека.

3.2. Контрольно-измерительные материалы

№	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристика оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Вид аттестации
1	ОК 5 (бакалавр 4 года) Готовность использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья	Тестирование	Письменный ответ на 15 закрытых вопросов: 1. От чего зависит степень устойчивости тела? 2. Какие движения называются циклическими? 3. Какие фазы движений выделяют в ходьбе? 4. Какие мышцы работают в фазе переноса и какую работу они совершают? 5. Какие движения называются ациклическими?	Процент правильных выборов	Выбор не менее 70 процентов правильных ответов	Промежуточная
2	ПК 8 (бакалавр 4 года) Готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-					

	воспитательном процессе и внеурочной деятельности		<p>6. Какие движения называются вращательными?</p> <p>7. По каким из перечисленных симптомов можно определить наступление фазы переутомления?</p> <p>8. Что такое физическая работоспособность?</p> <p>9. Какие из перечисленных мотивов охраны и укрепления собственного здоровья наиболее значимы в подростковом возрасте?</p> <p>10. Какие санитарно-гигиенические требования наиболее важны для охраны здоровья учащихся при работе с волновым механическим тренажером?</p> <p>11. Какие виды волновых тренажеров М.Ф. Агашина Вы знаете?</p> <p>12. На какие структуры тела воздействуют волны, возникающие при занятиях с волновыми тренажерами М.Ф. Агашина?</p> <p>13. Какие механизмы воздействия на организм человека заложены в основу волновых тренажеров М.Ф. Агашина?</p> <p>14. Какие эффекты из перечисленных вызывают упражнения с волновыми тренажерами М.Ф. Агашина?</p> <p>15. Какие противопоказания необходимо учитывать при назначении волновой гимнастики с волновыми тренажерами М.Ф. Агашина?</p>			
--	---	--	---	--	--	--

3	ПК 1 (магистр) Способность применять современные методики и технологии организации и реализации образовательного процесса на различных образовательных ступенях в различных образовательных учреждениях	Зачет	Выполнение физических упражнений с помощью волновых тренажеров М.Ф. Агашина с параллельным объяснением механизмов воздействия на организм человека.	Количество освоенных упражнений	Выполнившему не менее 10 упражнений с точным соблюдением инструкции и продемонстрировавшему понимание механизмов воздействия каждого из выполненных упражнений на организм человека.	Итоговая
---	---	-------	---	---------------------------------	--	----------

Раздел 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы (литература)

Основная:

1. Применение волновых механических тренажеров в образовательных учреждениях (учебное пособие) - Агашин М.Ф., Кахидзе А.С., Ростовцева М.Ю., Упражнения, 2000-2014 гг. Рекомендовано Экспертно-методическим советом ФГБОУ ФПО «РГУФКСМиТ» (ГЦОЛИФК).

Дополнительная:

1. Настольная книга здоровье сбережения – БабенковаЕ.А.. Новые стандарты. – М.УЦ «Перспектива», 2013 г.
2. Технология оздоровления детей в детском саду – БабенковаЕ.А. М.УЦ «Перспектива» 2012 г.

Электронные ресурсы:

1. Система дистанционного обучения MOODLE.

4.2. Материально-технические условия реализации программы

Для реализации программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- оборудованные аудитории для проведения аудиторных занятий, в том числе спортивные залы; мультимедийное оборудование (компьютер, интерактивная доска, мультимедиа проектор и пр.);
- система дистанционного обучения MOODLE;
- компьютерные презентации, учебно-методические и оценочные материалы, комплект волновых тренажеров М.Ф. Агашина (не менее 15-20 шт.).

4.3. Образовательные технологии, используемые в процессе реализации программы

Программа реализуется с использованием очно-заочных (с использованием ДОТ) образовательных технологий. Для каждой темы разработаны учебно-методические и оценочные материалы, размещенные в системе дистанционного обучения MOODLE, которые позволяют слушателям самостоятельно осваивать содержание программы.

Соотношение аудиторной и самостоятельной работы определяется перед реализацией программы для каждой группы слушателей отдельно.

В процессе реализации программы используются лекции с элементами обсуждения проблем, дискуссии, практические занятия (практикумы), технологии проблемно-ориентированного и проектно-ориентированного обучения.

Утверждено на заседании кафедры адаптивной физической культуры и медико-биологических проблем Протокол № 4 от «02» декабря 2015 г.

Зав. кафедрой _____/Чечельницкая С.М./