

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
«_____» _____ 2016 г.

**Дополнительная профессиональная программа
(повышения квалификации)**

**«Методика преподавания занятий атлетической гимнастикой в школе
(на основе ФГОС)»**

(36 ч.)

Автор курса:
Д.Н. Черногоров, канд. пед. наук
Ю.Л. Тушер, канд. пед. наук, доцент

Москва, 2016

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)».

1.1. Цель реализации программы

Совершенствование профессиональных компетенций педагогов в области физического воспитания учащихся среднего общеобразовательного учреждения.

Совершенствуемые компетенции

№	Компетенция	Направление подготовки Педагогическое образование Код компетенции		
		Бакалавриат 44.03.01; 44.03.05		Магистратура а 44.04.01
		4 года	5 лет	
1.	Готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся		ОПК-6	
3.	Готовность использовать систематизированные теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в области образования	ПК-11		
6.	Способностью применять современные методики и технологии организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества образовательного процесса по различным образовательным программам			ПК-1
7.	Готовностью к разработке и реализации методических моделей, методик, технологий и приемов обучения, к анализу результатов процесса их использования в организациях, осуществляющих образовательную деятельность			ПК-11

1.2. Планируемые результаты обучения

№	Знать	Направление подготовки Педагогическое образование, Код компетенции	
		Бакалавриат 44.03.01; 44.03.05	Магистратура 44.04.01

		4 года	5 лет	
1.	Теоретический материал в соответствии с программой курсов; задачи физического воспитания, решаемые на занятиях атлетической гимнастикой в школе; основные понятия и термины при занятиях атлетической гимнастики.	ПК-11		ПК-1
2.	Влияние занятий атлетической гимнастикой на организм занимающихся с учётом возрастных особенностей; влияние занятий на физическое состояние и морфофункциональную подготовленность учащихся школьного возраста.		ОПК-6	ПК-11
3.	Технику и меры безопасности при проведении занятий атлетической гимнастики; оказание страховки и физической помощи занимающимся; основные причины травматизма при занятиях атлетической гимнастикой и меры их предотвращения.		ОПК-6	
4.	Особенности построения и организация занятий атлетической гимнастики в школе с учётом возвратного и физического развития учащихся; особенности методики формирования силовых способностей учащихся школы средствами атлетической гимнастики; методы развития силы, режимы работы и напряжение мышц.	ПК-11		ПК-1
5.	Воздействия упражнений силового характера на организм учащихся; основные мышцы системы тела человека; основы регуляции напряжения мышц; средства и методы развития физических качеств.			ПК-1
№	Уметь	Бакалавриат		Магистратура
		4 года	5 лет	
1.	Составлять документы планирования с учетом возрастных особенностей учащихся; составлять план-конспект учебного занятия с учетом возрастных особенностей.	ПК-11		ПК-11
2.	Составлять комплексы упражнений для развития основных групп мышц и физических качеств учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста; составлять комплексы упражнений с решением корректно поставленной задачи; составлять комплекс упражнений для коррекции опорно-двигательного аппарата.		ОПК-6	ПК-11

3.	Самостоятельно проводить занятия с последующим педагогическим анализом; правильно объяснять и осуществлять показ техники упражнений; подготовить место занятий и необходимый инвентарь.			ПК-1
4.	Уметь организовать и проводить занятия с применением современных технологий для учащихся младших, средних и старших классов; соблюдать методические принципы атлетической тренировки.	ПК-11		ПК-11
5.	Красиво и изящно осуществлять показ техники выполнения общих и специальных упражнений; уметь сопровождать занятия наглядным и словесным способами соблюдая современную терминологию; уметь осуществлять контроль над учащимися во время проведения занятия, при демонстрации и объяснении упражнений на группе.	ПК-11		ПК-1

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

Обобщенные трудовые функции	Трудовые функции, реализуемые после обучения	Код	Трудовые действия
Код А Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях основного общего, среднего общего образования	Общепедагогическая функция. Обучение	А/01.6	Планирование и проведение учебных занятий
	Воспитательная деятельность	А/02.6	Постановка воспитательных целей, способствующих развитию обучающихся, независимо от их способностей и характера
	Развивающая деятельность	А/03.6	Применение инструментария и методов диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития ребенка

1.3. Категория слушателей: учителя по физической культуре начального и основного общего образования, дополнительного образования, педагоги по физической культуре среднего профессионального учебного учреждения.

1.4. Форма обучения: очно-заочная.

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

1.6. Срок освоения программы: 6 недель, 36 часов.

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
			Интерактивные лекции	Практические занятия	
<i>Базовая часть</i>					
1.	<i>Модуль 1.</i> Теоретические основы профессиональных знаний теории и методики преподавания атлетической гимнастики в школе.	12	12	-	
1.1	Методические основы атлетической гимнастики, основные термины и понятия.	4	4	-	
1.2	Возрастные и физиологические особенности развития школьников.	4	4	-	
1.3	Основные принципы и методы построения занятий атлетической гимнастики и методика их преподавания в школьном возрасте.	4	4	-	
	Промежуточная аттестация		-	-	Тестирование
<i>Профильная часть (предметно-методическая)</i>					
2	<i>Модуль 2.</i> Методические приёмы преподавания средств и методов атлетической гимнастики в школе с учетом возрастных особенностей учащихся.	24	-	24	
2.1.	Методика преподавания и организация занятий атлетической гимнастикой с использованием различных видов отягощений для развития основных групп мышц и физических качеств учащихся младших классов.	8	-	8	

2.2.	Методика преподавания и организация занятий атлетической гимнастикой с использованием различных видов отягощений для развития основных групп мышц и физических качеств учащихся средних классов.	6	-	6	
2.3.	Методика преподавания и организация занятий атлетической гимнастикой с использованием различных видов упражнений для развития основных групп мышц и физических качеств учащихся старших классов.	6	-	6	
	Итоговая аттестация	4	-	4	Практическая защита
	ИТОГО	36	12	24	Зачёт

2.2. Рабочая программа

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание
Раздел 1. Базовая часть		
Модуль 1. Теоретические основы профессиональных знаний теории и методики преподавания атлетической гимнастики в школе.		
	<i>Вид учебного занятия, учебных работ</i>	Содержание
Тема 1.1. Методические основы атлетической гимнастики, основные термины и понятия.	Интерактивная лекция - 4 часа.	Основные термины и понятия используемые в атлетической гимнастике. Физиологические механизмы и факторы проявления силы. Режимы напряжения мышечных волокон. Виды работы мышц. Методы развития усилий и методика их развития. Распределение нагрузок на различные группы мышц при планировании атлетических тренировок.
Тема 1.2. Возрастные и физиологические особенности развития школьников.	Интерактивная лекция - 4 часа.	Возрастные периоды развития школьников и их характеристики. Возрастные особенности развития учащихся младших классов и благоприятные периоды развития физических качеств. Физиологические особенности формирования систем организма

		учащихся средних классов. Возрастные параметры развития учащихся старших классов. Влияние занятий атлетической гимнастики на учащихся школьников.
Тема 1.3. Основные принципы и методы построения занятий атлетической гимнастики и методика их преподавания в школьном возрасте.	Интерактивная лекция - 4 часа.	Формы занятий и их содержание. Содержание нагрузки занятий для учащихся младших, средних и старших классов. Использование принципов срочного контроля. Методология построения занятий и их организация. Особенности использования методов развития усилий, режимов напряжения мышечных волокон, видов работы мышц и воздействия нагрузки согласно сенситивному периоду развития школьников.
Раздел 2. Профильная часть (предметно-методическая)		
<i>Модуль 2. Методические приёмы преподавания средств и методов атлетической гимнастики в школе с учетом возрастных особенностей учащихся.</i>		
Тема 2.1. Методика преподавания и организация занятий атлетической гимнастикой с использованием различных видов отягощений для развития основных групп мышц и физических качеств учащихся младших классов.	<i>Вид учебного занятия, учебных работ</i>	Содержание
	Практическое занятие - 8 часов.	Методика организации занятий с отягощениями для учащихся младших классов. Терминология упражнений с отягощениями. Развитие основной мышечной системы учащихся младших классов. Формирование мышечной системы и сумочно-связочного аппарата детей. Комплекс упражнений с гантелями. Комплекс упражнений с бодибаром. Комплекс упражнений с набивным мячом и собственным весом тела. Применение метода круговой тренировки, командно-игрового и индивидуально-игрового методов для учащихся младших классов. Изучение и эффективность применения режимов напряжения мышечных волокон для учащихся младших классов. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой, приемы страховки, само страховки и оказания физической помощи. Педагогический контроль и способы дозирования

		тренировочной нагрузки для учащихся начальной школы.
Тема 2.2. Методика преподавания и организация занятий атлетической гимнастикой с использованием различных видов отягощений для развития основных групп мышц и физических качеств учащихся средних классов.	Практическое занятие - 6 часов.	Методика организация занятий атлетической гимнастикой для учащихся средних классов младшего и старшего звена. Терминология упражнений с отягощениями. Развитие основных мышечных групп учащихся средних классов. Формирование мышечной системы и сумочно-связочного аппарата школьников. Комплекс упражнений с гирями. Комплекс упражнений на тренажерных устройствах. Комплекс упражнений с набивными мячами и дисками. Применение метода круговой тренировки, командно-игрового и индивидуально-игрового методов для учащихся средних классов. Режимы напряжения мышечных волокон и виды работы мышц. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой, приемы страховки, само страховки и оказания физической помощи. Педагогический контроль и способы дозирования нагрузки для учащихся средней основной школы.
Тема 2.3. Методика преподавания и организация занятий атлетической гимнастикой с использованием различных видов упражнений для развития основных групп мышц и физических качеств учащихся старших классов.	Практическое занятие - 6 часов.	Методика организации занятий атлетической гимнастикой для старших школьников. Терминология упражнений с отягощениями. Развитие основных мышечных групп учащихся старших классов. Формирование мышечной системы и сумочно-связочного аппарата школьников. Комплекс упражнений с гирями. Комплекс упражнений со штангой. Применение метода круговой тренировки. Режимы напряжения мышечных волокон и виды работы мышц. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой, приемы страховки, само страховки и оказания физической помощи. Педагогический контроль и способы дозирования нагрузки для учащихся старших классов. Использование методов развития усилий. Воздействие нагрузки в физических упражнениях.

Раздел 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

3.1. Виды аттестации и формы контроля

Вид аттестации	Форма контроля	Виды оценочных материалов
Промежуточная	Выходное тестирование	Задание в тестовой форме из 10 закрытых вопросов, считается выполненным, если слушатели правильно ответили на не менее чем на 7 вопросов.
Итоговая аттестация	Проект	<p>Проект комплекса упражнений с отягощением для развития основных мышечных групп и физических качеств учащихся младших (средних или старших) классов.</p> <ul style="list-style-type: none"> Критерии оценки: положительная оценка ставится слушателю, который представил задание в виде проекта и защитил его на практике.

3.2. Контрольно-измерительные материалы

№	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристика оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Вид аттестации
1 3	ОПК-6 (бакалавриат, 5 лет) Готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	Тестирование	<p>Письменный ответ на 10 закрытых вопросов:</p> <ol style="list-style-type: none"> Какой из видов отягощений можно использовать для учащихся младших классов? Сколько по времени длится основная часть занятий «Атлетическая гимнастика» в средней основной школе? Что понимается под термином «Тяга»? Какие группы мышц части тела можно развивать в статическом режиме работы и напряжения мышечных волокон учащихся начальной школы? Упражнения со штангой для какого школьного звена рекомендуется прививать? Что понимается под комбинированным видом работы? Упражнения локального воздействия – это упражнения, которые развивают 2\3 группы мышц человека? Как правильно осуществлять 	Процент правильных ответов	Выбор не менее 70 процентов правильных ответов	Промежуточная
	ПК-1 (магистратура) Способность применять современные методики и технологии организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества образовательного процесса					

	по различным образовательным программам		дыхание при выполнении упражнений с отягощениями? 9. Какой из перечисленных режимов работы и напряжения мышечных волокон постоянно изменяет длину мышцы? 10. Что понимается под изокинетическим режимом работы и напряжения мышечных волокон?			
4	ПК-11 (бакалавриат, 4 года) Готовность использовать систематизированные теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в области образования	Проект	Представить проект и продемонстрировать на практике комплекс упражнений. При защите необходимо: -указывать тему данной работы; -педагогические задачи; -назначение данного комплекса; -согласно терминологии называть упражнения; -осуществлять правильно демонстрацию и показ упражнения с одновременным объяснением; -указывать развиваемые групп мышц, воздействие нагрузки, режим напряжений и вид работы мышц.	Зачет ставится в случае, если представлен проект и продемонстрирован на практике с комментариями, более чем на 70%	Продемонстрировать разработанный комплекс упражнений и рассказать о его специфике не менее чем на 70% согласно представленным требованиям	Итоговая
6	ПК-11 (магистратура) Готовностью к разработке и реализации методических моделей, методик, технологий и приемов обучения, к анализу результатов процесса их использования в организациях, осуществляющих образовательную деятельность					

Раздел 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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

Основная:

1. Андреев В.Н. Атлетическая гимнастика. Методическое пособие (ФК в школе): Спортивная книга. /В.Н. Андреев, Л.В. Андреева// Москва, 2012. — 126 с.

2. Воронин Д.И., Кузнецов В.А. Гимнастика и методика преподавания. Дидактические материалы для самостоятельной работы студентов [Электронный ресурс] 2016 г.

<http://www.sportrk.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-metodika-prepodavaniya-Voronin-D.I.-Kuznezov-V.A..pdf>

3. Писарев В.В. Атлетическая гимнастика как вид спорта [Электронный ресурс] 2016 г. <https://infourok.ru/atleticheskaya-gimnastika-kak-vid-sporta-1112754.html>

4. Черногоров Д.Н. Влияние занятий атлетической гимнастикой на функциональное состояние юношей 15-17 лет. /Д.Н. Черногоров, С.Е. Никитин //: Журнал Кул. физ. и здор.: Воронеж. – 1(43) -2013. – С. 54-58.

5. Черногоров Д.Н. Особенности развития силовых способностей школьников 15-17 лет на занятиях с использованием отягощений. /Д.Н. Черногоров, Ю.Л. Тушер//: Журнал ФК восп. обр. трен.; М. - №2. 2013. – С. 43-45.

6. Черногоров Д.Н. Особенности методики занятий с отягощением для развития силовых способностей у школьников 15-17 лет. /Д.Н. Черногоров, Ю.Л. Тушер //: сборник материалов XIV Международной научно-практической конференции / Под общ. Ред. С.С.Чернова. – Новосибирск: Изд.: НГТУ, 2012. – С. 246-250.

7. Черногоров Д.Н. Особенности методики силовых способностей юношей 15-17 лет на занятиях по силовой подготовке /Д.Н. Черногоров, Ю.Л. Тушер //: -

журнал: Вестник спорт науки. Изд.: ФНЦФКиС (Москва) ISSN: 1998-0833. - 2013. - №2. - С. 61-63.

8. Черногоров Д.Н. Формирование силовых способностей учащихся 15-17 лет и методика их развития средствами атлетической гимнастики: дис. ... кан. пед. наук: 13.00.04. /Д.Н. Черногоров//. - М.: МГПУ, 2013. – 201 с.

Дополнительная

9. Беляев В.С. Атлетическая гимнастика: учеб. прогр. по спец. 033100 "Физ. культура"; Правительство Москвы. Департамент образования г. Москвы, Моск. гор. пед. ун-т, Пед. ин-т физ. культуры; В.С. Беляев. - М. : МГПУ, 2004. - 14 с.

10. Беляев В.С. Тактика тренера по профилактике травматизма в тяжелой атлетике: учебно-методическое пособие. /В.С. Беляев, Д.Н. Черногоров, Ю.А. Матвеев, Ю.Л. Тушер//: - М.: МГПУ, 2012. – 80 с.

11. Вейдер Джо. Строительства тела. /Джо Вейдер. Строительство тела.: Перевод с англ. А. Остапенко//: - М.: Физкультура и спорт, 1991. — 67 с.

12. Гусев А.А. Развитие силовых способностей юношей на уроках физической культуры в общеобразовательной школе: дис. . кан. пед. наук: 13.00.04. /А.А. Гусев//: - Сургут, 2008. — 143 с.

13. Дворкин Л.С. Силовые единоборства: Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт: Серия «Хит сезона». Дворкин Л.С. Тяжёлая атлетика: учебник для вузов. /Л.С. Дворкин; 1-я и 2-я главы – Л.С. Дворкин, А.П. Слободян//: - М.: Советский спорт, 2005. – 600с.

14. Дворкин Л.С. Силовые единоборства: Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт: Серия «Хит сезона». /Л.С. Дворкин//: - Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.

15. Дорохов Н.Р. Развитие силовых качеств школьников 7-11 классов различных соматических типов и вариантов развития: Автореф. дис. канд. пед. наук. / Н.Р. Дорохов//: - М., 1997. - 26с.

16. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств, под общей ред. А.В. Карасев. /Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов//: М.: Лептос, 1994. — 359 с.
17. Ингерлейб М.Б. Анатомия физических упражнений. / М.Б. Ингерлейб//: Изд.: Феникс: 2009. — 192 с.
18. Колодницкий Г.А. Физическая культура: силовая подготовка детей школьного возраста Остапенко Л.А. Школа атлетизма для юношей. /Л.А. Остапенко//: - Физическая культура в школе. - 1996. - № 4-6; 1997. – С. 1-3, 5.
19. Колодницкий Г.А. Физическая культура: силовая подготовка детей школьного возраста. /Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов//: - М.: Изд.: НЦ ЭНАС, 2003. – 200 с.
20. Кремнев И. Атлетическая гимнастика. /И.Кремнев//: - составитель Изд.: Северо-Запад, Феникс. 2008. — 288с.
21. Ткачѳв В.В. Силовая подготовка в общеобразовательном процессе физкультурного учебного заведения: учебное пособие. /В.В. Ткачѳв//: - Дальневосточная ГАФК. - Хабаровск, 2005. — 104с.
22. Тушер Ю.Л. Методические основы атлетической тренировки. /Ю.Л. Тушер, В.А. Викторов, Д.Н. Черногоров//: материалы докладов VIII научно-методической конф. ПИФК МГПУ / Отв. ред.: В.С.Беляев. – М.: МГПУ, 2009. - С. 198-200.
23. Фредерик Д. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин: Бодибилдинг. /Д. Фредерик//: Рипол Классик.: 2006. — 144 с.
24. Черногоров Д.Н. Особенности организации силовых тренировок учащихся средних и старших классов. /Д.Н. Черногоров, Ю.Л. Тушер, С.Е. Никитин //: Материалы II-ой научно-практической конференции «Инн-ные тех. в ФВ подрос. поколения»: - М., МГПУ, 2011. - С. 157-159.
25. Черногоров Д.Н. Особенности силовой подготовки молодѳжи допризывного и призывного возраста к военной службе. /Д.Н. Черногоров, С.Е

Никитин //: Сборник материалов международной научно-практической конференции: Ставрополь: Изд.: СтГМА, 2012. – С. 382-385.

Электронные ресурсы:

1 Образовательная программа по атлетической гимнастике

<http://nsportal.ru/vuz/pedagogicheskie-nauki/library/2013/11/06/obrazovatel'naya-programma-po-atleticheskoy-gimnastike/>

2 Образовательная программа «Атлетическая гимнастика»

<http://rita.netnado.ru/umot/obrazovatenaya-programma-atleticheskaya-gimnastika/>

3 Фохтин В. Атлетическая гимнастика без снарядов [http://www.e-](http://www.e-reading.club/bookreader.php/60566/Fohtin_-)

[reading.club/bookreader.php/60566/Fohtin_-
_Atleticheskaya_gimnastika_bez_snaryadov.html](http://www.e-reading.club/bookreader.php/60566/Fohtin_-Atleticheskaya_gimnastika_bez_snaryadov.html)

4.2. Материально-технические условия реализации программы

Для реализации программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- оборудованные для проведения аудиторных занятий;
- мультимедийное оборудование (компьютер, интерактивная доска, мультимедиапроектор и пр.);
- система дистанционного обучения MOODLE;
- оборудованный тренажерный зал для практических занятий с тренажерными устройствами, гантелями, гирями и комплектом штанги.

4.3. Образовательные технологии, используемые в процессе реализации программы

Программа реализуется с использованием дистанционных образовательных технологий. Для каждой темы разработаны учебно-методические и оценочные материалы, размещенные в системе дистанционного обучения университета, 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
теории и методики спортивных дисциплин
Педагогического института
физической культуры и спорта

Протокол № ___ от «__» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____ / Беляев В.С. /