

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ФОНД «ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»

«УТВЕРЖДАЮ»
Президент Образовательного
учреждения Фонд
«Педагогический университет
“Первое сентября”»


Соловьев А.С.



Программа

дополнительного профессионального образования
(повышения квалификации)

Двигательная активность в школе и детском саду. Проводим физкультминутки и разминки правильно

Автор:
Шмак Вера Владимировна
персональный фитнес-тренер

Москва
2021

Раздел 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.

1.1. **Цель реализации программы:** знакомство педагогов с правилами проведения физкультурных минут в детском саду и школе.

№	Компетенция	Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата) Код компетенции
1	Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8

1.2. Планируемые результаты обучения

Знать – уметь	Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата)
	Квалификация Педагог начального и основного общего образования
	Код компетенции
Знать: правила проведения физкультурных минут в детском саду и школе; Уметь: проектировать применение эффективных упражнений для проведения физкультминуток в детском саду и школе.	ОПК-8

1.3. **Категория обучающихся:** уровень образования ВО, направление подготовки – «Педагогическое образование».

1.4. **Программа реализуется** с применением дистанционных образовательных технологий.

1.5. **Срок освоения программы:** 6 ч.

Режим занятий – 6 ч. в неделю.

Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. **Учебно-тематический план программы направления дополнительного профессионального образования (повышения квалификации).**

№	Наименование тем	Всего (час.)	Внеаудиторные учебные занятия, учебные работы		Формы контроля
			Лекции	Практические занятия	
Тема 1.	Двигательная активность в школе и детском саду. Проводим физкультминутки и разминки правильно	3	2	1	Практическое задание 1.
	Итоговая аттестация	1		Зачет на основании совокупности выполненных практических работ и	

				результатов тестирования	онлайн
ВСЕГО		4	2		1

2.3. Учебная программа

Темы	Содержание	Виды учебных работ
Двигательная активность в школе и детском саду. Проводим физкультминутки и разминки правильно	Правила проведения физкультурных минут в детском саду и школе. Проектирование применения физических упражнений для проведения физкультминуток в детском саду и школе.	Проблемная лекция, 2 ч. Практическое занятие, 3 ч.
Итоговая аттестация	Зачет на основании совокупности выполненных на положительную оценку работ и результатов итогового тестирования.	Зачет, 1ч.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Формы текущего контроля: выполнение практических заданий, онлайн тестирование по темам образовательной программы.

Текущий контроль включает в себя выполнение практических заданий и онлайн тестирование по темам образовательной программы.

Требования к практическим занятиям.

Выполнение практических заданий оценивается положительно при условии их выполнения на основе заданных алгоритмов и использования рабочих учебных материалов, которые были предложены обучающимся.

Ответы на практические задания оформляются в печатном виде: шрифт: Times New Roman, размер шрифта – 12 pt, положение на странице – по ширине текста, отступы с каждой стороны страницы – 2 см., междустрочный интервал – 1,15 pt..

Все учебные материалы размещаются на странице курса на сайте Университета. Слушатель получает результат проверки работ на странице курса в разделе «Обучение».

Взаимодействие слушателей с администрацией и преподавателями Университета осуществляется через Личный кабинет. Здесь можно задать вопросы и узнать результаты оценивания выполнения практических заданий.

Примеры тестовых вопросов.

- Ученикам каких классов нужны физкультминутки?
 - Ученикам начальной школы
 - С 1 по 11 класс
 - С 1 по 6 класс
- Для чего нужна смена деятельности на уроке (с учетом физической активности)?
 - Для активизации всех систем организма (дыхательной, кровеносной, мышечной)
 - Для изменения положения тела
 - Для выплеска эмоций
- Улучшают ли физкультминутки мозговую деятельность?
 - Нет, они влияют только на мышцы
 - Нет, они уменьшают стресс и разгружают нервную систему
 - Да, они улучшают кровообращение, снабжение мозга кислородом, тем самым стимулируя работу мозга
- Нужны ли дыхательные упражнения в физкультминутках?

- А. Да, обязательно
 - Б. Нет, нужны только упражнения на растягивание мышц
 - В. Нет, ведь дыхательная система никак не страдает от длительного сидения на месте
5. Можно ли проводить физкультминутки сидя?
- А. Категорически нет
 - Б. Нежелательно
 - В. Да

Критерии оценивания результатов тестирования.

Для успешной сдачи тестирования необходимо набрать не менее 66 % по каждому тесту. Если по одному из них тестируемый получил менее 66 %, он имеет право еще раз пройти повторное тестирование по данному тесту.

Итоговая аттестация осуществляется, в том числе на основании совокупности работ, выполненных на положительную оценку и результатов тестирований.

Оценка: зачтено/ не зачтено.

Обучающийся считается аттестованным, если: оценка за выполнение практических заданий – зачтено; результат итогового тестирования – 66 и более % выполнения заданий.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы.

4.1. Материально-технические условия реализации программы.

- техническое обеспечение: ПК, локальная сеть, выход в Интернет;
- программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows 7, пакет программ Microsoft Office 2010, браузер Google Chrome или Mozilla Firefox.