

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТРАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ
И ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ КАДРОВ»
(АНО ДПО «ЦАППК»)**

ИНН/КПП 7813664723/781301001, ОГРН 1227800096226,
Юридический адрес: 197022, г. Санкт-Петербург, вн.тер.г. Муниципальный округ Аптекарский
остров, ул. Ординарная, д. 21, литера А, пом. 6-Н, 7-Н, оф. 4А, раб. место № 4

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

**«Инструктор по плаванию детей дошкольного возраста
методика проведения и организации занятий»**

Общая трудоемкость
160 академических часов

Форма обучения
Заочная

Санкт-Петербург

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 24 марта 2025 г. №266 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».

3. Профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н).

1.2. Цель реализации программы и планируемые результаты обучения

Цель: совершенствование профессиональных компетенций по проведению физкультурно-спортивных мероприятий и занятий в рамках имеющейся квалификации.

В процессе освоения программы обучающийся совершенствует следующие профессиональные компетенции в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (бакалавриат):

Код компетенции	Наименование компетенции
ОПК-3	Способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

По итогам освоения программы обучающийся должен:

знать:

- дошкольную педагогику и психологию;
- основы физического воспитания и развития детей дошкольного возраста в условиях реализации ФГОС ДО и формирования правил здорового образа жизни;
- особенности физиологии и гигиены детей дошкольного возраста;
- специфические особенности воздействия плавания на детский организм;
- приемы и способы плавания;
- методику обучения навыкам плавания детей дошкольного возраста;
- методики обучения плаванию в детском саду;

уметь:

- характеризовать основы дошкольной педагогики и психологии; физического воспитания и развития детей дошкольного возраста в условиях реализации ФГОС ДО и формирования правил здорового образа жизни;
- оценивать особенности физиологии и гигиены детей дошкольного возраста;
- анализировать специфические особенности воздействия плавания на детский организм;
- применять приемы и способы плавания;
- использовать методику обучения навыкам плавания детей дошкольного возраста, в том числе, в детском саду.

Планируемые результаты обучения по программе соответствуют выполняемым трудовым действиям, входящим в профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»:

Обобщенные трудовые функции	Трудовые функции, реализуемые после обучения	Код	Трудовые действия
Проведение специализированных занятий по физической подготовке и физическому развитию с занимающимися	Подготовка и проведение с занимающимися занятий по обучению плаванию	С/02.4	Обучение занимающихся основам техники двигательных действий в воде, демонстрация рационального выполнения комплексов упражнений для обучения плаванию Проведение с занимающимися практических занятий по обучению технике различных способов плавания, формирование двигательных умений и навыков техники плавания Координация действий занимающихся во время занятий по обучению плаванию

1.3. Категория обучающихся

К освоению программы допускаются лица, имеющие/получающие образование из перечня профессий СПО/специальностей СПО и перечня направлений/специальностей ВО.

1.4. Форма обучения: заочная.

1.5. Срок освоения программы

Срок освоения программы составляет 160 часов.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№п п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоемкость, в акад.	Работа обучающегося в СДО			Формы промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, З) ¹
			Лекции и	Тестирование	Практические занятия	

¹ ДЗ – дифференцированный зачет, З – зачет

		часах				
Модуль 1. Психолого-педагогические основы работы с дошкольниками в условиях реализации ФГОС ДО. Физиология и гигиена детей дошкольного возраста						
1	Дошкольная педагогика и психология	28	20	2	6	3
2	Физическое воспитание и развитие детей дошкольного возраста в условиях реализации ФГОС ДО. Формирование правил здорового образа жизни	24	22	2		
3	Физиология и гигиена детей дошкольного возраста	12	10	2		
Модуль 2. Оздоровительный эффект и основы техники плавания						
4	Специфические особенности воздействия плавания на детский организм	26	20	2	4	3
5	Техника плавания. Способы плавания	22	20	2		
Модуль 3. Методика и организация занятий по плаванию с детьми дошкольного возраста						
6	Методика обучения навыкам плавания детей дошкольного возраста	22	16	2	4	3
7	Обучение плаванию в детском саду	18	16	2		
Итоговая аттестация		8			Итоговое тестирование	
ИТОГО		160				

2.2. Календарный учебный график

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоемкость, в акад. час.	Учебные недели
1	Модуль 1. Психолого-педагогические основы работы с дошкольниками в условиях реализации ФГОС ДО. Физиология и гигиена детей дошкольного возраста	64	1-4
2	Модуль 2. Оздоровительный эффект и основы техники плавания	48	4-6
3	Модуль 3. Методика и организация занятий по	40	7-9

	плаванию с детьми дошкольного возраста		
	Итоговая аттестация	8	9

2.3. Рабочие программы разделов, дисциплин (модулей)

Наименование разделов, дисциплин (модулей) и тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Модуль 1. Психолого-педагогические основы работы с дошкольниками в условиях реализации ФГОС ДО. Физиология и гигиена детей дошкольного возраста		
Тема 1. Дошкольная педагогика и психология	Лекция/ 20 часов	Дошкольная педагогика и психология. Основное содержание и принципы
	Тестирование/2 часа	
Тема 2. Физическое воспитание и развитие детей дошкольного возраста в условиях реализации ФГОС ДО. Формирование правил здорового образа жизни	Лекция/ 22 часа	Физическое воспитание и развитие детей дошкольного возраста в условиях реализации ФГОС ДО. Формирование правил здорового образа жизни. Особенности планирования и реализации работы
	Тестирование/2 часа	
Тема 3. Физиология и гигиена детей дошкольного возраста	Лекция/ 10 часов	Физиология и гигиена детей дошкольного возраста. Общие закономерности роста и развития детского организма. Функции спинного мозга и подкорковых отделов головного мозга. Морфофункциональные особенности нервной системы детей. Основы высшей нервной деятельности (ВНД). Развитие сенсорных систем. Физиологические особенности вегетативных систем. Закаливание. Гигиена дошкольников
	Тестирование/2 часа	
	Практическое занятие /6 часов	Выполните задание: Составьте конспект на тему: «Функции спинного мозга и подкорковых отделов головного мозга».
Модуль 2. Оздоровительный эффект и основы техники плавания		
Тема 4. Специфические особенности воздействия плавания на детский организм	Лекция/ 20 часов	Специфические особенности воздействия плавания на детский организм. Показания к применению
	Тестирование/2 часа	
Тема 5. Техника плавания. Способы плавания	Лекция/ 20 часов	Плавание кролем. Брасс. Баттерфляй (дельфин). Техника спортивного плавания
	Тестирование /2 часа	
	Практическое занятие /4 часа	Выполните задание: Составьте список причин грубых искажений двигательного акта на этапе его разучивания (в свободной форме).
Модуль 3. Методика и организация занятий по плаванию с детьми дошкольного возраста		
Тема 6. Методика обучения навыкам плавания детей дошкольного возраста	Лекция/ 16 часов	Принципы, методы и задачи обучения технике плавания. Методы и задачи обучения технике плавания. Правила поведения в бассейне и соблюдение требований техники безопасности.

		Программа обучения плаванию детей дошкольного возраста. Использование вспомогательных средств
	Тестирование/2 часа	
Тема 7. Обучение плаванию в детском саду	Лекция/ 16 часов	Обучение плаванию в детском саду. Общие положения. Особенности занятий плаванием с детьми дошкольного возраста. Занятия плаванием в младшей группе. Общие положения. Плавание в первой и второй младшей группе. Плавание в средней группе. Занятия в средней группе. Общие положения. Плавание в старшей и подготовительной группах. Занятия в старшей группе. Общие положения
	Тестирование/2 часа	
	Практическое занятие /4 часа	Выполните задания: Сделайте краткий конспект на тему «Плавание в первой и второй младшей группе».
Итоговая аттестация	Итоговое тестирование/8 часов	

3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

3.1. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

В процессе обучения используется тестирование как форма текущего контроля успеваемости.

Формой промежуточной аттестации по разделам, дисциплинам (модулям) программы является зачет и (или) дифференцированный зачет.

Промежуточная аттестация включает в себя прохождение тестирования и выполнение практического задания. Время, отведенное на прохождение промежуточной аттестации, входит в общую трудоемкость освоения разделов, дисциплин (модулей) и проводится в форме, указанной в учебном плане.

3.2. Формы итоговой аттестации

Итоговая аттестация по программе повышения квалификации предназначена для комплексной оценки уровня знаний обучающегося с учетом целей обучения для установления соответствия уровня знаний обучающегося квалификационным требованиям; для рассмотрения вопросов о предоставлении обучающемуся по результатам обучения права выдачи удостоверения о повышении квалификации.

Итоговая аттестация проводится в форме итогового тестирования по программе обучения, включающего вопросы всех разделов, дисциплин (модулей).

3.3. Критерии оценки результатов освоения образовательных программ

Результаты промежуточной аттестации за освоение обучающимся разделов, дисциплин (модулей) программы оцениваются по стобалльной шкале в следующем соотношении:

- по результатам тестирования на освоение раздела, дисциплины (модуля) – максимально 70 баллов;
- практическое задание по итогам освоения раздела, дисциплины (модуля) – максимальное количество суммарно за все практические задания в разделе, дисциплине (модуле) – 30 баллов.

Количество баллов по стобалльной системе	Результат аттестации в форме «зачет»
81-100	«зачтено»
61-80	«зачтено»
51-60	«зачтено»
50 и менее	«не зачтено»

По результатам итоговой аттестации выставляются отметки в соответствии со следующими критериями оценивания:

Количество баллов по стобалльной системе	Отметка по четырехбалльной системе
91-100	«отлично»
81-90	«хорошо»
70-80	«удовлетворительно»
менее 70	«неудовлетворительно»

Оценка результатов освоения образовательных программ осуществляется Итоговой аттестационной комиссией в соответствии со следующими критериями:

- отметка «отлично» выставляется обучающемуся, показавшему полное освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), всестороннее и глубокое изучение литературы;
- отметка «хорошо» выставляется обучающемуся, показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, допустившему несущественные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий;
- отметка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, показавшему частичное освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, сформированность не в полной мере новых компетенций и профессиональных умений для осуществления профессиональной деятельности;
- отметка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, не показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, допустившему серьезные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.

3.4.Оценочные материалы

Оценочные материалы по программе повышения квалификации размещены на платформе СДО и включают следующие оценочные средства: задания в тестовой форме, практическая работа.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной и итоговой аттестации

1. Что можно выбрать из числа закономерностей, совокупность которых характеризует жизнь?

Выберите один или несколько ответов:

1. Самообновление
2. Саморегуляция
3. Самоидентификация
4. Самовоспроизведение

2. Как характеризуются жизненная емкость легких; мышечная сила; кровяное давление?

Выберите один ответ:

1. Соматоскопические признаки
2. Антропометрические признаки
3. Физиометрические признаки

3. Каковы особенности движения ног при плавании кролем?

Выберите один или несколько ответов:

1. Свободно выпрямленные ноги поочередно и без напряжения совершают движения снизу вверх и сверху вниз
2. При движении снизу вверх ноги выпрямлены, при движении сверху вниз слегка сгибаются в колене
3. При правильной работе ног на поверхности воды показываются только пятки
4. Движения ног оставляют равномерный пенистый след

4. В какое время до или после приема пищи можно приступить к занятиям?

Выберите один ответ:

1. Через 4 часа после приема пищи
2. Через 2 часа после приема пищи
3. Через 1 час после приема пищи

5. Что определяют игры, свободное плавание?

Выберите один ответ:

1. Подготовительная часть урока
2. Основная часть урока
3. Заключительная часть урока

6. Что применяют для освоения техники плавания?

Выберите один ответ:

1. 2 варианта обучения

2. 3 варианта обучения

3. 4 варианта обучения

7. Что является причиной чрезмерного напряжения мускулатуры и ограничения амплитуды движений?

Выберите один ответ:

1. Страх

2. Волнение

3. Неуверенность

8. Какова продолжительность ножных ванн для детей дошкольного возраста?

Выберите один ответ:

1. 1-3 минуты

2. 3-5 минут

3. 5-10 минут

9. Какой метод позволяет выявлять эмоционально-личностные проблемы ребенка и корректировать их?

Выберите один ответ:

1. Игровой метод

2. Сказкотерапия

3. Проблемный метод

10. Каков допустимый количественный состав учебной группы на одного преподавателя?

Выберите один ответ:

1. 18-20 человек, при одном воспитателе

2. 10-12 человек, при одном воспитателе

3. 20-30 человек, при одном воспитателе

Примеры заданий для практической работы

1. Выполните задание:

Составьте конспект на тему: «Функции спинного мозга и подкорковых отделов головного мозга».

2. Выполните задание:

Сделайте краткий конспект на тему «Плавание в первой и второй младшей группе».

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Материально-технические условия реализации программы

Образовательная организация располагает материально-технической базой, обеспечивающей реализацию образовательной программы и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

4.2. Требования к материально-техническим условиям со стороны обучающегося (потребителя образовательной услуги)

Рекомендуемая конфигурация компьютера:

- Разрешение экрана от 1280x1024
- Pentium 4 или более новый процессор с поддержкой SSE2
- 512 Мб оперативной памяти
- 200 Мб свободного дискового пространства
- Современный веб-браузер актуальной версии (Firefox 22, Google Chrome 27, Opera 15, Safari 5, Internet Explorer 8 или более новый).

4.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Образовательная организация обеспечена электронными учебниками, учебно-методической литературой и материалами по всем разделам, дисциплинам (модулям) программы. Образовательная организация также имеет доступ к электронным образовательным ресурсам (ЭОР). Образовательная организация имеет удаленный доступ ЭБС «Университетская библиотека онлайн» (<http://www.biblioclub.ru/>).

При реализации программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в Образовательной организации созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя:

- электронные информационные ресурсы
- электронные образовательные ресурсы
- совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств.

Данная среда способствует освоению обучающимися программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Электронная информационно-образовательная среда Образовательной организации обеспечивает возможность осуществлять следующие виды деятельности:

1. Планирование образовательного процесса.
2. Размещение и сохранение материалов образовательного процесса.
3. Фиксацию хода образовательного процесса и результатов освоения программы.
4. Контролируемый доступ участников образовательного процесса к информационным образовательным ресурсам в сети Интернет.
5. Проведение мониторинга успеваемости обучающихся.

Список литературы и информационных источников

1. Баева, Н. А. Анатомия и физиология детей младенческого и дошкольного возраста: учебное пособие: [16+] / Н. А. Баева, О. В. Погадаева; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии и физиологии. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003. – 72 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274531> (дата обращения: 27.08.2025). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.
2. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена: учебное пособие / Н. Ф. Лысова, Р. И. Айзман, Я. Л. Завьялова, В. М. Ширшова. – 2-е изд., стер. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2010. – 400 с.: ил., табл., схем. – (Университетская серия). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57604> (дата обращения: 27.08.2025). – ISBN 978-5-379-01629-6. – Текст: электронный.
3. Донцов, Д. А. Возрастная психология и психология развития личности в макропериоде детства, в отрочестве и юности: учебное пособие: [16+] / Д. А. Донцов, М. В. Донцова. – 2-е изд., стер. – Москва: ФЛИНТА, 2019. – 308 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=603182> (дата обращения: 27.08.2025). – ISBN 978-5-9765-3957-0. – Текст: электронный.
4. Кислица, Н. Т. Плавание: учебно-методическое пособие / Н. Т. Кислица, В. В. Семянникова; Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина. – Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011. – 149 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272201> (дата обращения: 27.08.2025). – Текст: электронный.
5. Масленникова, Т. В. Психолого-педагогический практикум по общей и специальной дошкольной педагогике: учебное пособие / Т. В. Масленникова, Н. И. Колупаева. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2014. – 138 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=273462> (дата обращения: 27.08.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-3726-5. – DOI 10.23681/273462. – Текст: электронный.
6. Петрова, Н. Л. Плавание: начальное обучение с видеокурсом: практическое пособие: [12+] / Н. Л. Петрова, В. А. Баранов. – Москва: Человек, 2013. – 149 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461426> (дата обращения: 27.08.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906131-07-2. – Текст: электронный.
7. Чертов, Н. В. Теория и методика плавания: учебник / Н. В. Чертов; Южный федеральный университет, Факультет физической культуры и спорта. – Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2011. – 452 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241104> (дата обращения: 27.08.2025). – ISBN 978-5-9275-0929-4. – Текст: электронный.
8. Шарафутдинов, А. Ш. Плыдем к успеху! : учебно-методическое пособие / А. Ш. Шарафутдинов; под ред. А. И. Фукина; Институт экономики, управления и права (г. Казань). – 2-е изд. – Казань: Познание (Институт ЭУП), 2013. – 148 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=257989> (дата обращения: 27.08.2025). – ISBN 978-5-8399-0434-7. – Текст: электронный.

4.4. Кадровое обеспечение программы

Реализация программы повышения квалификации обеспечивается педагогическими работниками, требование к квалификации которых регулируется законодательством Российской Федерации в сфере образования и труда.

Актуализация дополнительной профессиональной программы

№ пп	Содержание изменений	Раздел, в который вносятся изменения и дополнения	Дата внесения изменений