|  |  |
| --- | --- |
| Описание: монограмма ЯрПК | Государственное профессиональное образовательное  автономное учреждение Ярославской области  **Ярославский педагогический колледж** |
| 150029, г. Ярославль,  улица Маланова, д. 14 | Телефон: 8(4852) 32-64-14  Факс: 8(4852) 32-64-14 |

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

**Особенности возрастной психологии и физиологии**

**у детей от 3 до 12 лет**

г. Ярославль, 2022

|  |  |
| --- | --- |
| Рекомендована отделом по методической работе ГПОАУ ЯО Ярославского педагогического колледжа  Протокол № 1 от «01» ноября 2022 г. | Утверждена приказом директора ГПОАУ ЯО Ярославского педагогического колледжа  от «02» ноября 2022 г. № 257 |

Программа повышения квалификации разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 25.11.2013) «Об образовании в Российской Федерации», Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 г. N 191н «Об утверждении профессионального стандарта “Тренер”»; Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 года №1355; Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 01 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».

**Организация-разработчик:** ГПОАУ ЯО Ярославский педагогический колледж.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Разработчики:** | Ерофеева А.Г., методист отдела по методической работе ГПОАУ ЯО Ярославского педагогического колледжа | Виноградова Е.В., заместитель директора по научно-методической работе ГПОАУ ЯО Ярославского педагогического колледжа  Агаханова Ф.Ф., заведующий отделом по методической работе ГПОАУ ЯО Ярославского педагогического колледжа |
|  | Ерофеева А.Г., методист отдела по методической работе ГПОАУ ЯО Ярославского педагогического колледжа |

1. **Общая характеристика программы**

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации направлена на совершенствование компетенций, необходимых для профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта, а также повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

***1.1. Цель и назначение программы:***

Цель: совершенствование компетенций слушателей в области физиологии и психологии детей дошкольного, младшего школьного и подросткового возраста.

Задачи:

1. Пополнение и совершенствование необходимых теоретических знаний по вопросам возрастной физиологии детей и подростков.
2. Раскрытие психологических особенностей детей дошкольного, младшего школьного и подросткового возраста.
3. Совершенствование компетенций в области консультирования родителей при реализации тренерских программ.

Слушатель программы должен обладать следующими общими и профессиональными компетенциями в рамках имеющейся квалификации, качественное изменение которых осуществляется в результате обучения:

ОК 01. Знать морфо-анатомические, физиологические, психологические особенности детей на разных возрастных этапах.

ПК 01. Обеспечить тренировочный процесс, учитывая возрастные физиологические и психологические особенности детей и подростков.

ПК 02. Оказывать консультационную помощь родителям (законным представителям) по вопросам улучшения физической и психологической подготовленности детей дошкольного, младшего школьного и подросткового возраста.

***1.2. Уровень начальной подготовки слушателя***: лица, имеющие и (или) получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

***1.3. Форма обучения:*** очная

***1.4. Срок освоения***: 3 недели, трудоемкость обучения – 16 часов.

***1.5. Планируемый результат:***

В результате освоения программы слушатель будет готов к выполнению следующих функций:

- учету психологических и физиологических особенностей детей и подростков в рамках своей профессиональной деятельности;

- оцениванию функционального и психологического состояния детей и подростков, их работоспособности;

- взаимодействию с родителями детей дошкольного, младшего школьного и подросткового возраста.

**2. Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ п/п* | *Наименование темы* | *Трудоемкость (часы)* | | | | *Форма аттеста-ции/промежуточного контроля* |
| *Всего* | *Из них* | | |
| *Теор.* | *Пр.* | *СР* |
| **1.** | **Возрастные особенности физиологии детей** | **6** | **3** |  | **3** | зачет |
| 1.1 | Физиологические особенности опорно-двигательного аппарата детей и подростков | 2 | 1 |  | 1 |  |
| 1.2 | Физиологические и возрастные особенности нервной системы детей и подростков. | 2 | 1 |  | 1 |  |
| 1.3 | Работоспособность:  фазы, периодичность, динамика. | 2 | 1 |  | 1 |  |
| **2.** | **Особенности возрастной психологии** | **6** | **3** | **3** |  | зачет |
| 2.1 | Дошкольный возраст (3-7 лет) | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 2.2 | Младший школьный возраст (7-10 лет) | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 2.3 | Подростковый (средний школьный) возраст (11-14 лет) | 2 | 1 | 1 |  |  |
| **3.** | **Круглый стол «Психология общения»** | **2** |  | **2** |  |  |
| **4.** | **Итоговая аттестация** | **2** |  | **2** |  | зачет |
|  | **Всего** | **16** | **6** | **7** | **3** |  |

**Календарный учебный график**

|  |  |
| --- | --- |
| Период обучения (дни/недели) | Наименование раздела, модуля (часы) |
| 1/1 | **Модуль 1. Возрастные особенности физиологии детей**  Тема 1.1. Физиологические особенности опорно-двигательного аппарата детей и подростков (1 ч. Ауд.+1 ч. СР).  Тема 1.2. Физиологические и возрастные особенности нервной системы детей и подростков (1 ч. Ауд.+1 ч. СР).  Тема 1.3. Работоспособность: фазы, периодичность, динамика (1 ч. Ауд.+1 ч. СР). |
| 2/2 | **Модуль 2. Особенности возрастной психологии**  Тема 2.1. Дошкольный возраст (3-7 лет) (2 ч. Ауд.)  Тема 2.2. Младший школьный возраст (7-10 лет) (2 ч. Ауд.)  Тема 2.3. Подростковый (средний школьный) возраст (11-14 лет) (2 ч. Ауд.) |
| 3/3 | **Модуль 3. Круглый стол «Психология общения»** (2 ч. Ауд.) |
| **Итоговая аттестация** |
| *Точный порядок реализации модулей (тем) обучения определяется в расписании занятий* | |

**3. Содержание программы**

**Модуль 1. Возрастные особенности физиологии детей**

*Тема 1. Физиологические особенности опорно-двигательного аппарата детей и подростков*

Скелетно-мышечная система. Осанка. Профилактика развития нарушений осанки и сколиоза. Формирование правильной осанки.

*Тема 1.2. Физиологические и возрастные особенности нервной системы детей и подростков.*

Центральная и периферическая нервная система. Высшая нервная деятельность и ее типы.

*Тема 1*.3. *Работоспособность: фазы, периодичность, динамика.*

Фазы работоспособности и их характеристика. Падение работоспособности. Утомление.

**Модуль 2. Особенности возрастной психологии**

*Тема 2.1. Дошкольный возраст (3-7 лет)*

Общая характеристика условий психического развития в дошкольном возрасте, особенности развития видов деятельности и форм общения с взрослыми и сверстниками. Игра как ведущая деятельность дошкольника. Психологические особенности ребенка шести лет. Понятие о «кризисе семи лет».

*Тема 2.2. Младший школьный возраст (7-10 лет)*

Общие условия развития в младшем школьном возрасте. Учебная деятельность как ведущая. Место других видов деятельности в психическом развитии младшего школьника (игра, спорт, трудовая деятельность и др.). Социальная жизнь младшего школьника. Развитие личности младшего школьника. Формирование потребностно-мотивационной сферы. Особенности развития эмоционально-волевой сферы. Развитие характера. Использование метода наблюдений для определений психологических особенностей младшего школьника

*Тема 2.3 Подростковый (средний школьный) возраст (11-14лет)*

Проблема «кризиса подросткового возраста». Психологические предпосылки перехода к подростковому возрасту. Проблема ведущей деятельности подростка. «Чувство взрослости» как основное новообразование подросткового возраста, его виды. Коллектив сверстников и взаимодействие в нем как моделирование отношений взрослых членов общества. Проблема оценки и самооценки. Уровень притязаний подростка. Особенности развития характера. Использование карты наблюдений Стотта для изучения эмоциональной и поведенческой сфер подростка.

**Модуль 3. Круглый стол «Психология общения»**

Общение – игра для дошкольного возраста. Организация взаимодействия с младшими школьниками с разными ведущими каналами восприятия. Применение стилей педагогического общения для решения педагогических ситуаций. Взаимодействие в системе тренер-ребенок-родитель как условие социально-психологического развития ребенка.

**Модуль 4. Итоговая аттестация**

Итоговая аттестация проводится в форме комбинированного зачета по итогам промежуточного контроля.

**Промежуточная аттестация**

Оценочные материалы

*Модуль 1. Возрастные особенности физиологии детей.*

*Вопросы для проведения зачета:*

1. Функции опорно-двигательного аппарата.
2. Скелет. Особенности строения и функции.
3. Возрастные особенности развития скелета.
4. Скелетные мышцы. Особенности строения и функционирования.
5. Возрастные особенности развития мышц.
6. Осанка. Нарушения осанки.
7. Запрещенные и ограниченные для использования с детьми дошкольного возраста физические упражнения.
8. Основные принципы работы нервной системы.
9. Высшая нервная деятельность. Общая характеристика. Типы ВНД.
10. Нарушения ВНД. Возрастные особенности ВНД детей дошкольного и школьного возраста.
11. Работоспособность. Фазы работоспособности.
12. Физиологические аспекты утомления.
13. Негативная роль отрицательных эмоций в механизмах патологии ВНД.
14. Причины нарушения осанки.
15. Роль регулярных занятий спортом.
16. Причины снижения работоспособности
17. Понятие рефлекса. Его виды и особенности
18. Перечислить физиологические закономерности развития детей
19. Охарактеризовать возрастные особенности нервной системы.
20. Раскрыть понятия «развитие», «рост».

*Модуль 2. Особенности возрастной психологии*

*Вопросы для проведения зачета:*

1. Понятие психического развития, возраста.
2. Основные категории возрастной психологии
3. Развитие как одна из базовых категорий возрастной психологии.
4. Основные подходы к построению периодизации развития.
5. Понятие социальной ситуации развития и возрастного новообразования.
6. Понятие возраста (хронологический, биологический, психологический, социальный)
7. Возрастные кризисы психического развития: кризис 3-х лет
8. Возрастные кризисы психического развития: кризис 7-ми лет.
9. Возрастные кризисы психического развития: кризис 11–12 лет.
10. Общие закономерности развития в дошкольном возрасте.
11. Общие закономерности развития в младшем школьном возрасте.
12. Общие закономерности развития в подростковом возрасте.
13. Общение со взрослыми у детей первых семи лет жизни.
14. Развитие познавательных процессов у детей дошкольного возраста.
15. Развитие игровой деятельности в дошкольном возрасте.
16. Социальное и эмоциональное развитие детей дошкольного возраста.
17. Формирование мотивации достижения успехов у младшего школьника.
18. Развитие познавательных процессов у детей младшего школьного возраста.
19. Развитие личности младшего школьника.
20. Характеристика и особенности развития детей подросткового возраста.

*Модуль 4. Итоговая аттестация*

*Вопросы для проведения комбинированного зачета:*

1. Возрастная психология и ее основные категории.
2. Понятие социальной ситуации развития, ее особенности в дошкольном и младшем школьном возрасте.
3. Развитие эмоционально-волевой и мотивационной сфер детей и подростков.
4. Кризис 3 лет и его проявление.
5. Кризис семи лет и его проявление.
6. Развитие личности в дошкольном и младшем школьном возрасте.
7. Ролевая игра как ведущая деятельность дошкольного возраста.
8. Основные психологические новообразования в дошкольном и младшем школьном возрасте.
9. Особенности общения младшего школьника с взрослыми и сверстниками.
10. Развитие навыков общения детей дошкольного и младшего школьного возраста.
11. Специфические особенности поведения подростков.
12. Соотношение понятий «рост» и «развитие».
13. Значение психофизиологических знаний для педагога.
14. Общие закономерности роста и развития детей дошкольного, младшего школьного и подросткового возраста.
15. Физическое развитие ребенка. Основные показатели, характеризующие физическое развитие ребенка.
16. Общие принципы строения нервной системы.
17. Возрастные особенности развития нервной системы детей и подростков.
18. Физиологические компоненты работоспособности детей дошкольного, младшего школьного и подросткового возраста. Понятие утомляемости. Фазы утомления.
19. Возрастные особенности развития скелета и его отделов. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата и травм у детей.
20. Осанка, виды осанки. Нарушения осанки. Профилактика нарушений осанки.

**4. Организационно-педагогические условия**

4.1. Программа повышения квалификации может быть реализована на группе не более 25 человек.

Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

4.2. Слушатели данной программы должны обладать базовым уровнем владения персональным компьютером.

4.3. Процесс обучения слушателей программы осуществляется в аудитории с применением проекционного и цифрового оборудования (проектор, доска, и т.п.)

4.4. Во время освоения данной программы повышения квалификации слушатели выполняют комплекс практических работ по темам программы.

4.5. Самостоятельная работа проверяется и оценивается в практических работах на занятиях и/или в ходе итоговой аттестации.

4.6. Формы контроля - практические и самостоятельные работы по выполнению практикоориентированных заданий.

**5. Кадровые обеспечение программы**

К реализации программы повышения квалификации привлекаются преподаватели, имеющие высшее педагогическое образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины / модуля и опыт преподавательской деятельности в системе среднего и (или) высшего профессионального образования, а также опыт деятельности в сфере психологии.

**6. Список литературы и интернет-источники:**

**Основная:**

1. Айзман Р.И. Возрастная физиология и психофизиология: Учебное пособие / Р.И. Айзман, Н.Ф. Лысова. Москва: Инфра-М, 2019. 256 c.
2. Белкина В. Н.  Психология раннего и дошкольного детства: учебное пособие для вузов / В. Н. Белкина. 2-е изд. Москва : Издательство Юрайт, 2021. 170 с.
3. Возрастная и педагогическая психология: учебник для вузов / Б. А. Сосновский [и др.] ; под редакцией Б. А. Сосновского. Москва: Издательство Юрайт, 2021.  359 с.
4. Гонина О. О.  Психология дошкольного возраста: учебник и практикум для вузов / О. О. Гонина. – 2-е изд., испр. и доп. Москва: Издательство Юрайт, 2021.  425 с.
5. Дробинская А. О. Анатомия и возрастная физиология. Москва: Юрайт, 2020. 415 c.
6. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 «Физическая культура»

**Дополнительная литература:**

1. Айзман Р.И. Возрастная анатомия, физиология и гигиена (для бакалавров) / Р.И. Айзман, Н.Ф. Лысова, Я.Л. Завьялова. Москва: КноРус, 2017. 419 c.
2. Бардышевская М. К. Диагностика психического развития ребенка: учебное пособие для вузов / М. К. Бардышевская. – 2-е изд., испр. и доп. Москва: Издательство Юрайт, 2021.153 с.
3. Мандель, Б. Р. Возрастная психология: учебное пособие / Б.Р. Мандель. – 2-е изд., испр. и доп. Москва : ИНФРА-М, 2021. 350 с.
4. Щанкин А. А. Краткий курс лекций по возрастной анатомии и физиологии. Учебное пособие. Москва: Директмедиа Паблишинг, 2020. 60 c.