

СОГЛАСОВАНО

Союз «Агентство развития
профессиональных сообществ и рабочих
кадров «Молодые профессионалы
(Ворлдскиллс Россия)»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ СО «Вольский
педагогический колледж
им.Ф.И.Панферова»



С.В.Фролова

«30» июня - 2020 г.

**Дополнительная профессиональная программа
повышения квалификации
«Методика проведения занятий с новыми видами оборудования (с
учетом стандарта Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура,
спорт и фитнес»)»**

г. Вольск, 2020 год

**Дополнительная профессиональная программа
повышения квалификации
«Методика проведения занятий с новыми видами оборудования (с
учетом стандарта Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура,
спорт и фитнес»)»**

1. Цели реализации программы

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации направлена на совершенствование и (или) получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности, и (или) повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации, с учетом спецификации стандарта Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес».

2. Требования к результатам обучения. Планируемые результаты обучения

2.1. Характеристика нового вида профессиональной деятельности, трудовых функций и (или) уровней квалификации

№ п/п	Содержание совершенствуемой или вновь формируемой компетенции
1	Выполнение общих требований к организации и проведению рабочего процесса с учетом техники безопасности, охраны труда и санитарно-гигиенических норм.
2	Разработка и оформление документации в соответствии с установленными требованиями.
3	Планирование организации и содержания проведения физкультурно-оздоровительных занятий с использованием новых видов оборудования.
4	Выполнение биомеханического анализа движения.
5	Планирование физической активности (варианты упражнений) с учетом особенностей или потребностей занимающегося.
6	Осуществление коммуникации с целевой аудиторией в процессе проведения физкультурно-оздоровительных занятий с использованием новых видов оборудования.
7	Использование современных цифровых технологий в процессе организации физкультурно-оздоровительных занятий с использованием новых видов оборудования

Программа разработана в соответствии с:

- спецификацией стандарта компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»;
- профессиональным стандартом «Инструктор-методист» (утвержден приказом Минтруда России от 08.09.2019 г. № 630н).

К освоению программы допускаются лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование. Медицинские ограничения регламентированы Перечнем медицинских противопоказаний Минздрава России

2.2 Требования к результатам освоения программы

В результате освоения дополнительной профессиональной программы у слушателя должны быть сформированы компетенции, в соответствии с разделом 2.1. программы.

В результате освоения программы слушатель должен

знать:

- общие требования к организации и проведению рабочего процесса с учетом Техники безопасности, охраны труда и Санитарно-гигиенических норм;
- процедуру разработки и оформления документации, презентационного материала (текстовый, цифровой) в соответствии с установленными требованиями;
- цели и задачи планирования учебных занятий;
- методы подбора, эксплуатации и подготовки к занятиям спортивного оборудования и инвентаря;
- специфику планирования организации и содержания физкультурно-спортивной деятельности;
- специфику проведения анализа различных видов спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- специфику осуществления коммуникации с участниками различных видов спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- особенности использования современных цифровых технологий в процессе организации различных видов спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

уметь:

- определять цели и задачи, планировать занятия;
- организовывать и проводить занятия;
- демонстрировать владение деятельностью, соответствующей избранной области дополнительного образования;
- анализировать и оценивать информацию, необходимую для решения;
- оценивать процесс и результаты деятельности занимающихся на занятии и освоения дополнительной образовательной программы, анализировать занятия;
- оформлять документацию, обеспечивающую образовательный процесс;
- определять цели и задачи, планировать досуговые мероприятия, в том числе конкурсы, олимпиады, соревнования, выставки;
- применять правила работы с интерактивным и цифровым оборудованием.

3. Содержание программы

Категория слушателей: лица в возрасте 50-ти лет и старше, лица предпенсионного возраста, имеющие среднее профессиональное образование и (или) высшее образование.

Трудоемкость обучения: 72 академических часа.

Форма обучения: очная.

3.1. Учебный план

№	Наименование модулей	Всего, ак.час.	В том числе			Форма контроля
			лекции	практ. занятия	промеж. и итог.кон троль	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Модуль 1. Стандарты Ворлдскиллс и спецификация стандартов Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес». Разделы спецификации	1	1	-	-	-

2.	Модуль 2. Требования охраны труда и техники безопасности	2	2	-	-	-
3.	Модуль 3. Современные технологии в профессиональной сфере	4	1	3		
4.	Модуль 4. Анатомия, физиология и биомеханика человека	10	8	2		
5.	Модуль 5. Методика проведения занятий с новыми видами оборудования	47	8	39		
6.	Итоговая аттестация (демонстрационный экзамен)	8	-	-	8	ДЭ
	ИТОГО:	72	20	44	8	-

3.2. Учебно-тематический план

№	Наименование модулей	Всего, ак.час.	В том числе			Форма контроля
			лекции	практ. занятия	промеж. и итог. контроль	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Стандарты Ворлдскиллс и спецификация стандартов Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес». Разделы спецификации	1	1	-	-	-
1.1	Актуальное техническое описание по компетенции. Спецификация стандарта Ворлдскиллс по компетенции	1	1	-	-	-
2.	Модуль 2. Требования охраны труда и техники безопасности	2	2	-	-	-
2.1	Требования охраны труда и техники безопасности	1	1	-	-	-
2.2	Специфичные требования охраны труда, техники безопасности и окружающей среды по компетенции	1	1	-	-	-
3.	Модуль 3. Современные технологии в профессиональной сфере	4	1	3	-	-
3.1	Обзор нового оборудования в сфере физической культуры, спорта и фитнеса	2	-	2	-	-
3.2	Методика работы с программным обеспечением Audacity	2	1	1	-	-

4.	Модуль 4. Анатомия, физиология и биомеханика человека	10	8	2	-	-
4.1	Анатомия и физиология опорно-двигательного аппарата	4	3	1	-	-
4.2	Биомеханика и прикладная кинезиология	4	3	1	-	-
4.3	Спортивная биохимия	2	2	-	-	-
5.	Методика проведения занятий с новыми видами оборудования	47	8	39	-	-
5.1	Разработка и проведение фрагмента основной части физкультурно-оздоровительного занятия с использованием новых видов оборудования (степ-платформы, босу, роллы, ринги (изотоническое кольцо), блоки для йоги, ремни для йоги, болстеры).	29	4	25	-	-
5.2	Разработка и проведение фрагмента основной части физкультурно-оздоровительного занятия с использованием многофункциональной рамы	18	4	14	-	-
6.	Итоговая аттестация	8	-	-	8	-
6.1	Демонстрационный экзамен по компетенции	8	-	-	8	ДЭ
	ИТОГО:	72	20	44	8	

3.3. Учебная программа

Модуль 1. Стандарты Ворлдскиллс и спецификация стандартов Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес». Разделы спецификации.

Тема 1.1 Актуальное техническое описание по компетенции. Спецификация стандарта Ворлдскиллс по компетенции.

Наименование вида занятия: лекция

Лекция (вопросы, выносимые на занятие):

- ознакомление с актуальным техническим описанием, конкурсным заданием, инфраструктурным листом, планом застройки по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес».

Модуль 2. Требования охраны труда и техники безопасности.

Тема 2.1 Требования охраны труда и техники безопасности.

Наименование вида занятия: лекция.

Лекция (вопросы, выносимые на занятие):

- особенности и эффективность организации рабочего места в соответствии со стандартами Ворлдскиллс.

Тема 2.2 Специфичные требования охраны труда, техники безопасности и окружающей среды по компетенции.

Наименование вида занятия: лекция.

Лекция (вопросы, выносимые на занятие):

- основы оказания первой помощи;
- особенности культуры безопасного поведения при организации рабочего места и пространства в рамках компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» и отдельных модулей.

Модуль 3. Современные технологии в профессиональной сфере.

Тема 3.1 Обзор нового оборудования в сфере физической культуры, спорта и фитнеса.

Наименование вида занятия: практическое.

Практическое занятие (план проведения занятия):

- воркшоп по демонстрации возможностей новых видов оборудования в сфере физической культуры, спорта и фитнеса.

Тема 3.2 Методика работы с программным обеспечением Audacity.

Наименование вида занятия: лекция.

Лекция (вопросы, выносимые на занятие):

- методика работы с программным обеспечением Audacity.

Наименование вида занятия: практическое.

Практическое занятие (план проведения занятия):

- мастер-класс по работе с программным обеспечением Audacity.
- составление музыкальной композиции для проведения фрагмента основной части физкультурно-оздоровительного занятия с использованием новых видов оборудования.
- проведение фрагмента основной части физкультурно-оздоровительного занятия с использованием современных информационных технологий с учетом специфики заданных видов оборудования.

Модуль 4. Анатомия, физиология и биомеханика человека.

Тема 4.1 Анатомия и физиология опорно-двигательного аппарата

Наименование вида занятия: лекция.

Лекция (вопросы, выносимые на занятие):

- функции скелетно-мышечной системы;
- анатомическая терминология (плоскости и направления: сагиттальная, фронтальная, горизонтальная (поперечная), проксимальная, дистальная);
- кости (строение, форма, структура и характер развития);
- строение позвоночного столба, грудины, ребер, костей верхних и нижних конечностей;
- соединение костей (основные типы соединения костей, суставы);
- мышечная система (характеристика отдельных мышц и мышечных групп);
- конституционная морфология (пропорции тела, форма телосложения, типы телосложения: астенический, нормостенический и гиперстенический).

Наименование вида занятия: практическое.

Практическое занятие (план проведения занятия):

- заполнение схем и таблиц по темам лекции;
- экспресс-опрос по пройденному материалу.

Тема 4.2 Биомеханика и прикладная кинезиология

Наименование вида занятия: лекция.

Лекция (вопросы, выносимые на занятие):

- осанка и мышечный баланс (неправильная осанка; поза усталости; мышечный баланс и дисбаланс);
- термины, относящиеся к движению человеческого тела;
- биохимические факторы и движение (инерция покоя; ускорение и инерция движения; импульсивные и реактивные силы; линейное и вращательное движение; рычаги и вращение);

- сокращение мышц и движение (типы сокращений; мышечная координация и движение);

влияние неврологических факторов на движение (принцип «все или ничего»; растяжение и рефлексия сухожилий; обратное возбуждение и торможение; принципы тренировки силы мышц);

- принципы тренировки выносливости мышц (принципы тренировки гибкости);

движения в нижней части тела (тазовый и поясничный отделы позвоночника; движение мышц тазобедренного сустава; движение мышц коленного сустава; действия мышц голеностопного сустава);

- движения в верхней части тела (мышцы плечевого пояса; мышцы собственно плечевого сустава).

Наименование вида занятия: практическое.

Практическое занятие (план проведения занятия):

- составление комплекса упражнений, инструкций и коррекции;

- анализ упражнений и их замена с учетом факторов риска;

- составление таблиц и схем «Компоненты сбалансированного комплекса упражнений», «Работа механизмов организма при подъеме тяжестей».

Тема 4.3 Спортивная биохимия

Наименование вида занятия: лекция.

Лекция (вопросы, выносимые на занятие):

- химический состав организма (белки, углеводы, жиры, нуклеиновые кислоты (АТФ), ферменты, гормоны);

- обмен веществ (пути обмена аминокислот, моносахаридов, липидов);

энергетический обмен (анаэробный гликолиз, аэробный гликолиз, пути ресинтеза глюкозы);

- синтез и распад гликогена, синтез жиров, мобилизация жира из жировых депо;

строение и химический состав мышц. Обмен белков, жиров и углеводов при мышечной деятельности;

- основы биоэнергетики мышечной деятельности.

Модуль 5. Методика проведения занятий с новыми видами оборудования

Тема 5.1 Разработка и проведение фрагмента основной части физкультурно-оздоровительного занятия с использованием новых видов оборудования (степ-платформы, босу, роллы, ринги (изотоническое кольцо), блоки для йоги, ремни для йоги, болстеры).

Наименование вида занятия: лекция.

Лекция (вопросы, выносимые на занятие):

- знакомство с новыми видами оборудования по компетенции, относящиеся к разряду новых видов оборудования (степ-платформы, босу, ролл, болстер, изотоническое кольцо, ремни и блоки для йоги). Основы теории и методики проведения занятий с новыми видами оборудования.

- знакомство с основными направлениями аэробики (стрейчинг, табато, интервальная тренировка, кроссфит, многофункциональный тренинг, круговая тренировка).

Наименование вида занятия: практическое занятие.

Практическое занятие (план проведения занятия):

- разработка и проведение фрагмента основной части физкультурно-оздоровительного занятия с использованием новых видов оборудования (степ-платформы, босу)

- разработка и проведение фрагмента основной части физкультурно-оздоровительного занятия с использованием новых видов оборудования (роллы, ринги).

- разработка и проведение фрагмента основной части физкультурно-оздоровительного занятия с использованием новых видов оборудования (блоки для йоги, ремни для йоги, болстеры)

- разработка и проведение фрагмента основной части физкультурно-оздоровительного занятия с использованием основных направлений (стрейчинг, табата, интервальная тренировка, кроссфит, многофункциональный тренинг, круговая тренировка).

Тема 5.2 Разработка и проведение фрагмента основной части физкультурно-оздоровительного занятия с использованием многофункциональной рамы

Наименование вида занятия: лекция.

Лекция (вопросы, выносимые на занятие):

- особенности проведения занятий с использованием многофункциональной рамы.

- формулировка задач фрагмента в соответствии с условиями задания, дозирование нагрузки, применение профессиональной терминологии, разработка шаблона для проведения анализа упражнений.

Наименование вида занятия: практическое занятие.

Практическое занятие (план проведения занятия):

- разработка и проведение фрагмента основной части физкультурно-оздоровительного занятия с использованием новых видов оборудования (многофункциональная рама).

3.4. Календарный учебный график (порядок освоения модулей)

Период обучения (дни, недели)*	Наименование раздела, модуля
1 неделя	Модуль 1. Название
2 неделя	
3 неделя	
4 неделя	Итоговая аттестация
Точный порядок реализации разделов, модулей (дисциплин) обучения определяется в расписании занятий.	

4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1 Материально-технические условия реализации программы

Наименование помещения	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1	2	3
Аудитория	Лекции	Компьютер, мультимедийный проектор, экран, доска, флипчарт
Лаборатория, компьютерный класс	Лабораторные и практические занятия, тестирование, демонстрационный экзамен	Оборудование, оснащение рабочих мест, инструменты и расходные материалы – в соответствии с инфраструктурным листом по компетенции Ворлдскиллс

4.2 Учебно-методическое обеспечение программы

- техническое описание компетенции;
- комплект оценочной документации по компетенции;
- печатные раздаточные материалы для слушателей;
- учебные пособия, изданных по отдельным разделам программы;

- профильная литература;
- отраслевые и другие нормативные документы;
- электронные ресурсы и т.д.
- официальный сайт оператора международного некоммерческого движения WorldSkills International - Союз «Молодые профессионалы (Ворлдскиллс Россия)» (электронный ресурс) режим доступа: <https://worldskills.ru>;
- единая система актуальных требований Ворлдскиллс (электронный ресурс) режим доступа: <https://esat.worldskills.ru>.

4.3 Кадровые условия реализации программы

Количество ППС (физических лиц), привлеченных для реализации программы ____ чел. из них:

- Сертифицированных экспертов Ворлдскиллс по соответствующей компетенции ____ чел.
- Сертифицированных экспертов-мастеров Ворлдскиллс по соответствующей компетенции ____ чел.
- Экспертов с правом проведения чемпионата по стандартам Ворлдскиллс по соответствующей компетенции ____ чел.
- Экспертов с правом оценки демонстрационного экзамена по стандартам Ворлдскиллс ____ чел.

Данные ППС, привлеченных для реализации программы

№ п/п	ФИО	Статус в экспертном сообществе Ворлдскиллс с указанием компетенции	Должность, наименование организации
1.			
2.			
3.			
4.			

5. Оценка качества освоения программы

Итоговая аттестация проводится в форме демонстрационного экзамена.

Для итоговой аттестации используется Комплект оценочной документации (КОД) № 1.2 по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес».

6. Составители программы

Зиборова Светлана Александровна, директор сети спортивных клубов ООО «ФитЛайн», сертифицированный эксперт Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес», менеджер компетенции

Плохова Жанна Васильевна, методист ГАПОУ ТСПК, сертифицированный эксперт Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес».

Перегудова Ольга Александровна, кандидат педагогических наук преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории, ГАПОУ ПО «Пензенский социально-педагогический колледж».

Гранкина Ирина Анатольевна, заместитель директора Академии Ворлдскиллс Россия по практической подготовке, Союз «Молодые профессионалы (Ворлдскиллс Россия)».

СОГЛАСОВАНО

Союз «Агентство развития
профессиональных сообществ и рабочих
кадров «Молодые профессионалы
(Ворлдскиллс Россия)»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ СО «Вольский
педагогический колледж
им.Ф.И.Панферова»



С.В.Фролова

«30» июня 2020 г.

**Дополнительная профессиональная программа
повышения квалификации
«Методика проведения занятий с новыми видами оборудования (с
учетом стандарта Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура,
спорт и фитнес»)»**

г. Вольск, 2020 год