

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
«Организация деятельности в сфере современных оздоровительных
технологий и здорового образа жизни (с учетом стандарта Ворлдскиллс
по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»)»**

г. Вольск, 2020 год

**Дополнительная профессиональная программа
повышения квалификации**

«Организация деятельности в сфере современных оздоровительных технологий и здорового образа жизни (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, презентационного материала (текстовый, цифровой) в соответствии с установленными требованиями.
3	Выполнение анализа возможных рисков и угроз возникновения соматических заболеваний при нарушении правил здорового образа жизни и подбор на их основе средств, методов и приемов.
4	Планирование физической активности (варианты упражнений) с учетом особенностей или потребностей занимающегося.
5	Осуществление коммуникации с целевой аудиторией в процессе проведения консультации направленной на разъяснение преимущества ведения здорового образа жизни и пользу занятий спортом
6	Использование современных цифровых технологий в процессе организации консультаций населения по основам здорового образа жизни

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;
- 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:

- организовывать и проводить рабочий процесс с учетом Техники безопасности, охраны труда и Санитарно-гигиенических норм;
- оформлять документы и презентационный материал (текстовый, цифровой) в соответствии с установленными требованиями;
- осуществлять анализ возможных рисков и угроз возникновения соматических заболеваний при нарушении правил здорового образа жизни;
- осуществлять отбор средств, методов и приемов в зависимости от выявленных рисков и угроз возникновения соматических заболеваний при нарушении правил здорового образа жизни;
- планировать содержание консультационной деятельности по привлечению населения к ведению здорового образа жизни;
- предлагать подходящие варианты упражнений с учетом особенностей или потребностей занимающегося.
- использовать программное обеспечение (Smart Notebook) для демонстрации разных видов деятельности;
- 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.конт роль	
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	5	1	4	-	-
4.	Модуль 4. Коуч по здоровому питанию и здоровому образу жизни	4	4	-	-	-
5.	Модуль 5. Основы питания	16	10	6	-	-
6.	Модуль 6. Режим дня и двигательной активности	14	6	8	-	-
7.	Модуль 7. Взаимодействие с клиентом	22	9	13	-	-
8.	Итоговая аттестация (демонстрационный экзамен)	8	-	-	8	ДЭ
	ИТОГО:	72	33	31	8	-

3.2. Учебно-тематический план

№	Наименование модулей	Всего, ак.час.	В том числе			Форма контроля
			лекции	практ. занятия	промеж. и итог.конт роль	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Стандарты Ворлдскиллс и спецификация стандартов	1	1	-	-	-

	Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес». Разделы спецификации					
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	5	1	4	-	-
3.1	Демонстрация современных технологий обеспечивающих ведение контроля за здоровым образом жизни	1	1	-	-	-
3.2	Разбор программы Smart Notebook для составления интерактивной презентации	4	-	4	-	-
4.	Модуль 4. Коуч по здоровому питанию и здоровому образу жизни	4	4	-	-	-
4.1	Общие принципы работы коуча по здоровому питанию и здоровому образу жизни	4	4	-	-	-
5.	Модуль 5. Основы питания	16	10	6	-	-
5.1	Анатомия и физиология пищеварительной и эндокринной систем	4	3	1	-	-
5.2	Шесть классов питательных элементов	4	3	1	-	-
5.3	Основные принципы составления рациона питания	8	4	4	-	-
6.	Модуль 6. Режим дня и двигательной активности	14	6	8	-	-
6.1	Физическая активность	12	4	8	-	-
6.2	Режим сна и отдыха	2	2	-	-	-

7.	Модуль 7. Взаимодействие с клиентом	22	9	13	-	-
7.1	Диагностика и контроль	8	4	4	-	-
7.2	Психология пищевого поведения	4	3	1	-	-
7.3	Принципы самопрезентации	10	2	8	-	-
8.	Итоговая аттестация	8	-	-	8	-
8.1	Демонстрационный экзамен по компетенции	8	-	-	8	ДЭ
	ИТОГО:	72	33	31	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 Демонстрация современных технологий, обеспечивающих ведение контроля за здоровым образом жизни.

Наименование вида занятия: лекция.

Лекция (вопросы, выносимые на занятие):

- разбор и демонстрация цифровых помощников за контролем ведения здорового образа жизни.

Тема 3.2 Разбор программы Smart Notebook для составления интерактивной презентации.

Наименование вида занятия: практическое.

Практическое занятие (план проведения занятия):

- демонстрация возможностей интерактивных презентаций;
- разбор особенностей в обращении и правила работы с интерактивным оборудованием;
- знакомство с функционалом программы Smart Notebook (запуск программы, изучение панели инструментов (верхней и боковой), изучение работы с объектами, разбор конструктора занятий);

- практическое создание интерактивной презентации на тему: «Я коуч по ЗОЖ»

Модуль 4. Коуч по здоровому питанию и здоровому образу жизни.

Тема 4.1 Общие принципы работы коуча по здоровому питанию и здоровому образу жизни.

Наименование вида занятия: лекция.

Лекция (вопросы, выносимые на занятие):

- понятие «коуч», специфика и актуальность работы коуча;
- компоненты здорового образа жизни (ЗОЖ);
- статистика Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) по здоровому образу жизни.

Модуль 5. Основы питания

Тема 5.1 Анатомия и физиология пищеварительной и эндокринной систем.

Наименование видов занятия: лекция, практическое занятие.

Лекция (вопросы, выносимые на занятие):

- желудочно-кишечный тракт;
- строение и функции органов эндокринной системы;
- основные триггеры нарушений углеводного обмена.

Практическое занятие (план проведения занятия):

- экспресс – тестирование по пройденному материалу.

Тема 5.2 Шесть классов питательных элементов

Наименование видов занятия: лекция, практическое занятие.

Лекция (вопросы, выносимые на занятие):

- белки;
- жиры;
- углеводы;
- витамины и минералы;
- вода.

Практическое занятие (план проведения занятия):

- составление таблицы «Взаимосвязь шести классов элементов с продуктами питания».

Тема 5.3 Основные принципы составления рациона питания.

Наименование видов занятия: лекция, практическое занятие.

Лекция (вопросы, выносимые на занятие):

- суточная калорийность рациона;
- основной обмен;

- количественный и качественный состав рациона без подсчета калорий.

Практическое занятие (план проведения занятия):

- расчет калорийности суточного рациона;
- составление рациона без подсчета калорий.

Модуль 6. Режим дня и двигательной активности.

Тема 6.1 Физическая активность.

Наименование видов занятия: лекция, практическое занятие

Лекция (вопросы, выносимые на занятие):

- аэробная выносливость;
- силовая выносливость;
- гибкость.

Практическое занятие (план проведения занятия):

- Мастер-класс «Способы развития аэробной и силовой выносливости, гибкости».

Тема 6.2 Режим сна и отдыха.

Наименование вида занятия: лекция

Лекция (вопросы, выносимые на занятие):

- виды стресса, его проявление и профилактика;
- гигиена сна.

Модуль 7. Взаимодействие с клиентом.

Тема 7.1 Диагностика и контроль.

Наименование видов занятия: лекция, практическое занятие

Лекция (вопросы, выносимые на занятие):

- специфика составления и проведения процедуры анкетирования;
- анализ состава тела.

Практическое занятие (план проведения занятия):

- составление анкет для выявления индивидуальных особенностей клиента;
- расчет индекса массы тела (ИМТ);
- проведение биоимпедансного анализа состава тела.

Тема 7.2 Психология пищевого поведения.

Наименование видов занятия: лекция, практическое занятие

Лекция (вопросы, выносимые на занятие):

- типы пищевого поведения;

- принципы осознанного питания.

Практическое занятие (план проведения занятия):

- тестирование на выявление типа пищевого поведения.

Тема 7.3 Принципы самопрезентации.

Наименование видов занятия: лекция, практическое занятие

Лекция (вопросы, выносимые на занятие):

- структура личного бренда;
- работа в социальных сетях и мессенджерах;
- on-line и off-line ведение клиента.

Практическое занятие (план проведения занятия):

- ведение и продвижение личного бренда в социальных сетях.

3.4. Календарный учебный график (порядок освоения модулей)

Период обучения (дни, недели)*	Наименование раздела, модуля
1 неделя	Модуль 1. Название
2 неделя	
3 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
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Аудитория	Лекции	Компьютер, мультимедийный проектор, экран, доска, флипчарт
Лаборатория, компьютерный класс	Лабораторные и практические занятия, тестирование,	Оборудование, оснащение рабочих мест, инструменты и расходные материалы – в соответствии с инфраструктурным листом по компетенции Ворлдскиллс

	демонстрационный экзамен	
--	-----------------------------	--

4.2 Учебно-методическое обеспечение программы

- техническое описание компетенции;
- комплект оценочной документации по компетенции;
- печатные раздаточные материалы для слушателей;

- учебные

пособия,

изда

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

нных 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) № 1.4 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».

Урбанович Мария Сергеевна, консультант по модификации образа жизни, специалист по снижению веса сети спортивных клубов ООО «ФитЛайн».

Шнайдер Юлия Алексеевна, фитнес-тренер, консультант по питанию сети спортивных клубов ООО «ФитЛайн».

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