

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 2020г.

**Дополнительная профессиональная программа
повышения квалификации
«Современные технологии в сфере физической культуры, спорта и
фитнеса (с учетом стандарта Ворлдскиллс по компетенции
«Физическая культура, спорт и фитнес»)»**

г.Вольск, 2020 год

Дополнительная профессиональная программа
повышения квалификации
«Современные технологии в сфере физической культуры, спорта и
фитнеса (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	Планирование и проведения групповых тренировок с использованием новых видов оборудования и современных технологий в области физической культуры, спорта и фитнеса
2	Составление и проведение индивидуальных тренировочных программ с учетом индивидуальных запросов занимающихся
3	Планирование и работа с современными цифровыми технологиями (интерактивная доска, умные весы, умный тонометр, умный браслет, анализатор состава тела)
4	Выполнение процедуры тестирования физических кондиций занимающегося и интерпретация результатов, в том числе с применением цифровых технологий
5	Планирование и проведение производственной гимнастики с учетом вида профессиональной деятельности
6	Планирование и проведение консультаций населения по основам здорового образа жизни с применением современных технологий

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 осуществление 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;
- понимать суть запроса аудитории и оперативно подбирать целесообразные способы решения их запросов;
- грамотно составлять персональные тренировки для своих клиентов в тренажерном зале;

- создавать безопасные и эффективные программы тренировок с учетом физиологических особенностей клиента;
- работать с клиентами с учетом их физиологических и функциональных особенностей;
- 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;
- определять цели и задачи, планировать досуговые мероприятия, в том числе конкурсы, олимпиады, соревнования, выставки;
- 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: 144 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. контроль	
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	14	3	11	-	-
4.	Модуль 4. Анатомия, физиология и биомеханика человека	16	9	7	-	-
5.	Модуль 5. Функциональная диагностика и оценка физического состояния занимающегося - клиента	8	2	6	-	-
6.	Модуль 6. Специфика составления тренировочных программ индивидуальной и групповой направленности, в том числе с учетом вида профессиональной деятельности	47	12	35	-	-
7.	Модуль 7. Методика проведения занятий по базовым видам физкультурно-оздоровительной деятельности	20	5	15	-	-
8.	Модуль 8. Основы питания	16	10	6	-	-
9.	Модуль 9. Режим дня и двигательной активности	12	4	8	-	-
10.	Итоговая аттестация (демонстрационный экзамен)	8	-	-	8	ДЭ

	ИТОГО:	144	48	88	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	14	3	11	-	-
3.1	Современные и портативные гаджеты для контроля за здоровым образом жизни: умный-браслет, умный-тонометр, умные-весы	6	2	4	-	-
3.2	Анализатор тела состава InBody как современный помощник в области физической культуры, спорта и фитнеса	2	1	1	-	-
3.3	Применение современных цифровых технологий для работы в области физической культуры, спорта и фитнеса: Smart, Megicpro, Киностудия Live, Audacity	6	-	6	-	-
4.	Модуль 4. Анатомия и физиология, биомеханика человека	16	9	7	-	-
4.1	Анатомия и физиология опорно-двигательного аппарата	5	3	2	-	-

4.2	Биомеханика и прикладная кинезиология	5	3	2	-	-
4.3	Спортивная медицина и фитнес тестирование	4	1	3	-	-
4.4	Спортивная биохимия	2	2	-	-	-
5.	Модуль 5. Функциональная диагностика и оценка физического состояния занимающегося - клиента	8	2	6	-	-
5.1	Контроль физической подготовленности	8	2	6	-	-
6.	Модуль 6. Специфика составления тренировочных программ индивидуальной и групповой направленности, в том числе с учетом вида профессиональной деятельности	47	12	35	-	-
6.1	Тренировка силовых способностей и функциональный тренинг	10	2	8	-	-
6.2	Теория и методика составления аэробных комбинаций (классическая аэробика)	10	2	8	-	-
6.3	Теория и методика составления аэробных комбинаций (степ-аэробика)	10	2	8	-	-
6.4	Велнес-блок	10	4	6	-	-
6.5	Производственная гимнастика в режиме трудового дня	7	2	5	-	-
7.	Модуль 7. Методика проведения занятий по базовым видам физкультурно-оздоровительной деятельности	20	5	15	-	-
7.1	Методика проведения учебного занятия по разделу «баскетбол»	4	1	3	-	-
7.2	Методика проведения учебного занятия по разделу «волейбол»	4	1	3	-	-
7.3	Методика проведения учебного занятия по разделу «футбол»	4	1	3	-	-
7.4	Методика проведения учебного занятия по разделу «легкая атлетика»	4	1	3	-	-

7.5	Методика проведения учебного занятия по разделу «гимнастика»	4	1	3	-	-
8.	Модуль 8. Основы питания	16	10	6	-	-
8.1	Анатомия и физиология пищеварительной и эндокринной систем	4	3	1	-	-
8.2	Шесть классов питательных элементов	4	3	1	-	-
8.3	Основные принципы составления рациона питания	8	4	4	-	-
9.	Модуль 9. Режим дня и двигательной активности	12	4	8	-	-
9.1	Физическая активность	10	2	8	-	-
9.2	Режим сна и отдыха	2	2	-	-	-
10.	Итоговая аттестация	8	-	-	8	ДЭ
10.1	Демонстрационный экзамен по компетенции	8	-	-	8	
	ИТОГО:	144	48	88	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 Современные и портативные гаджеты для контроля за здоровым образом жизни: умный-браслет, умный-тонометр, умные-весы

Наименование видов занятия: лекция, практическое занятие.

Лекция (вопросы, выносимые на занятие):

- знакомство с новыми гаджетами, используемыми в индустрии физической культуры, спорта и фитнеса (умный-браслет, умный-тонометр, умные-весы).
- разбор приложения умного-браслета (ONETRAK).

Практическое занятие (план проведения занятия):

- тестирование различных систем физических качеств антропометрических параметров с помощью использования современных цифровых систем;
- анализ профиля респондента, носящего умный браслет (период – неделя);
- заполнение карты на основе анализа с последующими выводами.

Тема 3.2 Анализатор состава тела InBody как современный помощник в области физической культуры, спорта и фитнеса

Наименование видов занятия: лекция, практическое занятие.

Лекция (вопросы, выносимые на занятие):

- знакомство с анализатором состава тела InBody;
- разбор основ ТБ и СанПин при работе с анализатором состава тела InBody.

Практическое занятие (план проведения занятия):

- проведение процедуры тестирования на аппарате InBody;
- интерпретация результатов тестирования;
- заполнение карты, составление выводов и рекомендаций.

Тема 3.3 Применение современных цифровых технологий для работы в области физической культуры, спорта и фитнеса: Smart, Megaspore, Киностудия Live, Audacity

Наименование вида занятия: практическое занятие.

Практическое занятие (план проведения занятия):

- интерактивная лекция с демонстрацией основных функциональных возможностей программы SMART;
- техника безопасности при работе с интерактивным оборудованием SMART;
- установка и настройка программного обеспечения.
- создание страниц в соответствии с предложенными шаблонами;
- создание заданий с использованием шаблона занятий, конструктора занятий и коллекции Lesson Activity Toolkit;
- подбор материалов по своему профилю в сообществе SMART Exchange;
- работа с объектами и инструментами в SMART Notebook;
- работа с программным обеспечением оборудования SMART;

- знакомство с интерфейсом программы;
- знакомство с основными функциями и возможностями программы;
- законы проведения аудиомонтажа (специфика работы с оборудованием, настройка и проведение аудиомонтажа);
- осуществление аудиомонтажа на заданную тематику;
- работа в программной среде Audacity для аудиомонтажа;
- знакомство с интерфейсом программы Windows Move Maker и Megicpro;
- знакомство с основными функциями и возможностями программы Windows Move Maker и Megicpro.
- работа в программной среде Windows Move Maker и Megicpro;
- экспресс опрос на выявление знаний по данной теме.

Модуль 4. Анатомия и физиология, биомеханика человека

Тема 4.1 Анатомия и физиология опорно-двигательного аппарата

Наименование видов занятия: лекция, практическое занятие.

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).

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 видов занятия: лекция, практическое занятие.

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).

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 медицина и фитнес тестирование.

Наименование видов занятия: лекция, практическое занятие.

Лекция (вопросы, выносимые на занятие):

- оказание первой медицинской помощи. Скелетно-мышечная система;
- анатомия повреждения и механические травмы;
- раны, ушибы, вывихи, растяжение и разрыв связок;
- переломы. Метод «ПЛДП»;
- действия при травматическом шоке. Электрические травмы;
- повреждения опорно-двигательного аппарата при нерациональных занятиях спортом;
- мышечные судороги и боль в мышцах.

Практическое занятие (план проведения занятия):

- имитация ситуации по алгоритму оказанию первой помощи в соответствии с ситуацией;
- проведение тестирования физических качеств занимающихся с применением современных технологий;
- проведение расчетов в соответствии с полученными результатами тестирования физического состояния разных возрастных групп населения и с учетом индивидуальным запросом.

Тема 4.4 Спортивная биохимия.

Наименование видов занятия: лекция.

Лекция (вопросы, выносимые на занятие):

- оказание первой медицинской помощи. Скелетно-мышечная 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. Функциональная диагностика и оценка физического состояния занимающегося – клиента.

Тема 5.1 Контроль физической подготовленности.

Наименование видов занятия: лекция, практическое занятие.

Лекция (вопросы, выносимые на занятие):

- определение и цель контроля физической подготовленности;

- три основных варианта тестирования;
- разбор процедуры тестирования физических качеств (сила, выносливость, гибкость).

Практическое занятие (план проведения занятия):

- проведение процедуры тестирования и заполнение индивидуальной карты клиента (занимающегося);
- обработка результатов тестирования;
- составление рекомендаций направленных на достижения поставленных задач.

Модуль 6. Специфика составления тренировочных программ индивидуальной и групповой направленности, в том числе с учетом вида профессиональной деятельности.

Тема 6.1 Тренировка силовых способностей и функциональный тренинг.

Наименование видов занятия: лекция, практическое занятие.

Лекция (вопросы, выносимые на занятие):

- техника упражнений на основные мышечные группы (ноги, спина, плечи, руки);
- основы музыкальной грамоты;
- ошибки при выполнении упражнений;
- биомеханический анализ упражнений;
- рекомендации по подбору физических упражнений;
- положительное воздействие физических упражнений;
- правила построения тренировки;
- схемы выполнения упражнений;
- виды тренировок;
- определение функционального тренинга, его цели, задачи и структура;
- методы построения основной части;
- способы повышения интенсивности;
- основные понятия в функциональном тренинге;
- функция открытой и закрытой цепочек в функциональном тренинге;
- виды функционального тренинга;
- научные основы тренировки на баланс
- понятие интервального тренинга;
- построение аэробного и силового интервала. Примеры построения интервальных уроков;
- силовой интервал. Построение и особенности;
- принципы интервального тренинга. Признаки переутомления;

Практическое занятие (план проведения занятия):

- составление схемы выполнения упражнений.
- вариации интервальных уроков (с использованием функциональных упражнений, без оборудования, с медболом, фитболами и т. д.).

Тема 6.2 Теория и методика составления аэробных комбинаций (классическая аэробика).

Наименование видов занятия: лекция, практическое занятие.

Лекция (вопросы, выносимые на занятие):

- понятия «аэробика», «аэробный», «аэробные упражнения»;
- определение формата «классическая аэробика»;

- история возникновения и цели аэробики;
- показания и противопоказания к занятиям аэробикой;
- одежда и обувь для занятий;
- основные параметры аэробных тренировок;
- ударность в уроках аэробики (impact);
- определение и технические требования, предъявляемые к аэробным шагам;
- техника движений рук при выполнении шагов аэробики;
- классификация аэробных шагов;
- основные базовые шаги аэробики;
- попеременные базовые шаги аэробики;
- наложение шагов на музыку;
- смена лидирующей ноги
- определения «Аэробная комбинация», «Основа комбинации»;
- методы и правила разучивания аэробных комбинаций;
- грубые ошибки при разучивании комбинаций;
- используемые жесты.

Практическое занятие (план проведения занятия):

- значение музыкального сопровождения и методические рекомендации тренеру по его подбору;
- строение музыкального произведения, музыкальный квадрат;
- темп музыки;
- отработка базовых шагов аэробики;
- методика обучения клиентов базовым шагам аэробики;
- разработка и практическая демонстрация аэробных комбинаций.

Тема 6.3 Теория и методика составления аэробных комбинаций (степ-аэробика)

Наименование видов занятия: лекция, практическое занятие.

Лекция (вопросы, выносимые на занятие):

- история возникновения;
- цели данного класса;
- противопоказания и показания к занятиям;
- базовые шаги степ-аэробики;
- основы музыкальной грамоты;
- смена ведущей ноги;
- положения и перемещения тела относительно степ-платформы;
- построение урока степ-аэробики;
- правила составления комбинаций;
- основные методы разучивания комбинаций;
- правила составления и разучивания связок;
- ошибки при разучивании.

Практическое занятие (план проведения занятия):

- отработка базовых шагов степ-аэробики;
- составление авторских комбинаций.

Тема 6.4 Велнес блок

Наименование видов занятия: лекция, практическое занятие.

Лекция (вопросы, выносимые на занятие):

- понятие и виды стретчинга;
- приемы самомассажа;
- базовые упражнения и основные принципы метода Пилатес;
- основы йоги Айенгара.

Практическое занятие (план проведения занятия):

- проведение тренировочных занятий, направленных на развитие координационных способностей с использованием малого мяча;
- проведение тренировочных занятий, направленных на укрепление позвоночника с использованием медбола;
- проведение тренировочных занятий по суставной гимнастике с использованием гимнастической палки;
- проведение тренировочных занятий, направленных на укрепление мышц кора с использованием изотонического кольца и фитбола;
- проведение тренировочных занятий, направленных на увеличение подвижности суставов с использованием блоков и ремней для йоги;
- проведение занятий по йоге с использованием болстеров;
- проведение тренировочных занятий, направленных на мышечную релаксацию с использованием ролла.

Тема 6.5 Производственная гимнастика в режиме трудового дня

Наименование видов занятия: лекция, практическое занятие.

Лекция (вопросы, выносимые на занятие):

- особенности организации физической культуры в рамках трудового процесса;
- характеристика наиболее распространенных разновидностей производственной гимнастики
- основы методики подбора упражнений и составления комплексов различных видов;
- основные факторы утомляемости;
- схема для изучения особенностей профессиональной деятельности и условий труда;
- рассмотрение комплексов упражнений и дополнительных средств, используемых в производственной гимнастике.

Практическое занятие (план проведения занятия):

- составление анализа по выявлению рисков и угроз вида профессиональной деятельности;
- подбор упражнений для составления комплекса производственной гимнастики с учетом вида профессиональной деятельности.

Модуль 7. Методика проведения занятий по базовым видам физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности

Тема 7.1 Методика проведения учебного занятия по разделу «баскетбол».

Наименование видов занятия: лекция, практическое занятие.

Лекция (вопросы, выносимые на занятие):

- технические элементы баскетбола в программе по физической культуре В.И. Ляха для обучающихся 9-11 классов.

Практическое занятие (план проведения занятия):

- составление конспекта фрагмента учебного занятия;
- проведение фрагмента учебного занятия.

Тема 7.2 Методика проведения учебного занятия по разделу «волейбол».

Наименование видов занятия: лекция, практическое занятие.

Лекция (вопросы, выносимые на занятие):

- технические элементы волейбола в программе по физической культуре В.И. Ляха для обучающихся 9-11 классов.

Практическое занятие (план проведения занятия):

- составление конспекта фрагмента учебного занятия;

- проведение фрагмента учебного занятия.

Тема 7.3 Методика проведения учебного занятия по разделу «футбол».

Наименование видов занятия: лекция, практическое занятие.

Лекция (вопросы, выносимые на занятие):

- технические элементы футбола в программе по физической культуре В.И. Ляха для обучающихся 9-11 классов.

Практическое занятие (план проведения занятия):

- составление конспекта фрагмента учебного занятия;
- проведение фрагмента учебного занятия.

Тема 7.4 Методика проведения учебного занятия по разделу «легкая атлетика».

Наименование видов занятия: лекция, практическое занятие.

Лекция (вопросы, выносимые на занятие):

- технические элементы легкой атлетики в программе по физической культуре В.И. Ляха для обучающихся 9-11 классов.

Практическое занятие (план проведения занятия):

- составление конспекта фрагмента учебного занятия;
- проведение фрагмента учебного занятия.

Тема 7.5 Методика проведения учебного занятия по разделу «гимнастика».

Наименование видов занятия: лекция, практическое занятие.

Лекция (вопросы, выносимые на занятие):

- технические элементы гимнастики в программе по физической культуре В.И. Ляха для обучающихся 9-11 классов.

Практическое занятие (план проведения занятия):

- составление конспекта фрагмента учебного занятия;
- проведение фрагмента учебного занятия.

Модуль 8. Основы питания

Тема 8.1 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 8.2 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 8.3 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 9. Режим дня и двигательной активности.

Тема 9.1 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 9.2 Режим сна и отдыха.

Наименование вида занятия: лекция

Лекция (вопросы, выносимые на занятие):

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

3.4. Календарный учебный график (порядок освоения модулей)

Период обучения (недели)*	Наименование модуля
1 неделя	Модуль 1. Название

2 неделя	
	Итоговая аттестация
*Точный порядок реализации 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, спортивный инвентарь
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

5. Оценка качества освоения программы

Итоговая аттестация проводится в форме демонстрационного экзамена.

Для итоговой аттестации используется Комплект оценочной документации (КОД) № 1.14 «Навыки мудрых» по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес».

6. Составители программы

Зиборова Светлана Александровна, директор сети фитнес-клубов ООО «Фит Лайн», 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».

Шевелёва Людмила Александровна, фитнес-тренер сети фитнес-клубов ООО «Фит Лайн».

Урбанович Мария Сергеевна, консультант по модификации образа жизни, специалист по снижению веса сети фитнес-клубов ООО «Фит Лайн».

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

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