

**Министерство образования и науки Республики Татарстан  
ГАПОУ «Арский педагогический колледж им. Г. Тукая»**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГАПОУ «Арский  
педагогический колледж им.  
Г.Тукая»

Г.Ф.Гарипова

Приказ №274 от «28» августа 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
«Профессиональное развитие и совершенствование педагога по  
физической культуре и спорта (с учетом спецификации стандарта  
Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»)»**

в рамках реализации гранта из федерального бюджета в форме субсидий юридическим лицам «Государственная поддержка профессиональных образовательных организаций в целях обеспечения соответствия их материально-технической базы современным требованиям» федерального проекта «Молодые профессионалы» (Повышение конкурентоспособности профессионального образования)» национального проекта «Образование» государственной программы «Развитие образования»

Арск, 2020

**Министерство образования и науки Республики Татарстан  
ГАПОУ «Арский педагогический колледж им. Г. Тукая»**

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор ГАПОУ «Арский  
педагогический колледж им.  
Г.Тукая»  
\_\_\_\_\_ Г.Ф.Гарипова

Приказ №274 от «28» августа 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
«Профессиональное развитие и совершенствование педагога по  
физической культуре и спорта (с учетом спецификации стандарта  
Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»)»**

в рамках реализации гранта из федерального бюджета в форме субсидий юридическим лицам «Государственная поддержка профессиональных образовательных организаций в целях обеспечения соответствия их материально-технической базы современным требованиям» федерального проекта «Молодые профессионалы» (Повышение конкурентоспособности профессионального образования)) национального проекта «Образование» государственной программы «Развитие образования»

Арск, 2020

**Дополнительная профессиональная программа  
повышения квалификации  
«Профессиональное развитие и совершенствование педагога по  
физической культуре и спорта с учетом спецификации стандарта  
Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»**

**1. Целиреализации 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**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание совершенствуемой или вновь формируемой компетенции</b>
<b>1</b>	Планирование и проведения групповых тренировок с использованием новых видов оборудования и современных технологий в области физической культуры, спорта и фитнеса
<b>2</b>	Составление и проведение индивидуальных тренировочных программ с учетом индивидуальных запросов занимающихся
<b>3</b>	Планирование и работа с современными цифровыми технологиями (интерактивная доска, умные весы, умный тонометр, умный браслет, анализатор состава тела)
<b>4</b>	Выполнение процедуры тестирования физических кондиций занимающегося и интерпретация результатов, в том числе с применением цифровых технологий
<b>6</b>	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 (SmartNotebook) для демонстрации разных видов деятельности;
- применять правила работы с интерактивным и цифровым оборудованием.

### 3. Содержание программы

Категория слушателей: лица, имеющие среднее профессиональное образование и (или) высшее образование, учителей физической культуры

Трудоемкость обучения: 72 академических часа.

Форма обучения: очно-заочная

#### 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	1	1	-	-	-
3.	Модуль 3. Современные технологии в профессиональной сфере	8	2	6	-	-
4.	Модуль 4. Анатомия, физиология и биомеханика человека	13	7	6	-	-
5.	Модуль 5. Функциональная диагностика и оценка физического состояния занимающегося - клиента	4	1	3	-	-
6.	Модуль 6. Специфика составления тренировочных программ индивидуальной и групповой направленности	16	5	11	-	-
7.	Модуль 7. Методика проведения занятий по базовым видам физкультурно-оздоровительной деятельности	10	5	5	-	-
8.	Модуль 8. Основы питания	8	5	3	-	-
9.	Модуль 9. Режим дня и двигательной активности	3	2	1	-	-
10.	Итоговая аттестация (демонстрационный экзамен)	8	-	-	8	ДЭ
ИТОГО:		72	29	35	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
<b>1.</b>	<b>Стандарты Ворлдскиллс и спецификация стандартов Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес». Разделы спецификации</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
1.1	Актуальное техническое описание по компетенции. Спецификация стандарта Ворлдскиллс по компетенции	1	1	-	-	-
<b>2.</b>	<b>Модуль 2. Требования охраны труда и техники безопасности</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
2.1	Требования охраны труда и техники безопасности	1	1	-	-	-
2.2	Специфичные требования охраны труда, техники безопасности и окружающей среды по компетенции	-	-	-	-	-
<b>3.</b>	<b>Модуль 3. Современные технологии в профессиональной сфере</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
3.1	Современные и портативные гаджеты для контроля за здоровым образом жизни: умный-браслет, умный-тонометр, умные-весы	2	1	1	-	-
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	4	-	4	-	-
<b>4.</b>	<b>Модуль 4. Анатомия и физиология, биомеханика человека</b>	<b>13</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
4.1	Анатомия и физиология опорно-двигательного аппарата	4	2	2	-	-
4.2	Биомеханика и прикладная кинезиология	4	2	2	-	-
4.3	Спортивная медицина и фитнес тестирование	3	1	2	-	-
4.4	Спортивная биохимия	2	2	-	-	-

<b>5.</b>	<b>Модуль 5. Функциональная диагностика и оценка физического состояния занимающегося - клиента</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	-	-
5.1	Контроль физической подготовленности	4	1	3	-	-
<b>6.</b>	<b>Модуль 6. Специфика составления тренировочных программ индивидуальной и групповой направленности</b>	<b>16</b>	<b>5</b>	<b>11</b>	-	-
6.1	Тренировка силовых способностей и функциональный тренинг	4	2	2	-	-
6.2	Теория и методика составления аэробных комбинаций (классическая аэробика)	4	1	3	-	-
6.3	Теория и методика составления аэробных комбинаций (степ-аэробика)	4	1	3	-	-
6.4	Велнес-блок	4	1	3	-	-
<b>7.</b>	<b>Модуль 7. Методика проведения занятий по базовым видам физкультурно-оздоровительной деятельности</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	-	-
7.1	Методика проведения учебного занятия по разделу «баскетбол»	2	1	1	-	-
7.2	Методика проведения учебного занятия по разделу «волейбол»	2	1	1	-	-
7.3	Методика проведения учебного занятия по разделу «футбол»	2	1	1	-	-
7.4	Методика проведения учебного занятия по разделу «легкая атлетика»	2	1	1	-	-
7.5	Методика проведения учебного занятия по разделу «гимнастика»	2	1	1	-	-
<b>8.</b>	<b>Модуль 8. Основы питания</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	-	-
8.1	Анатомия и физиология пищеварительной и эндокринной систем	3	2	1	-	-
8.2	Шесть классов питательных элементов	3	2	1	-	-
8.3	Основные принципы составления рациона питания	2	1	1	-	-
<b>9.</b>	<b>Модуль 9. Режим дня и двигательной активности</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	-	-
9.1	Физическая активность	2	1	1	-	-
9.2	Режим сна и отдыха	1	1	-	-	-
<b>10.</b>	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>8</b>	-	-	<b>8</b>	<b>ДЭ</b>
10.1	Демонстрационный экзамен по компетенции	8	-	-	8	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>29</b>	<b>35</b>	<b>8</b>	

### **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 (ONETRACK).

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 LessonActivityToolkit;
- 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 WindowsMoveMaker и Megicpro;
- знакомство с основными функциями и возможностями программы WindowsMoveMaker и Megicpro.
- работа в программной среде WindowsMoveMaker и Megicpro;
- экспресс опрос на выявление знаний по данной теме.

### **Модуль4. 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.

## **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
Мастерская по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»	Лабораторные и практические занятия, тестирование, демонстрационный экзамен	Оборудование, оснащение рабочих мест, инструменты и расходные материалы – в соответствии с инфраструктурным листом по компетенции Ворлдскиллс

##### Оборудование мастерской по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»

Проектор Panasonic PT-VX420
Комплект интерактивная доска smartboardsbm680 с активным лотком
Behringer QX1622USB аналоговый микшер
BEHRINGER B115D колонка
Ноутбук ASUS VivoBook X543UB-GQ822T, 15.6", Intel Core i3 7020U 2.3ГГц, 6Гб, 1000Гб, nVidia GeForce Mx110 - 2048 Мб
Компьютерная мышь
Секундомер профессиональный TORRES SW -100
Конус для разметки полей и трасс, h=24 см
Фишки для разметки поля Torres TR1006, форма усеченных конусов, пластик
Select Talento 13 мяч футзальный
<u>Манишка односторонняя</u>
<u>Палка гимнастическая</u>
<u>Скакалка 3 м, d шнура 5мм</u>
<u>Коврик гимнастический ExerciseMat INEX</u>
Гантель неопреновая "Starfit" 1кг
<u>Гантели Torneo "Neoprene Dumbbells" 0,5 кг</u>
Гимнастический мяч (фитбол) до 75 см
Пипидастры
Мяч малый, 12 см
Мяч для большого тенниса Torneo
Тумба для запрыгивания REDSkill прямоугольная 50-60-75 см
<u>TRX аналог тренажер петли функциональные</u>
Бодибар 4 кг
Бодибар 6 кг
Кольцевой амортизатор 14-45 кг
Кольцевой амортизатор (23-68 кг)
Кольцевой амортизатор 36-90 кг
Амортизатор с ручками уровень сопротивления слабый АМОТИЗАТОР REEBOK POWER TUBE
Амортизатор с ручками уровень сопротивления средний Амортизатор reebokpowertube
Канат тренировочный Perform Better Training Ropes White, длина 9м
Гриф для штанги 220 см
Барьер легкоатлетический 70см (элемент полосы препятствий)
Палочки эстафетные ZSO (комплект 8 шт)
<u>Лестница координационная OFT 6 метров</u>

Умныебраслеты С 320
Планшет Lenovo Tab P10 TB-X705L 64Gb LTE
Умныевесы
Динамометрической МЕГЕОН 3409
SL-M2020 Моно принтер (20 стр/м)
Зеркальный фотоаппарат CanonEOS 200DBody
МикрофонBoya BY-M1

#### 4.2 Учебно-методическое обеспечение программы

- техническое описание компетенции;
- комплект оценочной документации по компетенции;
- отраслевые и другие нормативные документы;
- официальный сайт оператора международного некоммерческого движения WorldSkillsInternational - 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>.

#### Список литература

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник.-М.: КНОРУС,2012.-368с.
2. Бирюков А.А. Лечебный массаж: учебник для студ. высш.учеб.заведений.-М.:Академия,2004.-368с.
3. Дубровский В.И. Спортивная медицина.- М.: Владос,2005.-345с.
4. Крючек Е.С. Аэробика: теория и методика : учеб. для студ. учреждений высш. образования.-М.: Издательский центр «Академия», 2018.- 192 с.
5. Лазарев И.В. Практикум по легкой атлетике: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений/И.В.Лазарев,В.С. Кузнецов, Г.А. Орлов.- М.: Академия,1999.-160с.
6. Обреимова Н.И. Основы анатомии,физиологии и гигиены детей и подростков.- М.: Академия,2000-384с..
7. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учеб.для студ. высш. учеб. заведений.- М.: ВЛАДОС,2014.-447с.
8. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: учебник для студ.учрежденийвысш. образования.- М.:Издательский центр «Академия»,2017.-416 с.
9. Сапин,,М.Р. Анатомия и физиология человека(с возрастными особенностями детского организма): учебник для СПО / М.Р.Сапин, В.И.Сивоглазов.-М.:Академия,2000.-384с
10. Терехина Р.Н.- Организация спортивно-зрелищных мероприятий: учебник для студ. ужрежденийвысш. образования.-М. : Издательский центр «Академия»,2017.- 208 с.
11. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физкультуры: учебное пособие.-М.: Спорт,2016.-280с.
12. ХолодовЖ.К.,Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта.-М: Академия,2018.-496с.
13. <http://znanium.com>

#### 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 1 чел.
- Экспертов с правом проведения чемпионата по стандартам Ворлдскиллс по соответствующей компетенции 1 чел.
- Экспертов с правом оценки демонстрационного экзамена по стандартам Ворлдскиллс 5 чел.



Данные ППС, привлеченных для реализации программы

№ п/п	ФИО	Статус в экспертном сообществе Ворлдскиллс с указанием компетенции	Должность, наименование организации
1	Маликова Лилия Минахатовна	Эксперт с правом проведения чемпионата по стандартам Ворлдскиллс	Преподаватель ГАПОУ «Арский педагогический колледж им.Г.Тукая»
2	Гарипова Жанна Вениаминовна	эксперт с правом оценки демонстрационного экзамена по стандартам Ворлдскиллс	Преподаватель ГАПОУ «Арский педагогический колледж им.Г.Тукая»
3	Галимжанов Фаиль Миннулович	эксперт с правом оценки демонстрационного экзамена по стандартам Ворлдскиллс	Преподаватель ГАПОУ «Арский педагогический колледж им.Г.Тукая»
4	Вагизов Амир Рустамович	эксперт с правом оценки демонстрационного экзамена по стандартам Ворлдскиллс	Преподаватель ГАПОУ «Арский педагогический колледж им.Г.Тукая»
5	Гарифуллин Гадель Вагданурович	эксперт с правом оценки демонстрационного экзамена по стандартам Ворлдскиллс	Преподаватель ГАПОУ «Арский педагогический колледж им.Г.Тукая»

**5. Оценка качества освоения программы**

Итоговая аттестация- разработка технологической карты занятия.

**6. Составители программы**

Гарипова Жанна Вениаминовна, преподаватель физической культуры ГАПОУ «Арский педагогический колледж им. Г. Тукая»