



УТВЕРЖДАЮ

Директор областного государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Боровичский педагогический колледж»



Л.А. Петрова

20 21 г.



**Программа профессионального обучения
Организация и проведение тренировочной деятельности и спортивно-массовых мероприятий для разных возрастных групп населения**

г. Боровичи,
2021 год

Дополнительная программа профессионального обучения

Организация и проведение тренировочной деятельности и спортивно-массовых мероприятий для разных возрастных групп населения

1. Цели реализации программы

Цель программы: освоение занимающимися комплекса знаний, умений и навыков, формирование компетенций, необходимых для успешного проведения тренировочных занятий и спортивно-массовых мероприятий с разными возрастными группами населения; содействие формированию целостного представления о деятельности помощника инструктора */тренера индивидуальных и групповых фитнес программ.*

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих **задач:**

- приобретение занимающимися специальных знаний в области физической культуры и спорта;
- обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом, формирование необходимых компетенций;
- развитие двигательных способностей;
- формирование организаторских и профессионально-прикладных умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности;
- развитие умений и навыков планирования, организации и проведения тренировочных занятий и спортивно-массовых мероприятий с разными возрастными группами населения.

2. Требования к результатам обучения. Планируемые результаты обучения

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

Программа предназначена для освоения компетенции: Физическая культура, спорт и фитнес, и разработана с учетом:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 №273-ФЗ «Об образовании в

Российской Федерации»;

– Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного Приказом Минтруда России 8 сентября 2015 г. № - 613н.

К освоению программы допускаются лица, не имеющие профессионального образования. Занимающиеся по программе должны относиться по состоянию здоровья к основной медицинской группе.

2.2 Требования к результатам освоения программы

В результате освоения программы слушатель должен приобрести следующие знания и умения, необходимые для качественного изменения компетенций в результате обучения:

Слушатель должен знать:

- формирование основ здорового образа и стиля жизни с помощью различных видов физических упражнений;
- возрастно-половые закономерности развития двигательных способностей и формирования двигательных навыков;
- особенности деятельности инструктора/тренера индивидуальных и групповых фитнес программ.

Слушатель должен уметь:

- организовать и проводить занятия учебной, оздоровительной и тренировочной направленности для разных возрастных групп населения;
- на основе производимых антропометрических замеров (вес, рост, давление и т.д.), опросов, тестирования физических качеств (сила, гибкость, ловкость, выносливость) занимающихся осуществлять подбор оптимальных форм, средств, методов, спортивного оборудования и инвентаря, типов нагрузок для организации индивидуальной и групповой работы разной направленности;
- объяснять суть упражнений, освоения техники видов спорта, правила техники безопасности при выполнении упражнений, использования спортивного инвентаря;
- мотивировать занимающихся и население различных возрастных групп

на ведение здорового образа жизни через консультирование по вопросам самостоятельной организации индивидуальной физкультурно-оздоровительной деятельности;

- демонстрировать и разъяснять преимущества ведения здорового образа жизни и пользу занятий спортом, физической культурой и фитнесом;
- использовать методы физического воспитания и спорта для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья;
- разрабатывать и проводить аэробно-танцевальный фрагмент как элемент спортивно-массового мероприятия;
- разрабатывать и проводить экспресс-консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных технологий.

Слушатель должен владеть:

- системой практических умений и навыков проведения тренировочных занятий, спортивно-массовых мероприятий и экспресс-консультаций с разными возрастными группами населения;
- основными методами профилактики травматизма в процессе тренировочных занятий и спортивно-массовых мероприятий;
- методами контроля при проведении занятий.

В результате освоения программы у слушателя сформируются следующие компетенции:

- умение использовать ценностный потенциал физической культуры для формирования основ здорового образа жизни, интереса и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- умение оценить физическое и функциональное состояние обучающихся для разработки и внедрения индивидуальных программ оздоровления и развития, обеспечивающих реализацию их двигательных способностей.
- умение проводить индивидуальные тренировочные занятия, спортивно-массовые мероприятия и экспресс-консультации с разными возрастными группами населения.

3. Содержание программы

Категория слушателей: лица, не имеющие профессиональное образование.

Место проведения: мастерская по компетенции Физическая культура, спорт и фитнес

Трудоемкость обучения: 144 академических часов.

Форма обучения: очная

Форма итоговой аттестации – квалификационный экзамен.

Выдаваемый документ – свидетельство установленного образца.

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. «Организация спортивно-массовых мероприятий»	46	12	34		
2.	Модуль 2. «Привлечение разных возрастных групп населения к здоровьесбережению»	46	8	38		
3.	Модуль 3. «Организация индивидуальной тренировочной деятельности с занимающимися»	46	10	36		
5.	Итоговая аттестация	6			6	КЭ
	ИТОГО:	144	30	108	6	

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.	Модуль 1. Организация спортивно-массовых мероприятий	46	12	34		
1.1	Вводное занятие	2	2	-		
1.2	Требования охраны труда и техники безопасности	4	4	-		
1.3	Содержание аэробно-танцевального фрагмента как элемента спортивно-массового мероприятия.	40	6	34		

2.	Модуль 2. Привлечение разных возрастных групп населения к здоровьесбережению	46	8	38		
2.1	Требования охраны труда и техники безопасности	4	2	2		
2.2	Разработка и проведение экспресс-консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных технологий	42	6	36		
3.	Модуль 3. Организация индивидуальной тренировочной деятельности с занимающимися	46	10	36		
3.1	Требования охраны труда и техники безопасности	6	4	2		
3.2	Разработка и проведение фрагмента индивидуального тренировочного занятия по общей физической подготовке в соответствии с заданными условиями	40	6	34		
4.	Итоговая аттестация	6			6	
4.1	Квалификационный экзамен	6			6	КЭ
	ИТОГО:	144	30	108	6	

3.3 Учебная программа

Модуль 1. Организация спортивно-массовых мероприятий

Тема 1.1. Вводное занятие.

Лекция. Цель и задачи программы. Содержание и направленность занятий.

Тема 1.2 Требования охраны труда и техники безопасности.

Лекция. Правила охраны труда и техники безопасности на занятиях аэробикой. Выбор ударности музыкального сопровождения в зависимости от возраста и уровня подготовленности занимающихся.

Тема 1.3 Содержание аэробно-танцевального фрагмента как элемента спортивно-массового мероприятия.

Лекция. Основные варианты проведения аэробно-танцевальных упражнений. Структура составления композиции, подбор музыкального сопровождения.

Лекция. Интерфейс, специфические свойства и основные функциональные возможности программы Audacity; основы музыкальной грамоты.

Практическое занятие 1-2. Определение содержания аэробно-танцевального фрагмента как элемента спортивно-массового мероприятия в соответствии с заданной темой.

Практическое занятие 3-4. Разработка комбинации для проведения аэробно-танцевального фрагмента.

Практическое занятие 5-6. Анализ аудио контента

Практическое занятие 7-8. Подбор музыкального сопровождения, созданного с использованием программы Audacity в соответствии с заданной тематикой и включающей не менее двух музыкальных композиций, необходимых материалов и спортивного инвентаря

Практическое занятие 9-10. Отработка команд. Визуальные и вербальные команды. Наложение различного вида команд на музыкальное сопровождение.

Практическое занятие 11-12. Проведение аэробно-танцевальной комбинации по различной тематике. Оценка по критериям.

Модуль 2. Привлечение разных возрастных групп населения к здоровьесбережению

Тема 2.1. Требования охраны труда и техники безопасности.

Лекция. Правила использования фитнес-браслетов и планшетов при организации спортивно-оздоровительной деятельности.

Практическое занятие 13-14. Создание условий для применения фитнес-браслетов и планшетов в деятельности по привлечению разных возрастных групп населения к здоровьесбережению.

Тема 2.2. Разработка и проведение экспресс-консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных технологий.

Лекция. Методы и приемы проведения экспресс-консультации по привлечению к ЗОЖ. Требования к оформлению презентационного материала

(композиция, шрифты).

Лекция. Правила отбора теоретического и практического материала для экспресс-консультации. Принципы формулировки задач. Способы разработки практических рекомендаций по теме консультации. Санитарно-гигиенические нормы при проведении экспресс-консультации. Подбор оборудования, способствующего достижению поставленных задач.

Лекция. Интерактивные программные и аппаратные средства (функции SMART Notebook 18).

Практическое занятие 15-16. Разработка различных материалов в программе SMART Notebook 18.

Практическое занятие 17-18. Формулировка задач экспресс -консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных технологий в соответствии с заданной тематикой и возрастной аудиторией слушателей.

Практическое занятие 19-20. Определение содержания экспресс-консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ в соответствии с заданной тематикой и возрастной аудиторией слушателей

Практическое занятие 21-22. Подбор материалов и оборудования для проведения экспресс - консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных технологий в соответствии с заданной тематикой и возрастной аудиторией слушателей.

Практическое занятие 23-24. Разработка плана проведения экспресс - консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных технологий в соответствии с заданной тематикой и возрастной аудиторией слушателей.

Практическое занятие 25-26. Подготовка содержания практической части экспресс-консультации и представить ее во время демонстрации конкурсного задания.

Практическое занятие 27-28. Подготовка презентации в программе

SMART Notebook 16 для сопровождения экспресс-консультации в соответствии с заданной тематикой и возрастной аудиторией слушателей

Практическое занятие 29-30. Проведение экспресс-консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных технологий

Модуль 3. Организация индивидуальной тренировочной деятельности с занимающимися

Тема 3.1 Требования охраны труда и техники безопасности.

Лекция. Требования техники безопасности при использовании многофункциональной рамы и работе с новыми видами оборудования. Правила подбора оборудования.

Практическое занятие 31-32. Подбор и регулировка оборудования в соответствии с антропологическими особенностями и уровнем подготовленности занимающихся.

3.2. Разработка и проведение фрагмента индивидуального тренировочного занятия по общей физической подготовке в соответствии с заданными условиями.

Лекция. Особенности подбора упражнений для индивидуальной тренировочной деятельности.

Лекция. Видеосъемка зеркальным фотоаппаратом. Установка камеры, выстраивание композиции, осуществление видеосъемки.

Лекция. Интерфейс, специфические свойства и основные функциональные возможности программы Windows Movie Maker / MAGIX Movie Edit Pro

Практическое занятие 33-34. Проведение тестирования физических качеств и способностей волонтера и анализ полученных результатов с занесением в шаблон по установленной форме.

Практическое занятие 35-36. Формулирование цели и задач (не менее двух) индивидуального плана тренировок с учетом заданных условий.

Практическое занятие 37-38. Составление индивидуального плана

тренировок с учетом заданных условий и установленной формы.

Практическое занятие 39-40. Определение содержания фрагмента занятия из индивидуального плана тренировок и подбор необходимых материалов и оборудования для проведения данного фрагмента.

Практическое занятие 41-42. Отработка фрагмента занятия из индивидуального плана тренировок.

Практическое занятие 43-44. Видеосъемка фрагмента занятия из индивидуального плана тренировок.

Практическое занятие 45-46. Корректировка содержания фрагмента занятия из индивидуального плана тренировок.

Практическое занятие 47-48. Проведение повторной видеосъемки фрагмента занятия из индивидуального плана тренировок.

Практическое занятие 49-50. Проведение монтажа видеофрагмента индивидуального тренировочного занятия при помощи программы Windows Movie Maker / MAGIX Movie Edit Pro.

3.4 Календарный учебный график (порядок освоения разделов, дисциплин)

Период обучения (дни, недели)*	Наименование раздела, модуля
1-4 день	Модуль 1. «Организация спортивно-массовых мероприятий»
5-8 день	Модуль 2. «Привлечение разных возрастных групп населения к здоровьесбережению»
9-12 день	Модуль 3. «Организация индивидуальной тренировочной деятельности с занимающимися»
13 день	Итоговая аттестация
* Точный порядок реализации разделов, модулей (дисциплин) обучения определяется в расписании занятий	

4. Материально-технические условия реализации программы

Наименование помещения	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1	2	3
Мастерская по компетенции Физическая культура, спорт и фитнес	Лекции	Доска SMART SBM680 (ПО Notebook 19) (интерактивная); проектор InFocus INV30 Стойка ALG SF1 для интерактивной доски; фотокамера Canon EOS 250D Kit 18-55mm Black; динамометр электронный ручной медицинский ДМЭР-
	Практические занятия	
	Практические занятия,	

	тестирование	<p>120; тонометр Омрон M2 Basic (HEM-7121-ALRU) с адапт.и универс. манж.; цветной лазерный принтер Ricoh P; принтер лазерный Brother HL-L2300DR; ноутбук Lenovo IdeaPad L340-15, i5-9300H 8Gb 1Tb + SSD 128Gb nVidia GTX1050 3Gb 15,6 FHD BT Cam 3900мАч 81LK009XRK+Windows 10 Pro; планшет Huawei MediaPad T5 Lite 10 32Гб; радиосистема Shure BLX14E/P31 M17 662-686 MHz; секундомер ручной электронный 3830A; умный браслет ONETRAK C320 Pulse</p> <p>Расходные материалы, спортивный инвентарь и оборудование: Степ-платформа Гантели (0,5 кг) литые, неразборные, неопреновое покрытие Гантели (1 кг) литые, неразборные Пипидастры ринги (изотонические кольца) роллы (цилиндры) ремни для йоги блоки для йоги болстеры Медицинский мяч 1 кг Медицинский мяч 2 кг Полусфера гимнастическая bosu Кулер Одноразовые стаканы Гимнастическая скамейка Резиновая дорожка Мяч футбольный Маты гимнастические Мяч баскетбольный Мяч волейбольный Мяч футзальный Барьеры низкие Обруч (90 см) Гимнастическая палка (стандарт) Набивной мяч (1 кг, 2 кг, 3 кг) Скакалка короткая Скакалка длинная Мяч малый мягкий теннисные мячи Рулетка измерительная 10 м. Конусы 24 см Флажки Мяч арабский Фишки для футбола Гимнастический коврик Гимнастический мяч (фитбол) до 75 см Многофункциональная рама</p>
--	--------------	---

		Мишень и крепление мишени Плиометрическая труба ТРХ - петля Фодибар 4 кг Фодибар 6 кг Кольцевой амортизатор. Нагрузка 14 – 45 кг. Кольцевой амортизатор. Нагрузка 23 – 68 кг. Кольцевой амортизатор. Нагрузка 36 – 90 кг. Амортизатор с ручками уровень сопротивления слабый. Длина 130 см с мягким ручкам Амортизатор с ручками уровень сопротивления средний. Длина 130 см с мягким ручкам Канат Гриф Весы напольные Ростомер Кистевой динамометр Координационная лестница Зеркальный фотоаппарат Аккумулятор Зарядное устройство для аккумулятора фотоаппарата Микрофон петличный Штатив Кардр-ридер для флешек Многофункциональная рама
--	--	---

5. Учебно-методическое обеспечение программы

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ министерства образования и науки РФ от 1 июля 2013 г. N 499 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- Теория и методика гимнастики / Под ред. М.Л. Журавина, О.В. Сайкина. М.: Академия, 2012. 496 с.
- Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта. М.: Академия, 2013. 480 с.
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный Приказом Минтруда России 8 сентября 2015г. N 613н
- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской

Федерации на период до 2020 года.

– Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы».

6. Оценка качества освоения программы

Итоговая аттестация включает в себя демонстрационный экзамен. Типовое задание квалификационного экзамена по компетенции включает в себя демонстрацию одного из заданий модуля. При разработке задания демонстрационного экзамена по компетенции и схемы оценки необходимо учитывать специфику и ограничения применяемой техники безопасности и охраны труда для данной возрастной группы. Так же необходимо учитывать антропометрические, психофизиологические и психологические особенности данной возрастной группы.

7. Составители программы

Антонова Т.Б., руководитель физического воспитания ОГА ПОУ «Боровичский педагогический колледж»

Иванов В.Н., преподаватель-организатор основ безопасности жизнедеятельности ОГА ПОУ «Боровичский педагогический колледж»

Стрельникова Л.А., преподаватель ОГА ПОУ «Боровичский педагогический колледж».