



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



Л.А. Петрова Л.А. Петрова
«17» апреля 2020 г.



**Дополнительная профессиональная программа
повышения квалификации**

Использование фитнес-технологий на уроке физической культуры в школе

г. Боровичи,
2020 год

Организация-разработчик: областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Боровичский педагогический колледж»

Авторы-разработчики: Л.А. Стрельникова, преподаватель ОГА ПОУ «Боровичский педагогический колледж»

Рекомендована научно-методическим советом областного государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Боровичский педагогический колледж» «15» апреля 2020г. № 3

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации

Использование фитнес-технологий на уроке физической культуры в школе

1. Цели реализации программы

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Использование фитнес-технологий на уроке физической культуры в школе» направлена на совершенствование и (или) получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности в рамках имеющейся квалификации, с учетом спецификации стандарта по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес».

Цель программы: освоение слушателями комплекса знаний, умений и навыков, формирование компетенций, необходимых для успешного использования фитнес-технологий на уроке физической культуры в школе, направленных на удовлетворение потребностей, занимающихся в формировании, поддержании и укреплении здоровья, физической реабилитации, достижении спортивных результатов.

2. Требования к результатам обучения. Планируемые результаты обучения

2.1. Характеристика трудовых функций

В результате освоения программы профессионального обучения обучающихся образовательных организаций «Использование фитнес-технологий на уроке физической культуры в школе» у слушателей сформируются следующие профессиональные компетенции:

№ п/п	Содержание совершенствуемой или вновь формируемой компетенции
1	Выполнение общих требований к организации и проведению занятий фитнесом с учетом техники безопасности, охраны труда и санитарно-гигиенических норм
2	Владение методикой проведения занятий по фитнесу
3	Определение оптимальной физической нагрузки, соответствующих содержанию и цели занятия фитнесом
4	Подбор комплексов упражнений по конкретному виду фитнеса с учетом возрастных особенностей обучающихся
5	Использование фитнес-технологий для формирования основ здорового образа и стиля жизни у школьников

Программа профессионального обучения обучающихся образовательных организаций «Использование фитнес-технологий на уроке физической культуры в школе» разработана в соответствии с требованиями Профессионального стандарта «Педагог», утверждённый приказом Министерства труда № 544 от 28 марта 2019 г.

2.2 Требования к результатам освоения программы

В результате освоения программы «Использование фитнес-технологий на уроке физической культуры в школе» обучающийся должен:

знать:

- особенности современных фитнес-технологий;
- возрастно-половые особенности обучающихся, закономерности развития двигательных способностей и формирования двигательных навыков;
- особенности методики проведения индивидуальных и групповых занятий фитнесом;
- правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря.

уметь:

- планировать содержание занятий в соответствии с методикой фитнеса, с учетом возрастных и психофизических особенностей обучающихся, материально-технического оснащения, санитарно-гигиенических условий;
- объяснять суть упражнений, правила техники безопасности при выполнении упражнений и использовании спортивного инвентаря;
- осуществлять контроль состояния безопасности в месте проведения занятий фитнесом;
- осуществлять контроль техники выполнения упражнений, переносимости нагрузок, физического состояния занимающихся;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь для фитнеса;

3. Содержание программы

Категория слушателей: лица, имеющие среднее профессиональное образование и (или) высшее образование.

Трудоемкость обучения: 72 академических часов.

Форма обучения: очная.

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

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.	Виды и особенности фитнеса	4	4	-	-	
2.	Проведение занятий фитнесом различной направленности	64	-	64	-	
7.	Итоговая аттестация	4	-	-	4	Контрольное задание
ИТОГО		72	4	64	4	

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	Виды и особенности фитнеса	4	4	-		
1.1	Методика проведения занятий по фитнесу	2	2			
1.2	Составление комплексов и подбор музыкального сопровождения для занятий фитнесом	2	2	-		
2.	Проведение занятий фитнесом различной направленности	64	-	64		
2.1	Составление и разучивание комплексов аэробики	10	-	10		
2.2	Составление и разучивание комплексов танцевальная аэробика	10	-	10		

2.3	Составление и разучивание комплексов упражнений степ-аэробика	8	-	8		
2.4	Составление и разучивание комплексов упражнений с фитболами	8	-	8		
2.5	Составление и разучивание комплексов упражнений йоги	8	-	8		
2.6	Составление и разучивание комплексов шейпинг	8	-	8		
2.7	Составление и разучивание комплексов упражнений стретчинга	8	-	8		
2.8	Выполнение пилатес-упражнений	8	-	8		
	Итоговая аттестация	4	4	-	4	Контрольное задание
ИТОГО		72	4	64	4	

3.3 Учебная программа

Модуль 1. Виды и особенности фитнеса

Тема 1.1 Методика проведения занятий по фитнесу

Наименование вида занятия: лекция

Лекция (вопросы, выносимые на занятие):

- цель и задачи программы;
- содержание и направленность занятий;
- требования охраны труда и техника безопасности;
- виды, направления, разновидности фитнеса: аэробика, степ-аэробика, танцевальная аэробика, фитбол-гимнастика, йога, шейпинг, стретчинг и др.;
- структура занятия фитнесом;
- дозировка нагрузки, ЧСС при нагрузке различной интенсивности;
- методика проведения занятий по фитнесу.

Тема 1.2 Составление комплексов и подбор музыкального сопровождения для занятий фитнесом

Наименование вида занятия: лекция

Лекция (вопросы, выносимые на занятие):

- определение содержания аэробно-танцевального фрагмента.
- подбор музыкального сопровождения, включающего не менее двух музыкальных композиций;
- развитие чувства ритма, музыкальный квадрат;

Модуль 2. Проведение занятий фитнесом различной направленности

Тема 2.1 Составление и разучивание комплексов аэробики

Наименование вида занятия: практическое

Практическое занятие (план проведения занятия):

- мастер-класс по аэробике;
- составление и разучивание комплексов аэробики без предметов;
- составление и разучивание комплексов аэробики с предметами;

Тема 2.2 Составление и разучивание комплексов танцевальная аэробика

Наименование вида занятия: практическое

Практическое занятие (план проведения занятия):

- изучение аэробных шагов: маршевые шаги, приставные шаги;
- мастер-класс по танцевальной аэробике;
- составление и разучивание комплексов танцевальной аэробики.

Тема 2.3 Составление и разучивание комплексов упражнений степ-аэробика

Наименование вида занятия: практическое

Практическое занятие (план проведения занятия):

- изучение аэробных шагов: маршевые шаги, приставные шаги;
- мастер-класс по степ-аэробике;
- составление и разучивание комплексов степ - аэробики.

Тема 2.4 Составление и разучивание комплексов упражнений с

фитболами

Наименование вида занятия: практическое

Практическое занятие (план проведения занятия):

- изучение особенностей упражнений с фитболами;
- мастер-класс по проведению комплексов упражнений с фитболами;
- составление и разучивание комплексов упражнений с фитболами.

Тема 2.5 Составление и разучивание комплексов упражнений йоги

Наименование вида занятия: практическое

Практическое занятие (план проведения занятия):

- изучение особенностей упражнений йоги;
- мастер-класс по проведению комплексов упражнений йоги;
- составление и разучивание комплексов упражнений с йоги.

Тема 2.6 Составление и разучивание комплексов упражнений

шейпинга

Наименование вида занятия: практическое

Практическое занятие (план проведения занятия):

- изучение особенностей упражнений шейпинга;
- мастер-класс по проведению комплексов упражнений шейпинга;
- составление и разучивание комплексов упражнений шейпинга.

Тема 2.7 Составление и разучивание комплексов упражнений

стретчинга

Наименование вида занятия: практическое

Практическое занятие (план проведения занятия):

- изучение особенностей упражнений стретчинга;
- мастер-класс по проведению комплексов упражнений стретчинга;
- составление и разучивание комплексов упражнений стретчинга.

Тема 2.8 Выполнение пилатес-упражнений

Наименование вида занятия: практическое

Практическое занятие (план проведения занятия):

- изучение особенностей пилатес - упражнений;

- мастер- класс по проведению пилатес - упражнений;
- выполнение пилатес-упражнений для поясницы, рук и спины;
- выполнение пилатес-упражнения планка в динамике и статике;
- выполнение пилатес-комплекса упражнений для всего тела у стены.

3.4. Календарный учебный график (порядок освоения модулей)

Период обучения (дни, недели)	Наименование раздела, модуля
1 - 2 неделя	Модуль 1. Виды и особенности фитнеса
2-3 неделя	Модуль 2. Проведение занятий фитнесом различной направленности
3 неделя	Итоговая аттестация
Точный порядок реализации разделов 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-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 3830А; умный браслет ONETRACK C320 Pulse; фитбол; степ-платформа SP-204 90x32x25 см 3-х уровневая; координационная лестница дл.6м; мяч баскетбольный JOGEL-800 №7; мяч футзал Jogel-510 BLASTER №4; мяч для фитнеса d=75см; канат тренировочный; кроссфит 9м черный; сетка для переноса мячей ч/б; палка гимнастическая дер 1 м; коврик гимнастический для йоги и фитнеса 180x60 см 6 мм; эспандер-амортизатор латекс зеленый с ручками; эспандер-амортизатор латекс желтый
	Практические занятия	

		с ручками; эспандер-амортизатор латекс красный с ручками
--	--	---

5. Учебно-методическое обеспечение программы

- 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 ОГАПОУ «Боровичский педагогический колледж»;

6. Оценка качества освоения программы

Итоговая аттестация проводится в форме контрольного задания.

Для итоговой аттестации используется Комплект оценочной документации.

7. Составители программы

Стрельникова Любовь Александровна, преподаватель ОГА ПОУ «Боровичский педагогический колледж», высшая квалификационная категория, региональный эксперт по компетенции Физическая культура, спорт и фитнес.