



**УТВЕРЖДАЮ**

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



*Л.А. Петрова*  
Л.А. Петрова  
2020 г.



**Дополнительная профессиональная программа  
повышения квалификации**

**Проектирование и реализация спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в организации (с учетом стандарта Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»)**

г. Боровичи,  
2020 год

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

**Автор-разработчик:** Т.Б. Антонова, руководитель физического воспитания ОГА ПОУ «Боровичский педагогический колледж»

Рекомендована научно-методическим советом областного государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Боровичский педагогический колледж» «13» мая 2020г. № 4

**Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации**  
Проектирование и реализация спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в организации (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**

Программа разработана в соответствии с:

- спецификацией стандарта компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»;
- профессиональным стандартом «Тренер» (утвержден приказом Минтруда России от 28 марта 2019 года № 191н).

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:**

- спецификацию стандарта компетенции D1 «Физическая культура, спорт и фитнес» (WorldSkills Standards Specifications);
- существующие правила безопасности и Санитарно-гигиенические нормы;
- специфику подготовки оборудования перед началом деятельности (осмотр-тестирование);
- специфику расстановки субъектов и размещения спортивного инвентаря / оборудования в зависимости от планируемого вида деятельности;
- требования к формулировке цели и задач;
- требования к профессиональной терминологии;
- требования к отбору содержания в зависимости от целеполагания, вида деятельности и возрастных особенностей;
- требования к показу в зависимости от вида деятельности и возрастных особенностей;
- специфику, назначение, применение всего оборудования и инвентаря;
- анатомо-физиологические особенности различных возрастных групп населения;
- приемы дозирования и изменения физической нагрузки;
- эффективность применения различных методов, приемов, методик и форм организации в зависимости от вида деятельности и возрастных особенностей;
- способы осуществления контроля за техникой выполнения двигательного действия и исправления ошибок;
- специфику видов профессиональной деятельности;
- биомеханическую структуру движений;
- возможность использования и принципы работы современных технологий для демонстрации разных видов деятельности;
- возможности новейших технологий и оборудования для организации тренировочного процесса в области спорта и фитнеса;

– возможность использования и принципы работы с интерактивным и видео оборудованием для демонстрации разных видов деятельности;

– специфику аудиомонтажа.

**уметь:**

– осуществлять подготовку оборудования перед началом (осмотр-тестирование) с учетом специфики планируемой деятельности и существующих правил безопасности и Санитарно-гигиенических норм;

– осуществлять расстановку субъектов и размещение спортивного инвентаря / оборудования с учетом существующих правил безопасности, санитарно-гигиенических норм и планируемого вида деятельности;

– осуществлять страховку и самостраховку в зависимости от планируемой деятельности, с учетом существующих правил безопасности и санитарно-гигиенических норм;

– соблюдать правила СанПиНа в зависимости от планируемой деятельности и вида оборудования;

– разрабатывать и оформлять документы в зависимости от вида деятельности и предъявляемых требований;

– определять и формулировать цель и задачи в зависимости от вида деятельности, возрастных особенностей и заданных условий;

– осуществлять отбор содержания в зависимости от целеполагания, вида деятельности и возрастных особенностей;

– отбирать и применять оборудование и инвентарь с учетом их специфики и назначения;

– осуществлять отбор и применять различные методы, приемы, методики и формы организации в зависимости от вида деятельности и возрастных особенностей;

– осуществлять контроль за техникой выполнения двигательного действия и исправлять ошибки;

– осуществлять биомеханический анализ движения;

- демонстрировать и разъяснять преимущества ведения здорового образа жизни и пользу занятий спортом;
- применять новейшие технологии и оборудование для организации тренировочного процесса в области спорта и фитнеса;
- применять современные технологии для организации консультаций населения по основам здорового образа жизни;
- пропагандировать среди занимающихся здоровые привычки и сопутствующие их поддержанию повседневные стратегии (управление стилем жизни);
- использовать программное обеспечение (Smart Notebook, Audacity) для демонстрации разных видов деятельности;
- производить аудиомонтаж (голосового и музыкального сопровождения).

### 3. Содержание программы

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

Трудоемкость обучения: 72 академических часа.

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		
			лекции	практ. занятия	промежут. и итог. контроль
1	2	3	4	5	6
1.	Ознакомление с WSI и Ворлдскиллс Россия. Стандарты Ворлдскиллс и спецификация стандартов Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес». Разделы спецификации	4	2	2	
2.	Требования охраны труда и техники безопасности	4	2	2	
3.	Организация спортивно-массовых мероприятий	20	4	16	

4.	Организация физкультурно-спортивной деятельности с занимающимися	22	4	18	
5.	Привлечение разных возрастных групп населения к здоровьесбережению	14	4	10	
6.	Итоговая аттестация (демонстрационный экзамен)	8			8
ИТОГО:		72	16	48	8

### 3.2 Учебно-тематический план

№	Наименование модулей	Всего, ак. час.	В том числе		
			лекции	практ. занятия	промежут. и итог. контроль
1	2	3	4	5	6
1.	Ознакомление с WSI и Ворлдскилл Россия. Стандарты Ворлдскиллс и спецификация стандартов Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес». Разделы спецификации	4	2	2	
1.1	История, современное состояние и перспективы движения WorldSkills International (WSI) и Ворлдскиллс Россия («Молодые профессионалы»)	2	2		
1.2	Актуальное техническое описание по компетенции. Спецификация стандарта Ворлдскиллс по компетенции	2		2	
2.	Требования охраны труда и техники безопасности	4	2	2	
2.1	Требования охраны труда и техники безопасности	2	2		
2.2	Специфичные требования охраны труда, техники безопасности и окружающей среды по компетенции	2		2	
3.	Организация спортивно-массовых мероприятий	20	4	16	
3.1	Использование возможностей программы Audacity в процессе подготовки музыкального сопровождения	6	2	4	
3.2	Методы и приемы проведения аэробно-танцевального фрагмента	14	2	12	
4.	Организация физкультурно-спортивной деятельности с занимающимися	22	4	18	
4.1	Специфические свойства новых видов оборудования	16	2	14	
4.2	Биомеханический анализ движения	6	2	4	
5.	Привлечение разных возрастных групп населения к здоровьесбережению	14	4	10	

5.1	Использование возможностей программного обеспечения SMART для подготовки и проведения экспресс-консультации	6	2	4	
5.2	Методы и приемы проведения экспресс-консультации по привлечению к ЗОЖ	8	2	6	
6.	Итоговая аттестация	8			8
6.1	Демонстрационный экзамен по компетенции	8			8
	<b>ИТОГО:</b>	72	16	48	8

### **3.3. Учебная программа**

#### **Модуль 1. Ознакомление с WSI и Ворлдскиллс Россия. Стандарт компетенции WSSS «Физическая культура, спорт и фитнес»**

**Тема 1.1** История, современное состояние и перспективы движения WorldSkills International (WSI) и Ворлдскиллс Россия («Молодые профессионалы»)

Лекция. История, современное состояние и перспективы движения WorldSkills International (WSI) и Ворлдскиллс Россия («Молодые профессионалы»)

**Тема 1.2.** Актуальное техническое описание по компетенции. Спецификация стандарта Ворлдскиллс по компетенции

Практическое занятие. Актуальное техническое описание по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес». Спецификация стандарта Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес». Регламент финала Национального чемпионата. Источники информации для подготовки (дискуссионный форум, сайт Союза «Молодые профессионалы (Ворлдскиллс Россия)»).

#### **Модуль 2. Требования охраны труда и техники безопасности**

**Тема 2.1.** Требования охраны труда и техники безопасности

Лекция. Требования охраны труда и техники безопасности. Нормативные документы по охране труда и технике безопасности. Правовое регулирование в сфере охраны труда. Обязанности и ответственность должностных лиц за соблюдением требований охраны труда. Организация рабочего места с учетом требований охраны труда и техники безопасности



**Тема 2.2.** Специфичные требования охраны труда, техники безопасности и окружающей среды по компетенции

Практическое занятие. Специфичные требования охраны труда, техники безопасности и окружающей среды компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес». Нормативные документы по охране труда и техники безопасности в организации. Соблюдение санитарно-гигиенических норм при организации различных видов двигательной деятельности, при работе с разными видами оборудования.

### **Модуль 3. Организация спортивно-массовых мероприятий**

**Тема 3.1.** Использование возможностей программы Audacity в процессе подготовки музыкального сопровождения

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

Практическое занятие. Подготовка музыкального фрагмента в программе Audacity для реализации задания, учитывающего тему аэробно-танцевального фрагмента для взрослой аудитории.

Практическое занятие. Подготовка музыкального фрагмента в программе Audacity для реализации задания, учитывающего тему аэробно-танцевального фрагмента для детской аудитории.

**Тема 3.2.** Методы и приемы проведения аэробно-танцевального фрагмента

Лекция. Профессиональная терминология аэробики, степ-аэробики, базовые шаги (маршевые и приставные) и их вариации, вариации движений рук. Правила техники безопасности при проведении аэробно-танцевального фрагмента. Понятие музыкального квадрата. Наложение различного вида команд на музыкальное сопровождение. Пути увеличения интенсивности. Методы построения хореографии в аэробике: линейный метод, метод пирамиды, метод сложения, метод соединения

Практическое занятие. Отработка техники выполнения танцевальных движений.

Практическое занятие. Отработка команд. Визуальные и вербальные команды; Наложение различного вида команд на музыкальное сопровождение.

Практическое занятие. Разработка и проведение аэробно-танцевального фрагмента как элемента спортивно-массового мероприятия для взрослой аудитории.

Практическое занятие. Разработка и проведение аэробно-танцевального фрагмента как элемента спортивно-массового мероприятия для детской аудитории.

Практическое занятие. Разработка и проведение аэробно-танцевального фрагмента как элемента спортивно-массового мероприятия народной направленности.

Практическое занятие. Разработка и проведение аэробно-танцевального фрагмента как элемента спортивно-массового мероприятия с использованием инвентаря.

#### **Модуль 4. Организация физкультурно-спортивной деятельности с занимающимися**

##### **Тема 4.1. Специфические свойства новых видов оборудования**

Лекция. Профессиональная терминология, соответствующая виду оборудования. Специфические свойства фитбола, болстера, медбола, изотонического кольца, полусферы «босу», бодибара, кольцевого амортизатора, многофункциональной рамы, TRX, блоков и ремней для йоги.

Практическое занятие. Разработка и проведение фрагмента основной части физкультурно-оздоровительного занятия с использованием новых видов оборудования: фитбол и ремень для йоги.

Практическое занятие. Разработка и проведение фрагмента основной части физкультурно-оздоровительного занятия с использованием новых видов оборудования: многофункциональная рама и болстер.

Практическое занятие. Разработка и проведение фрагмента основной части физкультурно-оздоровительного занятия с использованием новых видов оборудования: босу, и медбол.

Практическое занятие. Разработка и проведение фрагмента основной части физкультурно-оздоровительного занятия с использованием новых видов оборудования: TRX, и гантели.

Практическое занятие. Разработка и проведение фрагмента основной части физкультурно-оздоровительного занятия с использованием новых видов оборудования: бодибар и блок для йоги.

Практическое занятие. Разработка и проведение фрагмента основной части физкультурно-оздоровительного занятия с использованием новых видов оборудования: изотоническое кольцо и степ-платформа.

Практическое занятие. Разработка и проведение фрагмента основной части физкультурно-оздоровительного занятия с использованием новых видов оборудования: кольцевой амортизатор и мишень для медбола.

#### **Тема 4.2. Биомеханический анализ движения**

Лекция. Основные понятия: мышцы агонисты, антагонисты, синергисты. Мышцы туловища (шеи, спины, груди, живота) и движения, в которых они участвуют. Мышцы верхней конечности (плечевого пояса, плеча, предплечья) и движения, в которых они участвуют. Мышцы нижней конечности (бедр, голени) и движения, в которых они участвуют.

Практическое занятие. Биомеханический анализ упражнений без предметов, выделение мышц агонистов, синергистов, антагонистов.

Практическое занятие. Биомеханический анализ упражнений с инвентарем, выделение мышц агонистов, синергистов, антагонистов.

### **Модуль 5. Привлечение разных возрастных групп населения к здоровьесбережению.**

**Тема 5.1. Использование возможностей программного обеспечения SMART для подготовки и проведения экспресс-консультации**

Лекция. Современные информационные технологии: понятие, применение. Интерфейс и функции программы SMART Notebook 16. Интерактивные программные и аппаратные средства. Требования к оформлению презентационного материала (композиция, шрифты).

Практическое занятие. Разработка презентации в программе SMART Notebook 16 для сопровождения экспресс-консультации в соответствии с заданной тематикой для детской аудитории слушателей.

Практическое занятие. Разработка презентации в программе SMART Notebook 16 для сопровождения экспресс-консультации в соответствии с заданной тематикой для взрослой аудитории слушателей.

**Тема 5.2.** Методы и приемы проведения экспресс-консультации по привлечению к ЗОЖ

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.

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

Практическое занятие. Подбор содержания экспресс-консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных информационных технологий в соответствии с заданной тематикой. Оформление буклета.

Практическое занятие. Проведение экспресс-консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных информационных технологий и в соответствии с заданной тематикой.

#### **3.4. Календарный учебный график (порядок освоения модулей)**

Период обучения (недели)*	Наименование модуля
1 неделя	Модуль 1. Ознакомление с WSI и Ворлдскиллс Россия. Стандарт компетенции WSSS «Преподавание в младших классах»

	Модуль 2. Требования охраны труда и техники безопасности Модуль3. Организация спортивно-массовых мероприятий
2 неделя	Модуль3. Организация спортивно-массовых мероприятий
3 неделя	Модуль 4. Организация физкультурно-спортивной деятельности с занимающимися
4 неделя	Модуль 5. Привлечение разных возрастных групп населения к здоровьесбережению Итоговая аттестация
*-Точный порядок реализации 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 Лабораторные и практические занятия, тестирование, демонстрационный экзамен	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 3900mAh 81LK009XRK+Windows 10 Pro; планшет Huawei MediaPad T5 Lite 10 32Gb; радиосистема Shure BLX14E/P31 M17 662-686 MHz; степ-платформа SP-204 90x32x25 см 3-х уровневая; координационная лестница дл.6м; мяч баскетбольный JOGEL-800 №7; мяч футбол Jogel-510 BLASTER №4; мяч для фитнеса d=75см; обруч пластик d 90 см; канат тренировочный Кроссфит 9м черный; сетка для переноса мячей ч/б; палка гимнастическая дер 1 м; массажер-каталка; пипидастры; коврик гимнастический для йоги и фитнеса 180x60 см 6 мм; эспандер-амортизатор латекс зеленый с ручками; эспандер-амортизатор латекс желтый с ручками; эспандер-амортизатор латекс красный с ручками; мяч большой теннис (3 шт.уп); манишка футбол. взрослые; флажок триколор 30x45 см; Office Pro+ Dev SL A Each Academic Non-Specific Professional Plus; Movavi Video Suite Academic; умный браслет ONETRAK C320 Pulse; балансир круглый СДС; барьер регулируемый универсальный (высота 8 - 60 см), пластик; блок для йоги STARFIT FA-101 PVC; бодибар АТЛАНТ-2 металлический, цветной, круглый наконечник, длина 1,2 м 4 кг; бодибар АТЛАНТ-2 металлический,

		<p>цветной, круглый наконечник, длина 1,2 м 6 кг;  медицинбол STAR FIT GB-703 1 кг;  медицинбол STAR FIT GB-703 2 кг;  мяч волейбольный Mikasa MVA300;  мяч фактурный SL 10 см; палочка эстафетная  АТЛАНТ 35 см; ремень для йоги FA-103; ролик для  йоги CX B33071 33x14 см; рулетка ЛМ сталь, 3 м x 13  мм; скакалка STARFIT RP-101 3 м</p>
--	--	---

## 5. 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>.

## 6. Оценка качества освоения программы

Итоговая аттестация проводится в форме демонстрационного экзамена.

Для итоговой аттестации используется КОД № 1.3 по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес», размещенный в соответствующем разделе на электронном ресурсе [esat.worldskills.ru](https://esat.worldskills.ru)

## 7. Составители программы

Антонова Татьяна Борисовна, руководитель физического воспитания ОГ А ПОУ «Боровичский педагогический колледж», преподаватель высшей квалификационной категории, Почетный работник среднего профессионального образования РФ, эксперт Ворлдскиллс с правом проведения чемпионата по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес».