

Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Волгоградский социально-педагогический колледж»

Утверждаю:

Директор ГАПОУ «ВСПК»

А.С. Калинин

« 22 » *Июль* 2021 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА - ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

Наименование программы: Современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании: футбол, стретчинг, суставная гимнастика.

Категория слушателей: учителя физической культуры, инструкторы по физической культуре

Уровень квалификации

Код по ОКЗ Наименование

D 1

Физическая культура, спорт и фитнес

Объем: 16 часов

Форма обучения: очная

Организация обучения: 16 часа (очно)

г. Волгоград, 2021

Составитель: Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации.

Разработана на основе профессионального стандарта 49.02.01 Физическая культура.

Автор дополнительной профессиональной программы повышения квалификации:

Пимонова Татьяна Николаевна,
преподаватель физической культуры,
преподаватель ГАПОУ «ВСПК»

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации
рассмотрена на заседании ПЦК физической культуры

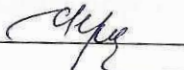
Протокол заседания ПЦК № 6 от 11 января 2021 г.

Председатель ПЦК  Моисеева Н.И.

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации
одобрена на заседании научно-методического совета

Протокол заседания научно-методического совета № 97 от 21 января 2021 г.

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

 /Герасименко С.В./

СОДЕРЖАНИЕ

Общая характеристика программы	3
Структура программы	6
Учебно-тематический план на 16 часов	7
Условия реализации программы	9
Краткое содержание курса	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Область применения программы

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации ориентирована в целях совершенствования педагогического инструментария. Актуальность программы обусловлена существующими проблемами в понимании концептуальных идей федеральных государственных образовательных стандартов, а также освоения новых технологий по отношению к требованиям к профессиональным качествам будущего инструктора-тренера в соответствии с задаваемыми государством целями и приоритетами образования. Программа повышения квалификации реализуется с использованием оборудования и спортивной базы ГАПОУ «ВСПК», мастерской по компетенции: «Физическая культура, спорт и фитнес».

Программа повышения квалификации разработана на основе квалификационных характеристик должностей работников образования по должности тренер/инструктор/, профессионального стандарта, требований федерального государственного образовательного стандарта.

Цель реализации программы курса: совершенствование профессиональных компетенций, необходимых для ведения профессиональной деятельности в организационном и предметно-методическом сопровождении тренировочно-образовательного процесса.

Характеристика вида профессиональной деятельности

Область профессиональной деятельности: преподавание по дисциплинам, курсам и профессиональным модулям.

Объекты профессиональной деятельности:

- обновление педагогического инструментария для организационного и методического сопровождения образовательного процесса в соответствии с требованиями ФГОС.

Задачи программы:

1. Оптимизация профессиональной деятельности в соответствии с изменениями законодательства Российской Федерации в области образования.

2. Актуализация профессиональных знаний слушателей о ценностно-смысловой направленности тренировочно-образовательного процесса по фитнес-аэробике как концептуальной идеи федеральных стандартов.

3. Совершенствование педагогического инструментария для методического обеспечения тренировочно - образовательного процесса в целях минимизации профессиональных затруднений.

4. Качественное изменение профессиональных компетенций по образовательным и предметным областям в фитнес-аэробике.

Перечень профессиональных компетенций, подлежащих совершенствованию

ПК.01	Разработка и обновление учебно-методического обеспечения учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) программ подготовки инструкторов, тренеров, в т.ч. оценочных средств для проверки результатов их освоения
ПК.02	Индивидуальный учет результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) по программам подготовки специалистов по работе в школе
ПК.03	Ведение учебной и планирующей документации на бумажных и электронных носителях
ПК.04	Организация исследовательской, проектной и др. видов деятельности обучающихся

Адресная (целевая группа) группа программы: программа предназначена для учителей физической культуры, инструкторов по физической культуре.

Продолжительность реализации программы переподготовки (очная форма обучения) – 16 часа.

Планируемые результаты:

актуальный уровень профессиональной компетентности инструктора/тренера по вопросам оптимизации тренировочно-образовательного процесса по фитнес-аэробике.

2. СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

Структура программы повышения квалификации состоит из самостоятельных разделов, объединенных единой концепцией.

Содержание программы реализуется как личностно-ориентированный модуль. Ведущей технологией в освоении личностно-ориентированного модуля выступает технология проблемного обучения. Каждое занятие включает в себя целевой компонент, содержательный и рефлексивный. Проводится в форме лекций, практических занятий и самостоятельной работы слушателя. Большое значение уделяется методике организации сотрудничества на основе взаимного и группового обучения для решения профессиональных задач.

Программа повышения квалификации осуществляется с опорой на субъектно-личностный опыт слушателей, включающий рефлексию и проблематизацию существующей педагогической теории и практики.

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 16 часа

Новые двигательные системы		Теория	Практика	Всего	
Фитбол-аэробика	1	Техника безопасности при занятиях на фитболе. Влияние фитбол-аэробики на укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.	1		
	2	Упражнения на укрепление осанки на фитболе. Упражнения для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.		1	
	3	Базовые положения при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)		1	
	4	Выполнение комплекса ОРУ с использованием фитбола .		1	
	5	Упражнения на фитболе с предметами (гантели, набивные мячи)		1	
	6	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса на фитболах		1	6
	Контрольные задания Проведение комплекса на укрепление осанки на фитболе Проводить мини-комплекс ОРУ Проведение упражнений в партерной части. Составить и провести комплекс упражнений на верхний плечевой пояс на фитболе Составить и провести комплекс упражнений для мышц живота и ног на фитболе				
Самостоятельная работа обучающихся Графическая запись упражнений: упражнений партерной части. упражнений на верхний плечевой пояс. упражнений для мышц живота и ног.					
Суставная гимнастика	Практические занятия				
	1	Содержание и методика выполнения лечебно-профилактического комплекса. Классификация упражнений. Лечебно-профилактическое значение каждого упражнения. Техника и методика выполнения упражнения.	1		
	2	Выполнение комплекса динамических упражнений по суставной гимнастике		1	
	3	Особенности выполнения основного комплекса (стоячие позы)		1	
	4	Составление и опробование индивидуальных комплексов		1	
	5	Техника выполнения упражнений с использованием специальных средств		1	5
	Контрольные задания Проведение упражнений с использованием специальных средств Составлять и воспроизводить графическую запись упражнений сидя Составлять и проводить на группе перевернутых упражнений				
Самостоятельная работа обучающихся. Подбор упражнений и составление комплексов по суставной гимнастике в зависимости: А), от физического развития; Б) специализации; В) травмы. Анализ техники дыхания при выполнении упражнений. Предупреждение травматизма на занятиях по суставной гимнастике.					

Стретчинг.	Практические занятия				
	1	Просмотр видеопрограммы и практическое выполнение упражнений стретчинга. Тесты для оценки суставной подвижности. Требования для выполнения стретчинга	1		
	2	Основные упражнения в подготовительной части.		1	
	3	Упражнения в системе занятий силовой аэробикой.		1	
	4	Программа стретчинга для мышц рук. Тесты для оценки суставной подвижности		1	
	5	Ритуальный и тонический стретчинг. Комплекс упражнений тонического стретчинга		1	5
	Контрольные задания Составление и проведение стретчинга для мышц рук и плеч. Производить упражнений стретчинга для рук и ног.				
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса стретчинга для рук. Графическая и терминологическая запись 8-ми упражнений.				
			3	13	16

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ МОДУЛЯ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличие мастерской «Физическая культура, спорт и фитнес»

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-наглядные пособия по фитнес-аэробике.

Технические средства обучения:

- интерактивная доска с лицензионным программным обеспечением и мультимедиа проектор.

Дополнительное оснащение для проведения занятий

Учебно-лабораторное оборудование	
Наименование	Количество
Стол компьютерный (учительский)	1
Стул компьютерный	1
ПК (системный блок i5/i7, монитор, клавиатура, компьютерная мышь, колонки)	1
ПК (системный блок i5/i7, монитор, клавиатура, компьютерная мышь)	12
Парта ученическая двухместная	12
Стул	12
Набор мебели для зоны коворкинга	1
Магнитно-маркерная доска	1
Интерактивная доска SBM680	1
Напольная мобильная стойка для интерактивных досок SMART и проекторов различных производителей	1
Документ-камера с гибким штативом.	1
МФУ А4 лазерное, цветное	1
МФУ А4 лазерное черно-белое,	1
Электронный флипчарт Smart kaap 42	1
Стеллаж или шкаф для документов	1
Wi-Fi роутер	1
Коммутатор на 16 портов	1
Зеркальный фотоаппарат с возможностью видеозаписи в формате Avi, Mp4. с дополнительной возможностью дистанционного управления	1
Зарядное устройство для аккумулятора фотоаппарата	1

Помещения:

- Учебный класс (тренажерный зал) 60-70кв.м
- Раздевалка.

Наименование	Количество
Обруч пластмассовый	3
Гимнастическая палка	3
Скакалка	7
Гимнастический коврик	7
Гимнастическая скамейка	7
Гантели	7
Гантели	2
Степ-платформа	14
Гимнастический мяч (фитбол)	14
Пипидастры	7
Ринги (изотонические кольца)	7
Роллы (цилиндры)	14
Малые мячи	7
Теннисные мячи	7
Ремни для йоги	7
Блоки для йоги	7
Болстеры	7
Медицинский мяч	7
Медицинский мяч	7
Полусфера гимнастическая bosu	7
Плиометрическая тумба	1
TRX-петля	1
Бодибар 4 кг	1
Бодибар 6 кг	1
Кольцевой амортизатор	1
Кольцевой амортизатор	1
Кольцевой амортизатор	1
Амортизатор с ручками уровень сопротивления слабый	2
Амортизатор с ручками уровень сопротивления средний	4
Весы напольные	14
Ростометр	8
Кистевой-динамометр	7

ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аллакин Ю. А. Оздоровительная суставная гимнастика: Учебно-методическое пособие для студентов по специальности физическая культура и спорт. - Пенза: ПГПУ им. В.Г. Белинского, 2011.-76с.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006
3. Буркова О.В. Влияние системы пилатеса на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин зрелого возраста: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04/ М., 2008.- 22 с.
4. Власов А.С. Особенности методики занятий атлетической гимнастикой с женщинами в зависимости от их соматического развития: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04/- Малаховка, 2000. - 23 с
5. Гимнастика для позвоночника / Буш-Остерман Э. - М.:Олимпия, 2008. - 56 с. <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=913881>
6. Грец И.А. Индивидуальное программирование занятий оздоровительной физической культурой для женщин 30-40 лет: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04/- Смоленск, 2001. - 26 с.
7. Губарева Е.С. Развитие педагогической технологии в оздоровительных видах гимнастики: Автореф. дис... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02./НУФВСУ.-К., 2001.-21с.
8. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.
9. Жерносек А.М. Технология применения занятий степ-аэробикой в оздоровительной тренировке: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04/ М., 2007. - 24 с.
10. Иващенко Л.Я., Благий А.Л. Физическое воспитание взрослого населения // Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта: в 2-х т.- К., 2003. - Т.2. - С. 201-239.

11.Иващенко Л.Я., Круцевич Т.Ю. Методика физкультурно-оздоровительных занятий. – К.: УГУФВС, – 126 с.

12.Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. М: Terra- Спорт, Олимпия Пресс, 2001

13.Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. – 2-е изд. доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, – 224 с.

14.Костюнина Л.И. Моделирование процесса развития ритмичности движений у студенток, занимающихся оздоровительной аэробикой: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04/ М., 2006.- 22 с.

15.Лисицкая Т.С. Принципы оздоровительной тренировки // Теория и практика физ. культуры.- 2002. - № 8. - С. 6-14.

16. Луценко Д.Ю.Разработка компьютерной версии программы занятий в фитнесе на основе технологии баз данных // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : Зб. наук. пр. під ред. Ермакова С.С. - Харків: ХХІІІ, 2003-№15. - С.97-108.

17. Лисицкая Т.С. Принципы оздоровительной тренировки // Теория и практика физ. культуры.- 2002. - № 8. - С. 6-14.

18. Лисицкая Т.С., Беляева И.М. Учебно-методическое пособие: "Аэробика. Хореография", С. 16.

19. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2-х томах: Теория и методика аэробики. Частные методики. М.: Федерация аэробики России, 2002.

20. Лисицкая Т.С. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе 2013. - [Электронный ресурс] <http://spo.1september.ru> (дата обращения: 06.08.2013).

21. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с.

22. Менхин, А.В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика учеб. пособие [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Москва : Физическая

культура, 2007. — 160 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/9142>. —
Загл. с экрана. https://e.lanbook.com/book/9142?category_pk=4775#book_name

23. Миронов В. М. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилюк [и др.] ; под общ. ред. В.М. Миронова. — Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2018. — 335 с. : ил. — (Высшее образование: Бакалавриат).
[.http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=925772](http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=925772)

24. Путкисто М. Стретчинг: Метод глубокой растяжки. М.: «СОФИЯ», 2003

25. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры.- М.: Спорт Академ Пресс, 2001. - 172

26. Теория и методика физического воспитания том 2/ Под ред. .Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, – 392с.

27. Теория и методика физической культуры / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, – 374 с.

28. Тери О'Браен. Основы профессиональной деятельности персонального фитнес-тренера. М.- 2001.- 164

29. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес: Пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, – 368 с.

30. Хоули Эдвард Т., Френкс Б. Дон. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса.- К.: Олимпийская литература, 2004. - 375 с.

31. Чубакова В.А. Педагогические технологии проведения занятий различными видами оздоровительной аэробики с женщинами молодого возраста (21-35 лет) : Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04/ М., 2006.- 23 с.

32. Образовательный центр «Академия фитнеса» -2013- [Электронный ресурс] <http://www.fitness-academy.ru> (дата обращения: 07.08.2013).

33. Социальная сеть работников образования Материал по физкультуре по теме: План самообразования "Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» -2013-<http://nsportal.ru> (дата обращения: 06.08.2013).

34. ФИТНЕС И АЭРОБИКА - книги, методические пособия, обучающее видео- [Электронный ресурс] <http://www.e-fenix.ru> (дата обращения: 06.08.2013).

35. Семашко Л. В.. Пять минут для здоровья. Универсальный восстановительно-развивающий комплекс упражнений [Электронный ресурс] /М.:Советский спорт,2012. -96с.

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210480>