

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
НЕНЕЦКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Ненецкого автономного округа «Нарьян-Марский социально-гуманитарный колледж
имени И.П. Выучейского»
(ГБПОУ НАО «НАРЬЯН-МАРСКИЙ СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫЙ КОЛЛЕДЖ
ИМЕНИ И.П.ВЫУЧЕЙСКОГО»)

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Назарова Г.А. Г.А. Назарова
(подпись)
09 января 2023г.



**Программа повышения квалификации рабочих и
служащих**

**Использование новых видов оборудования в процессе
физического воспитания**

Нарьян-Мар
2023

Пояснительная записка

Программа повышения квалификации разработана согласно ст. 76 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», более детально регламентируется в Приказе Министерства образования и науки РФ от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»,

2. Цель реализации программы:

Программа повышения квалификации направлена на совершенствование и (или) получение знаний и умений работы с новым оборудованием в компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес», необходимой для профессиональной деятельности, и (или) повышение профессионального уровня участия в региональном чемпионате «Профессионалы»

Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки;
- обучение основам двигательных действий на новых видах оборудования;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- внедрение новых видов оборудования в процессе занятия физической культурой, спортом и фитнесом.
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий.

3. Требования к результатам обучения. Планируемые результаты обучения

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

слушатель должен знать:

- практику и методику выполнения заданий по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» в региональном чемпионате «Профессионалы» (примеры модульных заданий, организацию рабочего места, требования к технике безопасности, критерии и процедуру оценивания результатов);
- требования к материально-техническому обеспечению учебного процесса по основной образовательной программе (программе профессионального обучения) с учетом соответствующего стандарта компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» Ворлдскиллс Россия;
- назначение, применение нового оборудования (анализатор состава тела человека Indbody 270, степ-платформа, гимнастический мяч (фитбол), ринги (изотонические кольца), роллы (цилиндры), ремни для йоги, блоки для йоги, болстеры, бодибары, полусфера гимнастическая bosu), а также правила безопасности при занятиях;

слушатель должен уметь:

- использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;
- использовать различные методы и приемы обучения на учебном занятии;

- владеть информационно-коммуникативными технологиями, необходимыми для проведения учебного занятия.

3. Содержание программы

Учебный план программы повышения квалификации «Использование новых видов оборудования в процессе физического воспитания»

Срок обучения: 16 академических часов.

Форма обучения: очная, дистанционная (итоговая аттестация – в очной форме).

№	Наименование модуля*	Всего академических часов	В том числе		
			лекции	практич. занятия	Дистан. занятия
1.	Новое направление работы Профессионалы Россия	2	1		1
2.	Индивидуальная программа здоровья	4	1	2	1
3.	Назначение, характеристики и применение нового оборудования. Правила безопасности при занятиях;	6	2	4	
4.	Практическая отработка знаний и умений с новым оборудованием	4		4	
	Итоговая аттестация				
	ИТОГО:	16	4	10	2

**Учебно-тематический план
программы повышения квалификации
«Использование новых видов оборудования в процессе физического воспитания
студентов»**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, час.	В том числе		
			лекции	практич. занятия	Дистан. занятия
1	2	3	4	5	

1	Новое направление работы ПРОФЕССИОНАЛЫ Россия	2	1		1
	Ознакомление чемпионатом в компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» (конкурсное задание, техническое описание, инфраструктурный лист, схема и оборудование рабочих мест, требования к технике безопасности, критерии оценивания, кодекс этики, основные термины)	2	1		1
2	Индивидуальной программы здоровья	4	1	2	1
2.1	Использование современных систем для диагностики организма человека с помощью анализатора Inbody 270. Измерение параметров состояния здоровья тестируемых.	4	1	2	1
3	Назначение, характеристики и применение нового оборудования и инвентаря на занятиях по физической культуре. Правила техники безопасности при занятиях.	6	2	4	
3.1	Оборудование и инвентарь: - степ-платформа, - фитбол, - полусфера гимнастическая bosu,	2	1	1	
3.2	Оборудование и инвентарь: - ринги (изотонические кольца), - роллы (цилиндры), - ремни для йоги.	2	1	1	
3.3.	Оборудование и инвентарь: - блоки для йоги, - болстеры, - бодибары, - TRX-петля	2		2	
4	Практическая отработка знаний и умений с новым оборудованием	4		4	
		16	4	10	2

**Учебная программа повышения квалификации
«Использование новых видов оборудования в процессе физического воспитания студентов»**

Модуль 1. Новое направление работы профессионалы Россия.

Кол-во часов на Модуль 1 – 2 часа

Ведущие специалисты, реализующие Модуль 1:

Максимовский Андрей Леонидович преподаватель ГБПОУ НАО «Нарьян-Марский социально-гуманитарный колледж имени И.П.Выучейского»

Тема 1.1. Техническая документация по соответствующей компетенции (конкурсное задание, техническое описание, инфраструктурный лист, схема и оборудование рабочих мест, требования к технике безопасности) по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»

Модуль 2. Индивидуальной программы здоровья в том числе:

- анализатор состава тела человека Inbody 270
- измерение параметров состояния здоровья тестируемых.

Кол-во часов на Модуль А.– 4 часа

Ведущие специалисты, реализующие Модуль 2:

Максимовский Андрей Леонидович преподаватель ГБПОУ НАО «Нарьян-Марский социально-гуманитарный колледж имени И.П.Выучейского»

Мамай Иван Михайлович, преподаватель ГБПОУ НАО «Нарьян-Марский социально-гуманитарный колледж имени И.П.Выучейского»

Тема 2.1 Использование современных систем для диагностики организма человека с помощью анализатора Inbody 270.

Измерение параметров состояния здоровья тестируемых.

Изучение программы и функций Inbody 270. Тест Inbody- анализ состава тела на профессиональном анализаторе с использованием технологий биоимпеданса. Организация индивидуальной тренировочной деятельности с занимающимися. Тестирования физических кондиций и анализ состава тела, анализ результатов.

Модуль 3. Назначение, характеристики и применение нового оборудования и инвентаря на занятиях по физической культуре. Правила техники безопасности при занятиях.

Кол-во часов на Модуль 3. – 6 часов

Ведущие специалисты, реализующие Модуль 3:

Максимовский Андрей Леонидович преподаватель ГБПОУ НАО «Нарьян-Марский социально-гуманитарный колледж имени И.П.Выучейского»

Мамай Иван Михайлович, преподаватель ГБПОУ НАО «Нарьян-Марский социально-гуманитарный колледж имени И.П.Выучейского»

Тема 3.1. Оборудование: степ-платформа, фитбол, полусфера гимнастическая bosu.

Назначение, характеристика и применение нового оборудования на занятиях физической культурой, спортом и фитнесом. Техника безопасности с новым оборудованием. Демонстрация упражнений на современном оборудовании с учетом возрастных, индивидуальных особенностей занимающихся.

Тема 3.2. Оборудование: ринги (изотонические кольца), роллы (цилиндры), ремни для йоги.

Назначение, характеристика и применение нового оборудования на занятиях физической культурой, спортом и фитнесом. Техника безопасности с новым оборудованием. Демонстрация упражнений на современном оборудовании с учетом возрастных, индивидуальных особенностей занимающихся.

Тема 3.3. Оборудование: блоки для йоги, болстеры, бодибары, TRX-петля.

Назначение, характеристика и применение нового оборудования на занятиях физической культурой, спортом и фитнесом. Техника безопасности с новым оборудованием. Демонстрация упражнений на современном оборудовании с учетом возрастных, индивидуальных особенностей занимающихся.

Модуль 4. Практическая отработка знаний и умений с новым оборудованием

Кол-во часов на Модуль 3. – 4 часа

Ведущие специалисты, реализующие Модуль 4:

Максимовский Андрей Леонидович преподаватель ГБПОУ НАО «Нарьян-Марский социально-гуманитарный колледж имени И.П.Выучейского»

Мамай Иван Михайлович, преподаватель ГБПОУ НАО «Нарьян-Марский социально-гуманитарный колледж имени И.П.Выучейского»

Подбор инвентаря для проведения занятия по физической культуре с учетом раздела программы и возрастной группы обучающихся. Соблюдение техники безопасности при занятии на современном оборудовании.

4. Материально-технические условия реализации программы

Оборудование и инвентарь:

- Спортивное оборудование и инвентарь, согласно ИЛ компетенции «Физическая культура спорт и фитнес»
- Inbody 270
- степ-платформа,
- фитбол,
- полусфера гимнастическая bosu,
- ринги (изотонические кольца),
- роллы (цилиндры),
- ремни для йоги.
- блоки для йоги,
- болстеры,
- бодибары,
- TRX-петля

Расходный материал:

1.1. Индивидуальный пакет слушателя:

- бумага ксероксная;
- картридж для принтеров (черно-белый и цветной);
- ручка шариковая, папка на кнопке, блокнот для записей, простой карандаш.

1.2. Расходные материалы для обеспечения реализации курсов представлены в Приложении 2 (в соответствии с ИЛ компетенции «Физическая культура и спорт»)

5. Учебно-методическое обеспечение программы

1. Электронные ресурсы с официального сайта Ворлдскиллс Россия:

<http://worldskills.ru/o-nas/dvizhenie-worldskills/>- основная информация о WorldSkillsRussia

2. Электронные ресурсы, официальный форум Ворлдскиллс Россия
<http://forum.worldskills.ru>

3. Печатный и раздаточный материал по компетенции «Физическая культура спорт и фитнес».

4. Презентационный материал для каждого теоретического занятия в форме слайд презентации и видео материалов.

6. Оценка качества освоения программы

Итоговая аттестация включает в себя: разработка и демонстрация комплекса упражнений направленные для коррекции фигуры.

7. Составители программы

Максимовский Андрей Леонидович преподаватель ГБПОУ НАО «Нарьян-Марский социально-гуманитарный колледж имени И.П.Выучейского»

Мамай Иван Михайлович, преподаватель ГБПОУ НАО «Нарьян-Марский социально-гуманитарный колледж имени И.П.Выучейского»