

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Свердловской области  
**«Свердловский областной педагогический колледж»**  
(ГАПОУ СО «СОПК»)

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ГАПОУ СО «СОПК»  
/Т.С.Симонова/  
«17» ноября 2021 г.



**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ**

Функциональный тренинг

Екатеринбург  
2021

### *Аннотация программы*

Программа дополнительного профессионального образования «Функциональный тренинг» разработана с целью совершенствования с учетом спецификации стандарта Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес». Срок освоения программы – 16 часов. Осваиваемые компетенции – методика проведения занятий на многофункциональной раме.

Данная программа реализуется для повышения квалификации учителей физической культуры, педагогов дополнительного образования общеобразовательных школ, инструкторов по физической культуре оздоровительных и фитнес-центров. Для реализации программы в колледже созданы материально-технические, информационные и кадровые условия обеспечения образовательного процесса (мастерская по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»).

Разработчик(и): Бабич Ольга Валентиновна, заведующая кафедрой физического воспитания ГАПОУ СО «Свердловский областной педагогический колледж», Сибагатулина Светлана Аркадьевна, преподаватель кафедры физического воспитания ГАПОУ СО «Свердловский областной педагогический колледж».

Утверждена  
решением научно-методического совета  
ГАПОУ СО «СОПК»  
Протокол №4 от «17» ноября 2021 г.

## Содержание

Пояснительная записка	4
1.Общая характеристика программы	5
1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы	5
1.2. Область применения программы	5
1.3. Требования к слушателям (категории слушателей)	5
1.4. Цель и планируемые результаты программы	5
1.5. Форма документа	6
2. Структура и содержание программы	7
2.1. Учебный план	7
2.2. Календарный учебный график	8
2.3 .Содержание программы модулей	9
3.Организационно-педагогические условия реализации программы	10
3.1. Материально-техническое обеспечение	10
3.2. Информационное обеспечение программы	11
3.3. Организация образовательного процесса	11
3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса	11
4. Контроль и оценка результатов освоения программы	11
Приложения	
Фонд оценочных средств	

## Пояснительная записка

Программа дополнительного профессионального образования **«Функциональный тренинг»** предназначена лицам, имеющим диплом о среднем или высшем профессиональном образовании; лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

Программа реализуется в объеме 16 часов в течение 2 дней.

Основными темами программы являются: особенности проведения занятий с использованием многофункциональной рамы; формулировка задач фрагмента в соответствии с условиями задания, дозирование нагрузки, применение профессиональной терминологии.

Программа реализуется на базе **мастерской «Физическая культура, спорт и фитнес»** с использованием технических средств обучения (в соответствии с Инфраструктурным листом по коду №1.2).

Итоговая аттестация проводится в форме зачетной работы – разработка и проведение фрагмента основной части физкультурного занятия с использованием многофункциональной рамы для одной из возрастных групп (используемое оборудование и возраст группы слушатель определяет самостоятельно).

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

## 1.1 Нормативно-правовые основания разработки программы

Нормативно-правовую основу разработки программы составляют:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Минобрнауки России от 1 июля 2013 г. №499 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».

- Приказ Минтруда РФ 8 сентября 2015 г. № 613н. «Об утверждении Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

- Спецификация стандарта компетенции D1 RU «Физическая культура, спорт и фитнес» (WorldSkills Standards Specifications) от 2017 г.;

## 1.2 Область применения программы

Настоящая программа предназначена для повышения квалификации лиц, имеющих педагогическое образование или образование в области физической культуры и спорта.

## 1.3 Требования к слушателям (категории слушателей)

К освоению программы допускаются лица, имеющие диплом о среднем или высшем профессиональном образовании в области физической культуры и спорта; лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование в области физической культуры и спорта. Опыт работы по направлению деятельности и возраст слушателей не ограничены.

## 1.4 Цель и планируемые результаты освоения программы

В результате освоения программы профессиональной подготовки слушатель должен

**знать:**

- 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;

***уметь:***

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

– осуществлять качественный показ техники двигательных действий;

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

– учитывать анатомо-физиологические особенности различных возрастных групп населения при организации и проведении различных видов деятельности;

– осуществлять дозировку физической нагрузки при организации и проведении различных видов деятельности;

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

– предлагать подходящие варианты упражнений с учетом особенностей или потребностей занимающегося;

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

**1.5 Форма документа** - по результатам освоения программы выдается удостоверение о повышении квалификации

## 2. Структура и содержание программы

### 2.1. Учебный план

Наименование компонентов программы	Объем программы (академические часы)					
	Всего	Самостоятельная работа	Нагрузка во взаимодействии с преподавателем			Итоговая аттестация
			Теоретическое обучение	Практическое и лабораторные работы	Практика (стажировка)	
Модуль 1. Многофункциональная рама и комплектующее ее оборудование	4		2	2		
Модуль 2. Методика проведения физкультурных занятий с применением многофункциональной рамы	10		2	8		
Итоговая аттестация (зачетная работа)	2				2	
<b>Итого часов по программе</b>	<b>16</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	

## 2.2.Календарный учебный график

Период обучения (дни, недели)*	Наименование раздела, модуля
1 день	Модуль 1. Многофункциональная рама и комплектующее ее оборудование Модуль 2. Методика проведения физкультурных занятий с применением многофункциональной рамы
2 день	Модуль 2. Методика проведения физкультурных занятий с применением многофункциональной рамы Итоговая аттестация (зачетная работа)
*-Точный порядок реализации разделов, модулей (дисциплин) обучения определяется в расписании занятий.	

### 2.3. Программа учебного модуля

№	Наименование модулей	Всего, ак.час.	В том числе			Форма контроля
			лекции	практ. занятия	промеж. и итог.контроль	
<b>1.</b>	<b>Модуль 1. Многофункциональная рама и комплектующее ее оборудование</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
1.1.	Определение функционального тренинга, его цели, задачи и структура; способы повышения интенсивности; основные понятия в функциональном тренинге	2	2			
1.2.	Виды функционального тренинга	2		2		
<b>2.</b>	<b>Модуль 2. Методика проведения физкультурных занятий с применением многофункциональной рамы</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>		
2.1.	Виды силовой тренировки	2	2	2		
2.2.	Методика проведения интервальной тренировки	2		2		
2.3.	Особенности проведения занятия по кроссфиту	2		2		
2.4.	Круговая тренировка с применением оборудования многофункциональной рамы	2		2		
<b>3.</b>	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>2</b>			<b>2</b>	
3.1	Зачетная работа	2			2	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	

### **3. Организационно-педагогические условия реализации программы**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Перечень кабинетов, лабораторий и их оборудование:

- спортивный зал;
- компьютерный класс
- мастерская, оснащенная современной материально-технической базой по компетенции D1 «Физическая культура, спорт и фитнес».

Технические средства обучения (в соответствии с Инфраструктурным листом по коду №1.2):

- интерактивная доска с активным лотком, проектором на напольной мобильной стойке оборудованной площадкой для крепления проекторов;
- автоматизированное рабочее место (ноутбук, мышь, МФУ – цветное, документ-камера);
- микшер + колонка (2 шт.)

Спортивный инвентарь и оборудование (в соответствии с Инфраструктурным листом по коду №1.2):

1. TRX-петля
2. Амортизатор с ручками уровень сопротивления слабый
3. Амортизатор с ручками уровень сопротивления средний
4. Бодибар 4 кг
5. Бодибар 6 кг
6. Брусья/Пресс навесные
7. Гантели 1 кг
8. Гантели 2 кг
9. Гимнастический коврик
10. Гриф
11. Держатели для штанги
12. Канат
13. Кольцевой амортизатор
14. Медицинский мяч
15. Мишень и крепление мишени
16. Многофункциональная рама
17. Платформа для зашагивания
18. Плиометрическая тумба
19. Ребаундер реактор для мячей
20. Скамья для прессы навесная
21. Универсальная скамья 0-90 градусов

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Основные источники

1. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика : учебное пособие для СПО / Л. С. Дворкин. — М. : Юрайт, 2018. — 148 с. Михайлов, Н. Г.

Дополнительные источники

1. Веледенский В.Г. Спортивно-оздоровительный сервис: учебник/ Веледенский В.Г.-М.: Кнорус,2014. -216с.

### **3.3.Организация образовательного процесса**

Предусмотрены следующие виды учебных занятий: лекция, мастер-класс, тренинг, практическое занятие.

### **3.4.Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Требования к квалификации педагогических кадров: имеющие высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины (модуля), являющиеся экспертами, прошедшими обучение, организованное Союзом «Ворлдскиллс Россия» и имеющие свидетельства о праве оценки выполнения заданий демонстрационного экзамена по компетенции D1 «Физическая культура, спорт и фитнес».

## **4.Контроль и оценка результатов освоения программы**

### **4.1. Форма аттестации по модулю: зачет**

Итоговая аттестация проводится в форме зачетной работы – разработка и проведение фрагмента основной части физкультурного занятия с использованием многофункциональной рамы для одной из возрастных групп (используемое оборудование и возраст группы слушатель определяет самостоятельно).