

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
Детский фитнес**

Екатеринбург
2021

Аннотация программы

Программа дополнительного профессионального образования «Детский фитнес» 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 по фитнесу с детьми дошкольного и школьного возраста.

Данная программа реализуется для повышения квалификации инструкторов по физической культуре дошкольных образовательных организаций(входят в список наиболее востребованных на рынке труда Свердловской области, новых и перспективных профессий, требующих среднего профессионального образования), учителей физической культуры, педагогов дополнительного образования общеобразовательных школ. 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», Сibaгатулина 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 **«Детский фитнес»** 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: цели и задачи детского фитнеса, специфика проведения занятий по фитнесу с детьми разных возрастных групп, методика составления мини-программ по фитнесу.

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 мини-программы для детей одной из возрастных групп (по выбору слушателя).

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».

- Список наиболее востребованных на рынке труда Свердловской области, новых и перспективных профессий, требующих среднего профессионального образования.

- 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:

– вида деятельности;

– 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			
			Теоретическое обучение	Практическое и лабораторные работы	Практика (стажировка)	Итоговая аттестация
Модуль 1. Фитнес для детей дошкольного возраста (от 3 до 6 лет)	6		2	4		
Модуль 2. Фитнес для детей младшего школьного возраста (от 7 до 10 лет)	4			4		
Модуль 3. Фитнес для подростков (от 11 до 16 лет)	4			4		
Итоговая аттестация (зачетная работа)	2					2
Итого часов по программе	16		2	12		2

2.2.Календарный учебный график

Период обучения (дни, недели)*	Наименование раздела, модуля
1 день	Модуль 1. Фитнес для детей дошкольного возраста (от 3 до 6 лет) Модуль 2. Фитнес для детей младшего школьного возраста (от 7 до 10 лет)
2 день	Модуль 2. Фитнес для детей младшего школьного возраста (от 7 до 10 лет) Модуль 3. Фитнес для подростков (от 11 до 16 лет) 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	
1.	Модуль 1. Фитнес для детей дошкольного возраста (от 3 до 6 лет)	6	2	4		
1.1.	Детский фитнес: определение, роль детского фитнеса. Структура занятия. Направления детского фитнеса и классификация фитнес-программ.	2	2			
1.2.	Составление фитнес программ для детей дошкольного возраста	2		2		
1.3.	Отработка на практике разработанных мини-программ	2		2		
2.	Модуль 2. Фитнес для детей младшего школьного возраста (от 7 до 10 лет)	4		4		
2.1.	Составление фитнес программ для детей младшего школьного возраста	2		2		
2.2.	Отработка на практике разработанных мини-программ	2		2		
3.	Модуль 3. Фитнес для подростков (от 11 до 16 лет)	4		4		
3.1	Составление фитнес программ для детей 11-16 лет	2		2		
3.2	Отработка на практике разработанных мини-программ	2		2		
4.	Итоговая аттестация	2			2	
4.1	Зачетная работа	2			2	
	ИТОГО:	16	2	12	2	

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. Амортизатор с ручками уровень сопротивления слабый
2. Амортизатор с ручками уровень сопротивления средний
3. Блоки для йоги
4. Гантели 1 кг
5. Гантели 2 кг
6. Гимнастическая палка
7. Гимнастическая скамейка
8. Гимнастический коврик
9. Гимнастический мяч (фитбол)
10. Кольцевой амортизатор
11. Конусы
12. Малые мячи
13. Медицинский мяч
14. Обруч пластмассовый
15. Пипидастры
16. Плиометрическая тумба
17. Полусфера гимнастическая bosu
18. Ремни для йоги
19. Ринги (изотонические кольца)
20. Роллы (цилиндры)
21. Скакалка
22. Спортивный секундомер
23. Степ-платформа
24. Теннисные мячи
25. Флажки

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники

1. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2014. - 352 с.
2. Назарова, Е.Н. Основы здорового образа жизни: Учебник / Е.Н. Назарова. - М.: Academia, 2019. - 536 с.

Дополнительные источники

1. Бароненко В.А. Диагностика психофизиологического и физического здоровья школьников: Учебно-метод. пособие. - Екатеринбург: УГТУ- УПИ, 2014. 64 с.
2. Веленский В.Г. Спортивно-оздоровительный сервис: учебник/ Веленский В.Г.-М.: КноРус,2014. -216с.
3. Чукаева, И.И. Основы формирования здорового образа жизни / И.И. Чукаева. - М.: КноРус, 2018. - 64 с.

Интернет-ресурсы

1. Проворова, А.В. Индивидуальные образовательные маршруты в основе личностной ориентации учащихся в условиях межшкольного учебного комбината/ под ред. Н.Н. Суртаевой: [Электронный ресурс]. - [http:// lib . hersen . spb . ru](http://lib.hersen.spb.ru)

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 мини-программы для детей одной из возрастных групп (возраст и направление фитнес-программы по выбору слушателя).