

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.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Тьютор здорового образа жизни

Екатеринбург
2021

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тьютор здорового образа жизни» разработана с целью совершенствования предпрофильной подготовки обучающихся. Срок освоения программы – 12 часов.

Целью программы дополнительного профессионального образования «Тьютор здорового образа жизни» является формирование у обучающихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, которые помогут им осуществлять ответственное поведение в отношении собственного здоровья и здоровья окружающих.

В результате реализации программы школьники приобретут знания об особенностях воздействия двигательной активности на организм человека, основах рационального питания, о «полезных» и «вредных» продуктах, о значении режима питания, способах сохранения и укрепления здоровья, о значении физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

Обучающиеся научатся составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его, выполнять физические упражнения для повышения физической работоспособности, различать «полезные» и «вредные» продукты, определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье, заботиться о своем здоровье, приобретение опыта самостоятельного социального действия, опыт тьюторской деятельности.

Разработчик(и): 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.

Оглавление

Пояснительная записка.....	4
1. Общие положения.....	5
1.1. Нормативно-правовые основания разработки основной программы профессионального обучения.....	5
1.2. Общая характеристика программы	5
1.3. Требования к поступающим.....	5
2. Учебный план.....	6
3. Календарный учебный график	7
4. Программы учебных модулей	9
4.1. Требования к результатам освоения программы	9
4.2. Содержание программного материала	9
4.3. Материально-техническое обеспечение	10
4.4. Кадровое обеспечение	10
4.5. Организация образовательного процесса	11
4.6. Информационное обеспечение обучения	11
5. Контроль и оценка результатов освоения программы.....	11

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Тьютор здорового образа жизни»** предназначена для обучающихся средних и старших классов (14-18 лет).

Программа реализуется в объеме 12 часов в течение 6 недель, из расчета 2 часа в неделю.

Основными темами программы являются: режим дня и его составляющие, двигательная активность для здорового образа жизни, основные принципы рационального питания, современные технологии в контроле за питанием, сон и гигиенические требования к нему.

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 зачета, который включает проверку теоретических знаний (тестирование).

1. Общие положения

1.1. Нормативно-правовые основания разработки основной программы профессионального обучения

Нормативно-правовую основу разработки программы составляют:

- 1) Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (п. 9 ст. 2 - Основные понятия, п. 8 ст. 73 - Организация профессионального обучения);
- 2) Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р.
- 3) Техническое описание компетенции Ворлдскиллс Россия «Физическая культура, спорт и фитнес»

1.2. Общая характеристика программы

Настоящая программа предназначена для формирования у тьюторов теоретических знаний и практических навыков по организации проведению просветительской работы с населением по формированию здорового образа жизни.

Форма обучения: очная.

Объем образовательной программы: 12 академических часов.

Срок получения образования по образовательной программе 6 недель.

Обучение завершается итоговой аттестацией в форме сдачи зачета.

1.3. Требования к поступающим

Программа предусмотрена для обучающихся от 14 до 18 лет.

Минимальные требования к обучающимся:

- владение основами знаний об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности,
- владение основами знаниями о функциональных возможностях организма,
- владение основами знаний по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

2. Учебный план

Наименование компонентов программы	Объем программы (академические часы)						Распределение учебной нагрузки в часах по месяцам	
	Всего	Самостоятельная работа	Нагрузка во взаимодействии с преподавателем				1	2
			Теоретическое обучение	Практические и лабораторные работы	Практика (стажировка)	Итоговая аттестация, форма		
<i>Модуль 1 «Понятие о ЗОЖ, его составляющие»</i>			2	2				
<i>Модуль 2 «Двигательная активность и ее влияние на здоровье человека»</i>				4				
<i>Модуль 3 «Современные технологии для ЗОЖ»</i>			2	2				
Итоговая аттестация						зачет		
Итого по программе:	12		4	8			8	4

3. Календарный учебный график

Компоненты программы	Нагрузка обучающихся в академических часах							
	№ день, неделя 1 неделя		№ день, неделя 2 неделя		№ день, неделя 3 неделя		№ день, неделя 4 неделя	
	Самост. работа	Очные занятия	Самост. работа	Очные занятия	Самост. работа	Очные занятия	Самост. работа	Очные занятия
Модуль 1 «Понятие о ЗОЖ, его составляющие»		2		2				
Модуль 2 «Двигательная активность и ее влияние на здоровье человека»						2		2
Модуль 3 «Современные технологии для ЗОЖ»								
Итоговая аттестация								
Итого в неделю, час		2		2		2		2

Компоненты программы	Нагрузка обучающихся в академических часах			
	№ день, неделя 5 неделя		№ день, неделя 6 неделя	
	Самост. работа	Очные занятия	Самост. работа	Очные занятия
Модуль 1 «Понятие о ЗОЖ, его составляющие»				
Модуль 2 «Двигательная активность и ее влияние на здоровье человека»				
Модуль 3 «Современные технологии для ЗОЖ»		2		2
Итоговая аттестация				+
Итого в неделю, час		2		2

4. Программы учебных модулей

Форма обучения – очная, объем – 12 часов

4.1. Требования к результатам освоения программы

В результате освоения программы слушатель должен:

- иметь практический опыт: самостоятельного социального действия, опыт тьюторской деятельности;
- знать: об особенностях воздействия двигательной активности на организм человека, основах рационального питания, о «полезных» и «вредных» продуктах, о значении режима питания, способах сохранения и укрепления здоровья, о значении физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- уметь: составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его, выполнять физические упражнения для повышения физической работоспособности, различать «полезные» и «вредные» продукты, определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье, заботиться о своем здоровье.

4.2. Содержание программного материала

Наименование разделов, тем модуля	Содержание обучения по темам, наименование и тематика практических занятий, самостоятельной работы. Вид учебных занятий. Виды выполняемых работ.	Объем часов
1	2	3
Тема 1. «Понятие о ЗОЖ, его составляющие»	Содержание.	
	Лекция «Режим дня и его роль в ЗОЖ», «Основные принципы рационального, здорового и оптимального питания»	2
	Практическая работа «Анализ индивидуального здоровья и здорового образа жизни»	2
Тема 2. «Двигательная активность и ее влияние на здоровье человека»	Содержание	
	Практическая работа «Современные физкультурно-оздоровительные технологии», «Дыхательные гимнастики для здоровья»	2
	Мастер-класс «Тренировка стабильности и подвижности (поза, баланс, подвижность и устойчивость суставов)»	2
Тема 3. «Современные технологии для ЗОЖ»	Содержание	
	Лекция «Умные браслеты и их роль в сохранении ЗОЖ»	2
	Практическая работа «Составление рациона питания на основе анализа умных браслетов с помощью	2

	программы "Счетчик калорий" YAZIO	
	Практическая работа	
Итоговая аттестация	Зачет	+
Итого:		12

4.3. Материально-техническое обеспечение

Кабинет (лаборатория), мастерская	Оборудование и технические средства обучения
<i>Мастерская «Физическая культура, спорт и фитнес»</i>	<p>Технические средства обучения (в соответствии с Инфраструктурным листом по коду №1.2):</p> <ul style="list-style-type: none"> - автоматизированное рабочее место (ноутбук, мышь, МФУ – цветное, документ-камера); - микшер + колонка (2 шт.); - умные браслеты; - умные весы; - программное обеспечение <p>Спортивный инвентарь и оборудование (в соответствии с Инфраструктурным листом по коду №1.2):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Блоки для йоги 2. Болстеры 3. Гимнастический коврик 4. Гимнастический мяч (фитбол) 5. Полусфера гимнастическая bosu 6. Ремни для йоги 7. Ринги (изотонические кольца) 8. Роллы (цилиндры) 9. Теннисные мячи <p>Программное обеспечение:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приложение "Счетчик калорий" YAZIO

4.4. Кадровое обеспечение

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».

4.5. Организация образовательного процесса

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

4.6. Информационное обеспечение обучения

1. Основная литература

Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2014. - 352 с.

Назарова, Е.Н. Основы здорового образа жизни: Учебник / Е.Н. Назарова. - М.: Academia, 2019. - 536 с.

2. Дополнительная литература

Бароненко В.А. Диагностика психофизиологического и физического здоровья школьников: Учебно-метод. пособие. - Екатеринбург: УГТУ- УПИ, 2014. 64 с.

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

Чукаева, И.И. Основы формирования здорового образа жизни / И.И. Чукаева. - М.: КноРус, 2018. - 64 с.

3. Электронные и Internet-ресурсы

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)

В том числе:

- техническая документация, конкурсные задания, задания демонстрационного экзамена по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»;
- печатные раздаточные материалы для слушателей.

5. Контроль и оценка результатов освоения программы

Оценка качества освоения программы профессионального обучения включает промежуточную и итоговую аттестацию слушателей.

Итоговая аттестация.

К итоговой аттестации допускаются слушатели, успешно прошедшие промежуточную аттестацию по модулю (-ям), предусмотренному (-ыми) учебным планом настоящей программы.

Итоговая аттестация проводится в форме зачета, который включает проверку теоретических знаний (тестирование).

Бланк согласования программы

Введение в профессиональную деятельность инструктора по фитнесу

Наименование организации заказчика	
ФИО и должность представителя заказчика	
Замечания	
Предложения	

Подпись и дата согласования