

**Министерство просвещения Российской Федерации
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Педагогический колледж им. Н.К. Калугина» г. Оренбурга**



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор педагогического колледжа

О.В. Сальдаева

2021 г.

**Дополнительная профессиональная программа
повышения квалификации педагогических работников
общеобразовательных учреждений**

**«Современные технологии в сфере физической культуры, спорта и фитнеса (с
учетом стандарта Ворлдскиллс по компетенции
«Физическая культура, спорт и фитнес»)»**

**Оренбург
2021**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ КУРСА

1.1. Область применения программы курса

Дополнительная профессиональная образовательная программа повышения квалификации «*Современные технологии в сфере физической культуры, спорта и фитнеса (с учетом стандарта Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»*)» (далее – Программа) направлена на совершенствование и (или) получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности, и (или) повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации, с учетом спецификации стандарта Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес».

Актуальность программы обусловлена существующими проблемами осуществления профессиональной деятельности в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

К освоению программы допускаются лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование. Медицинские ограничения регламентированы Перечнем медицинских противопоказаний Минздрава России.

Программа предполагает получение новых компетенций:

ПК 01. – Планировать и проводить групповые тренировки с использованием новых видов оборудования и современных технологий в области физической культуры, спорта и фитнеса.

ПК 02. – Составлять и проводить индивидуальные тренировочные программы с учетом индивидуальных запросов занимающихся.

ПК 03. – Владеть современными цифровыми технологиями (интерактивная доска, умные весы, умный тонометр, умный браслет, анализатор состава тела inBody).

ПК 04. - Выполнять процедуру тестирования физических кондиций занимающегося и интерпретировать результаты, в том числе с применением цифровых технологий.

ПК 05. – Планировать и проводить производственную гимнастику с учетом вида профессиональной деятельности.

ПК 06. – Планировать и проводить консультации с населением по основам здорового образа жизни с применением современных технологий.

Данные компетенции необходимы для реализации современных технологий в сфере физической культуры, спорта и фитнеса.

Заявленные, в рамках Программы, компетенции не сформированы у слушателей, имеющих среднее профессиональное образование при освоении ФГОС СПО 49.02.01 «Физическая культура», а также у слушателей, получивших высшее образование при освоении ФГОС ВПО 050100 «Педагогическое образование», (уровень бакалавр).

1.2. Цель реализации программы курса: получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности, и (или) повышение

профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации, с учетом спецификации стандарта Ворлскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес».

1.3. Характеристика вида профессиональной деятельности

Область профессиональной деятельности: организация.

1.4. Задачи программы:

1. Оптимизация профессиональной педагогической деятельности в соответствии с изменениями законодательства Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

2. Актуализация профессиональных знаний учителей физической культуры об использовании современных технологий в сфере физической культуры, спорта и фитнеса.

3. Формирование новых профессиональных компетенций учителей физической культуры для организационного и методического обеспечения образовательного процесса с использованием современных технологий в сфере физической культуры, спорта и фитнеса.

4. Проектирование современных технологий в сфере физической культуры, спорта и фитнеса.

Перечень профессиональных компетенций

| | |
|--------|---|
| ПК 01. | Планировать и проводить групповые тренировки с использованием новых видов оборудования и современных технологий в области физической культуры, спорта и фитнеса |
| ПК 02. | Составлять и проводить индивидуальные тренировочные программы с учетом индивидуальных запросов занимающихся |
| ПК 03. | Владеть современными цифровыми технологиями (интерактивная доска, умные весы, умный тонометр, умный браслет, анализатор состава тела inBody) |
| ПК 04. | Выполнять процедуру тестирования физических кондиций занимающегося и интерпретировать результаты, в том числе с применением цифровых технологий |
| ПК 05. | Планировать и проводить производственную гимнастику с учетом вида профессиональной деятельности |
| ПК 06. | Планировать и проводить консультации с населением по основам здорового образа жизни с применением современных технологий |

1.5. Адресная (целевая группа) группа программы: программа предназначена для выпускников образовательных организаций, получающих профессию в области физической культуры и спорта, а также граждан, ищущих работу, имеющих среднее профессиональное образование и (или) высшее образование в области физической культуры и спорта.

1.6. Продолжительность реализации программы курсов повышения квалификации – 72 часа.

1.7. Режим занятий: учебная нагрузка устанавливается не более 36 часов в неделю, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя.

1.8. Трудоемкость программы, всего – 2 зач.ед.

Теоретическое обучение – 0,6 зач.ед.

Практическое обучение – 1,2 зач.ед.

Зачетная форма аттестации (в т.ч. и итоговая) – 0,2 зач.ед.

1 зач.ед.=36 академических часов

Планируемые результаты: актуальный уровень профессиональной компетентности учителей физической культуры по вопросам обеспечения вариативности содержания образовательного процесса и использовании современных технологий в сфере физической культуры, спорта и фитнеса.

Нормативная база курса

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный государственный образовательный стандарт 49.02.01 «Физическая культура».
- Профессиональный стандарт педагога.
- Профессиональный стандарт инструктора-методиста.
- Единый квалификационный справочник должностей в разделе «Квалификационные характеристики должностей работников образования».

Структура курса

| № учебного раздела | Наименование учебных разделов и требования к результатам их освоения |
|---------------------------------|---|
| Базовая часть | |
| Раздел 1. | Стандарты Ворлдскиллс |
| | <p><i>В результате освоения раздела обучающийся должен:</i></p> <p>знать: стандарты Ворлдскиллс и спецификацию стандартов Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»; разделы спецификации</p> <p>уметь: актуализировать свою профессиональную деятельность в с учетом требований стандартов Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес».</p> |
| Вариативная составляющая | |
| | Профессиональные стандарты: концептуальные и конструктивные особенности |
| | <p><i>В результате освоения раздела обучающийся должен:</i></p> <p>знать: структуру и содержание стандарта; методологические подходы к реализации профессиональной деятельности; трудовые функции</p> <p>уметь: актуализировать свою профессиональную деятельность в контексте трудовых функций профессионального стандарта «Инструктор-методист»</p> |
| Профильная часть | |
| Раздел 2 | Предметно-методическая деятельность Современные технологии в сфере физической культуры, спорта и фитнеса (с учетом стандарта Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес») |
| | <p><i>В результате освоения раздела обучающийся должен:</i></p> <p>знать: общие требования к организации и проведению рабочего процесса с учетом техники безопасности, охраны труда и санитарно-гигиенических норм; процедуру разработки и оформления документации, презентационного материала (текстовый, цифровой) в соответствии с установленными требованиями; цели и задачи планирования учебных занятий; методы подбора, эксплуатации и подготовки к занятиям спортивного оборудования и инвентаря; специфику планирования организации и содержания физкультурно-спортивной деятельности; специфику проведения анализа различных видов спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности; специфику осуществление коммуникации с участниками различных видов спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности; особенности использования современных цифровых технологий в процессе организации различных видов спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p>уметь: организовывать и проводить рабочий процесс с учетом техники безопасности, охраны труда и санитарно-гигиенических норм; оформлять документы и презентационный материал (текстовый, цифровой) в соответствии с установленными требованиями; осуществлять анализ возможных рисков и угроз возникновения соматических заболеваний при нарушении правил здорового образа жизни; осуществлять отбор средств, методов и приемов в зависимости от выявленных рисков и угроз возникновения соматических заболеваний при нарушении правил здорового образа жизни; планировать содержание консультационной деятельности по привлечению населения к ведению здорового образа жизни; предлагать подходящие варианты</p> |

| | |
|--|--|
| | <p>упражнений с учетом особенностей или потребностей занимающегося; понимать суть запроса аудитории и оперативно подбирать целесообразные способы решения их запросов; грамотно составлять персональные тренировки для своих клиентов в тренажерном зале; создавать безопасные и эффективные программы тренировок с учетом физиологических особенностей клиента; работать с клиентами с учетом их физиологических и функциональных особенностей; определять цели и задачи, планировать занятия; организовывать и проводить занятия; демонстрировать владение деятельностью, соответствующей избранной области - дополнительного образования; анализировать и оценивать информацию, необходимую для решения; оценивать процесс и результаты деятельности занимающихся на занятии и освоения дополнительной образовательной программы, анализировать занятия; определять цели и задачи, планировать досуговые мероприятия, в том числе конкурсы, олимпиады, соревнования, выставки; использовать программное обеспечение (Smart Notebook) для демонстрации разных видов деятельности; применять правила работы с интерактивным и цифровым оборудованием.</p> |
| | <p>Вариативная составляющая</p> |
| | <p style="text-align: center;"><i>Анатомия, физиология и биомеханика</i></p> <p style="text-align: center;"><i>В результате освоения раздела обучающийся должен:</i></p> <p>знать: анатомо-физиологические особенности младшего школьника, подростка, старшего школьника; общую анатомию (сустав, кости, форма, количество осей, движения); движения тела человека; строение и функции скелетных мышц; механизм мышечного сокращения; мышцы спины; мышцы груди и живота; мышцы верхней конечности; мышцы нижней конечности; обмен веществ и энергии; физиологию мышечной деятельности; физиологию эндокринной системы; биомеханическую структуру движений; наиболее часто встречающиеся травмы и способы оказания первой помощи; методы контроля и самоконтроля перед, во время и после тренировки.</p> <p>уметь: учитывать анатомо-физиологические особенности младшего школьника, подростка, старшего школьника при организации и проведении различных видов деятельности; осуществлять контроль за состоянием организма занимающихся; оказывать первую доврачебную помощь</p> |
| | <p>Итоговая аттестация. Итоговая аттестация проводится в форме демонстрационного экзамена. Для итоговой аттестации используется Комплект оценочной документации (КОД) № 1.14 «Навыки мудрых» по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес».</p> |

| | | | | | | | | | | |
|--|----|-----|----|----|----|--|--|--|--|--|
| Модуль 8. Режим дня и двигательной активности | 4 | 0,1 | 4 | 2 | 2 | | | | | |
| Итоговая аттестация (демонстрационный экзамен) | 8 | 0,2 | 8 | | 8 | | | | | |
| Итого | 72 | 2 | 72 | 22 | 50 | | | | | |

Рабочая программа (содержание модулей)

| Наименование разделов и модулей | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов |
|---|--|-------------|
| 1 | 2 | 3 |
| Нормативный раздел | | |
| Модуль 1. Стандарты Ворлдскиллс и спецификация стандартов Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес». Разделы спецификации. | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Актуальное техническое описание по компетенции.</p> <p>Спецификация стандарта Ворлдскиллс по компетенции.</p> <p>Нормативные документы по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»: кон- курсные задания, инфраструктурный лист, план застройки.</p> <p>Профессиональный стандарт «Инструктор-методист». Трудовые функции.</p> | 2 |
| Предметный раздел | | |
| Модуль 2. Требования охраны труда и техники безопасности. | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Требования охраны труда и техники безопасности. Особенности и эффективность организации рабочего места в соответствии со стандартами Ворлдскиллс.</p> <p>Специфичные требования охраны труда, техники безопасности и окружающей среды по компетенции. Основы оказания первой помощи. Особенности культуры безопасного поведения при организации рабочего места и пространства в рамках компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» и отдельных модулей.</p> | 2 |
| Модуль 3. Современные технологии в профессиональной сфере. | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Современные и портативные гаджеты для контроля за здоровым образом жизни: умный-браслет, умный-тонометр, умные-весы.</p> <p>Анализатор состава тела InBody как современный помощник в области физической культуры, спорта и фитнеса.</p> <p>Применение современных цифровых технологий для работы в области физической культуры, спорта и фитнеса: Smart, Megaspore, Киностудия Live, Audacity.</p> | 2 |
| Практическая работа | | 4 |

| | | |
|--|--|-------------------|
| | <p>Тестирование различных систем физических качеств антропометрических параметров с помощью использования современных цифровых систем. Анализ профиля респондента, носящего умный браслет (период – неделя). Заполнение карты на основе анализа с последующими выводами.</p> <p>Проведение процедуры тестирования на аппарате InBody. Интерпретация результатов тестирования. Заполнение карты, составление выводов и рекомендаций.</p> <p>Интерактивная лекция с демонстрацией основных функциональных возможностей программы SMART. Техника безопасности при работе с интерактивным оборудованием SMART. Установка и настройка программного обеспечения. Создание страниц в соответствии с предложенными шаблонами. Создание заданий с использованием шаблона занятий, конструктора занятий и коллекции Lesson Activity Toolkit. Подбор материалов по своему профилю в сообществе SMART Exchange. Работа с объектами и инструментами в SMART Notebook. Работа с программным обеспечением оборудования SMART. Знакомство с интерфейсом программы. Знакомство с основными функциями и возможностями программы.</p> <p>Законы проведения аудиомонтажа (специфика работы с оборудованием, настройка и проведение аудиомонтажа). Осуществление аудиомонтажа на заданную тематику. Работа в программной среде Audacity для аудиомонтажа.</p> <p>Знакомство с интерфейсом программы Windows Move Maker и Megispro. Знакомство с основными функциями и возможностями программы Windows Move Maker и Megispro. Работа в программной среде Windows Move Maker и Megispro. Экспресс опрос на выявление знаний по данной теме.</p> | |
| <p>Модуль 4. Анатомия и физиология, биомеханика человека</p> | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Анатомия и физиология опорно-двигательного аппарата: функции скелетно-мышечной системы; анатомическая терминология (плоскости и направления: сагиттальная, фронтальная, горизонтальная (поперечная), проксимальная, дистальная); кости (строение, форма, структура и характер развития); строение позвоночного столба, грудины, ребер, костей верхних и нижних конечностей; соединение костей (основные типы соединения костей, суставы); мышечная система (характеристика отдельных мышц и мышечных групп); конституционная морфология (пропорции тела, форма телосложения, типы телосложения: астенический, норм стенический и гиперстенический).</p> <p>Практическая работа</p> <p>Заполнение схем и таблиц по темам лекции.</p> | <p>4</p> <p>2</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>Экспресс-опрос по пройденному материалу.</p> <p>Биомеханика и прикладная кинезиология: осанка и мышечный баланс (неправильная осанка; поза усталости; мышечный баланс и дисбаланс. - термины, относящиеся к движению человеческого тела. Биохимические факторы и движение (инерция покоя; ускорение и инерция движения; импульсивные и реактивные силы; линейное и вращательное движение; рычаги и вращение). Сокращение мышц и движение (типы сокращений; мышечная координация и движение). Влияние неврологических факторов на движение (принцип «все или ничего»; растяжение и рефлексия сухожилий; обратное возбуждение и торможение; принципы тренировки силы мышц).</p> <p>Принципы тренировки выносливости мышц (принципы тренировки гибкости). Движения в нижней части тела (тазовый и поясничный отделы позвоночника; движение мышц тазобедренного сустава; движение мышц коленного сустава; действия мышц голени и стопного сустава). Движения в верхней части тела (мышцы плечевого пояса; мышцы собственно плечевого сустава).</p> <p>Практическая работа</p> <p>Составление комплекса упражнений, инструкций и коррекции.</p> <p>Анализ упражнений и их замена с учетом факторов риска.</p> <p>Составление таблиц и схем «Компоненты сбалансированного комплекса упражнений», «Работа механизмов организма при подъеме тяжестей».</p> <p>Спортивная медицина и фитнес тестирование. Оказание первой медицинской помощи. Скелетно-мышечная система. Анатомия повреждения и механические травмы: раны, ушибы, вывихи, растяжение и разрыв связок; переломы. Метод «ПДД»; действия при травматическом шоке. Электрические травмы. Повреждения опорно-двигательного аппарата при нерациональных занятиях спортом. Мышечные судороги и боль в мышцах.</p> <p>Практическая работа</p> <p>Имитация ситуации по алгоритму оказанию первой помощи в соответствия с ситуацией.</p> <p>Проведение тестирования физических качеств, занимающихся с применением современных технологий.</p> <p>Проведение расчетов в соответствии с полученными результатами тестирования физического состояния разных возрастных групп населения и с учетом индивидуальным запросом.</p> <p>Спортивная биохимия: оказание первой медицинской помощи. Скелетно-мышечная химический состав организма (белки, углеводы, жиры, нуклеиновые кислоты (АТФ), ферменты,</p> |
| | <p>2</p> |
| | <p>2</p> |

| | | |
|--|--|-------------------|
| | <p>гормоны); обмен веществ (пути обмена аминокислот, моносахаридов, липидов); энергетический обмен (анаэробный гликолиз, аэробный гликолиз, пути ресинтеза глюкозы); синтез и распад гликогена, синтез жиров, мобилизация жира из жировых депо; строение и химический состав мышц. Обмен белков, жиров и углеводов при мышечной деятельности; основи биоэнергетики мышечной деятельности.</p> | |
| <p>Модуль 5. Функциональная диагностика и оценка физического состояния занимающегося – клиента.</p> | <p>Содержание учебного материала Контроль физической подготовленности. Определение и цель контроля физической подготовленности. Три основных варианта тестирования. Разбор процедуры тестирования физических качеств (сила, выносливость, гибкость)</p> <p>Практическая работа Проведение процедуры тестирования и заполнение индивидуальной карты клиента (занимающегося). Обработка результатов тестирования. Составление рекомендации направленных на достижения поставленных задач.</p> | <p>2</p> <p>6</p> |
| <p>Модуль 6. Специфика составления тренировочных программ индивидуальной и групповой направленности, в том числе с учетом вида профессиональной деятельности</p> | <p>Содержание учебного материала Тренировка силовых способностей и функциональный тренинг. Техника упражнений на основные мышечные группы (ноги, спина, плечи, руки). Основы музыкальной грамоты. Ошибки при выполнении упражнений. Биомеханический анализ упражнений. Рекомендации по подбору физических упражнений. Положительное воздействие физических упражнений. Правила построения тренировок. Схемы выполнения упражнений. Виды тренировок.</p> <p>Определение функционального тренинга, его цели, задачи и структура. Методы построения основной части. Способы повышения интенсивности. Основные понятия в функциональном тренинге. Функция открытой и закрытой цепочки в функциональном тренинге. Виды функционального тренинга.</p> <p>Научные основы тренировки на баланс. Понятие интервального тренинга. Построение аэробного и силового интервала. Примеры построения интервальных уроков. Силовой интервал, построение и особенности. Принципы интервального тренинга, признаки переутомления.</p> <p>Практическая работа Составление схемы выполнения упражнений. Вариации интервальных уроков (с использованием функциональных упражнений, без оборудования, с медболом, фитболами и т. д.).</p> | <p>2</p> <p>4</p> |

| | | |
|--|---|---|
| | <p>Содержание учебного материала Понятия «аэробика», «аэробный», «аэробные упражнения», «аэробные упражнения». Определение формата «классическая аэробика». История возникновения и цели аэробики. Показания и противопоказания к занятиям аэробикой. Одежда и обувь для занятий. Основные параметры аэробных тренировок. Ударность в уроках аэробики (interval). Определение и технические требования, предъявляемые к аэробным шагам. Техника движений рук при выполнении шагов аэробики. Классификация аэробных шагов. Основные базовые шаги аэробики. Попеременные базовые шаги аэробики. Наложение шагов на музыку. Смена лидирующей ноги. Определение «Аэробная комбинация», «Основная комбинация». Методы и правила разучивания аэробных комбинаций. Грубые ошибки при разучивании комбинаций. Используемые жесты.</p> <p>Практическая работа</p> <p>Значение музыкального сопровождения и методические рекомендации тренеру по его подбору. Строевые музыкального произведения, музыкальный квадрат. Темп музыки. Отработка базовых шагов аэробики. Методика обучения клиентов базовым шагам аэробики. Разработка и практическая демонстрация аэробных комбинаций.</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>Теория и методика составления аэробных комбинаций (степ-аэробика). История возникновения. Цели данного класса. Противопоказания и показания к занятиям. Базовые шаги степ-аэробики. Основы музыкальной грамоты. Смена ведущей ноги. Положения и перемещения тела относительно степ-платформы. Построение урока степ-аэробики. Правила составления комбинаций. Основные методы разучивания комбинаций. Правила составления и разучивания связок. Ошибки при разучивании.</p> <p>Практическая работа</p> <p>Отработка базовых шагов степ-аэробики. Составление авторских комбинаций.</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>Велнес блок. Понятие и виды стретчинга. Приемы самомассажа. Базовые упражнения и основные принципы метода Пилатес. Основы йоги.</p> <p>Практическая работа</p> <p>Проведение тренировочных занятий, направленных на развитие координационных способностей с использованием малого мяча. Проведение тренировочных занятий, направленных на укрепление позвоночника с использованием медбола. Проведение тренировочных</p> | <p>1</p> <p>4</p> <p>1</p> <p>4</p> <p>1</p> <p>4</p> |
|--|---|---|

| | | |
|--|---|---|
| | <p>занятий по суставной гимнастике с использованием гимнастической палки. Проведение тренировочных занятий, направленных на укрепление мышц кора с использованием изотонического кольца и фитбола. Проведение тренировочных занятий, направленных на увеличение подвижности суставов с использованием блоков и ремней для йоги. Проведение занятий по йоге с использованием болстеров. Проведение тренировочных занятий, направленных на мышечную релаксацию с использованием ролла.</p> | 1 |
| | <p>Содержание учебного материала Производственная гимнастика в режиме трудового дня. Особенности организации физической культуры в рамках трудового процесса. Характеристика наиболее распространенных разновидностей производственной гимнастики. Основы методики подбора упражнений и составления комплексов различных видов. Основные факторы утомляемости. Схема для изучения особенностей профессиональной деятельности и условий труда. Рассмотрение комплексов упражнений и дополнительных средств, используемых в производственной гимнастике.</p> | 4 |
| | <p>Практическая работа Составление анализа по выявлению рисков и угроз вида профессиональной деятельности. Подбор упражнений для составления комплекса производственной гимнастики с учетом вида профессиональной деятельности.</p> | 1 |
| <p>Модуль 7. Основы питания</p> | <p>Содержание учебного материала Анатомия и физиология пищеварительной и эндокринной систем. Желудочно-кишечный тракт. Строение и функции органов эндокринной системы. Основные триггеры нарушений углеводного обмена.</p> | 2 |
| | <p>Практическая работа Экспресс-тестирование по пройденному материалу.</p> | 1 |
| | <p>Содержание учебного материала Шесть классов питательных элементов. Белки; жиры; углеводы. Витамины и минералы. Вода. Основные принципы составления рациона питания. Суточная калорийность рациона. Основной обмен. Количественный и качественный состав рациона без подсчета калорий.</p> | 2 |
| | <p>Практическая работа Составление таблицы «Взаимосвязь шести классов элементов с продуктами питания». Расчет калорийности суточного рациона. Составление рациона без подсчета калорий.</p> | |

| | | |
|--|--|--------------|
| Модуль 8. Режим дня и двигательной активности. | Содержание учебного материала | 1 |
| | Физическая активность. Аэробная выносливость. Силовая выносливость. Гибкость. | |
| | Практическая работа | 2 |
| | Мастер-класс «Способы развития аэробной и силовой выносливости, гибкости». | |
| | Содержание учебного материала | 1 |
| | Режим сна и отдыха. Виды стресса, его проявление и профилактика. Гигиена сна. | |
| | Демонстрационный экзамен | 8 |
| | Итоговая аттестация | Итого |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация курсовой подготовки требует наличия лекционного зала, спортивного зала, а также мастерских для выполнения практических заданий, проектов и групповых форм работы.

Оборудование: доска маркерная или интерактивная; экран; мультимедийный проектор, компьютеры, рабочая тетрадь.

Спортивный инвентарь: гимнастические коврики; гимнастические маты; скакалка; гимнастическая скамейка; гантели 0,5 кг; гантели 1,0 кг; степ-платформы; гимнастические мячи (фитболы); ринги (изотонические кольца), роллы (цилиндры); малые мячи; теннисные мячи; ремни и блоки для йоги; болстеры; медицинские мячи 1 кг; медицинские мячи 2 кг; полусфера гимнастическая bosu; многофункциональная рама, включающая мишени, скамьи для пресса навесные, держатели для штанги); плиометрическая тумба; TRX-петля; бодибары 4 кг; бодибары 6 кг; кольцевые амортизаторы различной нагрузки; амортизаторы с ручками со слабым и средним уровнем сопротивления; канат; гриф; координационная лестница; умные браслеты; планшет; умные весы; портативный анализатор состава тела человека

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемой литературы:

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий/Учебное пособие для ВУЗов физической культуры. - СпортАкадемПресс.-М., 2002. – 173 с.
2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.
3. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 304 с.
4. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 416 с.

5. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров) / И.С. Барчуков. - М.: КноРус, 2018. - 62 с.
6. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 с.
7. Бишаева, А.А. Физическая культура (для бакалавров) / А.А. Бишаева, В.В. Малков. - М.: КноРус, 2018. - 167 с.
8. Бишаева, А.А. Физическая культура / А.А. Бишаева. - М.: Academia, 2017. - 136 с.
9. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 с.
10. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 256 с.
11. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Academia, 2017. - 136 с.
12. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер. - М.: КноРус, 2017. - 480 с.
13. Виленский, М.Я. Физическая культура (для бакалавров) / М.Я. Виленский. - М.: КноРус, 2017. - 128 с.
14. Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
15. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
16. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. - РнД: Феникс, 2019. - 283 с.
17. Калашников, Д.Г. Теория и методика фитнес-тренировки. Учебник персонального тренера», Ассоциация Профессионалов Фитнеса ® (ФРА®) Издательство ООО «Франтэра».
18. Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М.: Инфра-М, 2018. - 320 с.

19. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Academia, 2015. - 480 с.
20. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.
21. Семенихин, Д. Фитнес - это легко. 2007 г. 231 с.
22. Упражнения для мускулатуры. Симон Ф., 2007, 192 стр.
23. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. - 431 с.
24. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.
25. Фитнес: Учебник. Ким Н.К., Дьяконов М.Б., 2006, 454 стр.
26. Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений.-М.: Издательский центр «Академия», 2000.
27. Чернов И.В., Ревунов Р.В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжелой атлетики). М.: РГУФСиТ, 2019.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Контроль и оценка результатов осуществляются преподавателем в процессе проведения текущей и промежуточной аттестации. Оценке подлежат выполнение индивидуальных и групповых практических заданий, тестирования. Материалы текущей и промежуточной представлены в виде комплекта контрольно-оценочных средств по курсу.