СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
Союз «Агентство развития профессиональных сообществ и рабочих кадров «Молодые профессионалы (Ворлдскиллс Россия)»	Директор ОБПОУ «Рыльский социально - педагогический колледж»
	_____О.А. Ильина
	«___» _апрель___ 2020г.

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

г., 2020 год

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

1. Цели реализации программы

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации 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 Ворлскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес».

2. Требования к результатам обучения. Планируемые результаты обучения

2.1. Характеристика нового вида профессиональной деятельности, трудовых функций и (или) уровней квалификации

№ п/п	Содержание совершенствуемой или вновь формируемой компетенции
1	Планирование и проведения групповых тренировок с использованием новых видов оборудования и современных технологий в области физической культуры, спорта и фитнеса
2	Составление и проведение индивидуальных тренировочных программ с учетом индивидуальных запросов занимающихся
3	Планирование и работа с современными цифровыми технологиями (интерактивная доска, умные весы, умный тонометр, умный браслет, анализатор состава тела)
4	Выполнение процедуры тестирования физических кондиций занимающегося и интерпретация результатов, в том числе с применением цифровых технологий
5	Планирование и проведение производственной гимнастики с учетом вида профессиональной деятельности
6	Планирование и проведение консультаций населения по основам здорового образа жизни с применением современных технологий

Программа разработана в соответствии с:
- спецификацией стандарта компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»;
- профессиональным стандартом «Инструктор-методист» (утвержден приказом Минтруда России от 08.09.2019 г. № 630н).

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

2.2 Требования к результатам освоения программы

В результате освоения дополнительной профессиональной программы у слушателя должны быть сформированы компетенции, в соответствии с разделом 2.1. программы.
В результате освоения программы слушатель должен
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.

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 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.

3. Содержание программы

Категория слушателей: лица в возрасте 50-ти лет и старше, лица предпенсионного возраста, имеющие среднее профессиональное образование и (или) высшее образование.
Трудоемкость обучения: 144 академических часа.
Форма обучения: очная.

3.1. Учебный план

№	Наименование модулей	Всего, ак.час.	В том числе			Форма контроля
			лекции	практ. занятия	промеж. и итог. контроль	
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*
1.	Модуль 1. Стандарты Ворлдскиллс и спецификация стандартов Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес». Разделы спецификации	1	1	-	-	-
2.	Модуль 2. Требования охраны труда и техники безопасности	2	2	-	-	-
3.	Модуль 3. Современные технологии в профессиональной сфере	14	3	11	-	-
4.	Модуль 4. Анатомия, физиология и биомеханика человека	16	9	7	-	-
5.	Модуль 5. Функциональная диагностика и оценка физического состояния занимающегося - клиента	8	2	6	-	-
6.	Модуль 6. Специфика составления тренировочных программ индивидуальной и групповой направленности, в том числе с учетом вида профессиональной деятельности	47	12	35	-	-
7.	Модуль 7. Методика проведения занятий по базовым видам физкультурно-оздоровительной деятельности	20	5	15	-	-
8.	Модуль 8. Основы питания	16	10	6	-	-
9.	Модуль 9. Режим дня и двигательной активности	12	4	8	-	-
10.	Итоговая аттестация (демонстрационный экзамен)	8	-	-	8	ДЭ
	ИТОГО:	144	48	88	8	

3.2. Учебно-тематический план

№	Наименование модулей	Всего, ак.час.	В том числе			Форма контроля
			лекции	практ. Занятия	промеж. и итог. контроль	
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*
1.	**Стандарты Ворлдскиллс и спецификация стандартов Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес». Разделы спецификации**	**1**	**1**	**-**	**-**	**-**
1.1	Актуальное техническое описание по компетенции. Спецификация стандарта Ворлдскиллс по компетенции	1	1	-	-	-
2.	**Модуль 2. Требования охраны труда и техники безопасности**	**2**	**2**	**-**	**-**	**-**
2.1	Требования охраны труда и техники безопасности	1	1	-	-	-
2.2	Специфичные требования охраны труда, техники безопасности и окружающей среды по компетенции	1	1	-	-	-
3.	**Модуль 3. Современные технологии в профессиональной сфере**	**14**	**3**	**11**	-	-
3.1	Современные и портативные гаджеты для контроля за здоровым образом жизни: умный-браслет, умный-тонометр, умные-весы	6	2	4	-	-
3.2	Анализатор тела состава InBody как современный помощник в области физической культуры, спорта и фитнеса	2	1	1	-	-
3.3	Применение современных цифровых технологий для работы в области физической культуры, спорта и фитнеса: Smart, Megicpro, Киностудия Live, Audacity	6	-	6	-	-
4.	**Модуль 4. Анатомия и физиология, биомеханика человека**	**16**	**9**	**7**	-	-
4.1	Анатомия и физиология опорно-двигательного аппарата	5	3	2	-	-
4.2	Биомеханика и прикладная кинезиология	5	3	2	-	-
4.3	Спортивная медицина и фитнес тестирование	4	1	3	-	-
4.4	Спортивная биохимия	2	2	-	-	-

5.	**Модуль 5. Функциональная диагностика и оценка физического состояния занимающегося - клиента**	**8**	**2**	**6**	**-**	**-**
5.1	Контроль физической подготовленности	8	2	6	-	-
6.	**Модуль 6. Специфика составления тренировочных программ индивидуальной и групповой направленности, в том числе с учетом вида профессиональной деятельности**	**47**	**12**	**35**	**-**	**-**
6.1	Тренировка силовых способностей и функциональный тренинг	10	2	8	-	-
6.2	Теория и методика составления аэробных комбинаций (классическая аэробика)	10	2	8	-	-
6.3	Теория и методика составления аэробных комбинаций (степ-аэробика)	10	2	8	-	-
6.4	Велнес-блок	10	4	6	-	-
6.5	Производственная гимнастика в режиме трудового дня	7	2	5	-	-
7.	**Модуль 7. Методика проведения занятий по базовым видам физкультурно-оздоровительной деятельности**	**20**	**5**	**15**	**-**	**-**
7.1	Методика проведения учебного занятия по разделу «баскетбол»	4	1	3	-	-
7.2	Методика проведения учебного занятия по разделу «волейбол»	4	1	3	-	-
7.3	Методика проведения учебного занятия по разделу «футбол»	4	1	3	-	-
7.4	Методика проведения учебного занятия по разделу «легкая атлетика»	4	1	3	-	-
7.5	Методика проведения учебного занятия по разделу «гимнастика»	4	1	3	-	-
8.	**Модуль 8. Основы питания**	**16**	**10**	**6**	**-**	**-**
8.1	Анатомия и физиология пищеварительной и эндокринной систем	4	3	1	-	-
8.2	Шесть классов питательных элементов	4	3	1	-	-
8.3	Основные принципы составления рациона питания	8	4	4	-	-
9.	**Модуль 9. Режим дня и двигательной активности**	**12**	**4**	**8**	**-**	**-**
9.1	Физическая активность	10	2	8	-	-

9.2	Режим сна и отдыха	2	2	-	-	-
10.	**Итоговая аттестация**	**8**	**-**	**-**	**8**	ДЭ
10.1	Демонстрационный экзамен по компетенции	8	-	-	8	
	ИТОГО:	144	48	88	8	

3.3. Учебная программа

Модуль 1. Стандарты Ворлдскиллс и спецификация стандартов Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес». Разделы спецификации.

Тема 1.1 Актуальное техническое описание по компетенции. Спецификация стандарта Ворлдскиллс по компетенции.

Наименование вида занятия: лекция

Лекция (вопросы, выносимые на занятие):

- ознакомление с актуальным техническим описанием, конкурсным заданием, инфраструктурным листом, планом застройки по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес».

Модуль 2. Требования охраны труда и техники безопасности.

Тема 2.1 Требования охраны труда и техники безопасности.

Наименование вида занятия: лекция.

Лекция (вопросы, выносимые на занятие):

- особенности и эффективность организации рабочего места в соответствии со стандартами Ворлдскиллс.

Тема 2.2 Специфичные требования охраны труда, техники безопасности и окружающей среды по компетенции.

Наименование вида занятия: лекция.

Лекция (вопросы, выносимые на занятие):

- 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.

Модуль 3. Современные технологии в профессиональной сфере.

Тема 3.1 Современные и портативные гаджеты для контроля за здоровым образом жизни: умный-браслет, умный-тонометр, умные-весы

Наименование видов занятия: лекция, практическое занятие.

Лекция (вопросы, выносимые на занятие):

- знакомство с новыми гаджетами, используемыми в индустрии физической культуры, спорта и фитнеса (умный-браслет, умный-тонометр, умные-весы).
- разбор приложения умного-браслета (ONETRAK).

Практическое занятие (план проведения занятия):

- 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.

Тема 3.2 Анализатор состава тела InBody как современный помощник в области физической культуры, спорта и фитнеса

Наименование видов занятия: лекция, практическое занятие.

Лекция (вопросы, выносимые на занятие):

- знакомство с анализатором состава тела InBody;
- разбор основ ТБ и СанПин при работе с анализатором состава тела InBody.

Практическое занятие (план проведения занятия):
- проведение процедуры тестирования на аппарате InBody;
- интерпретация результатов тестирования;
- заполнение карты, составление выводов и рекомендаций.

Тема 3.3 Применение современных цифровых технологий для работы в области физической культуры, спорта и фитнеса: Smart, Megaspore, Киностудия Live, Audacity

Наименование вида занятия: практическое занятие.
Практическое занятие (план проведения занятия):
- 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;
- законы проведения аудиомонтажа (специфика работы с оборудованием, настройка и проведение аудиомонтажа);
- осуществление аудиомонтажа на заданную тематику;
- работа в программной среде Audacity для аудиомонтажа;
- знакомство с интерфейсом программы Windows Move Maker и Megicpro;
- знакомство с основными функциями и возможностями программы Windows Move Maker и Megicpro.
- работа в программной среде Windows Move Maker и Megicpro;
- экспресс опрос на выявление знаний по данной теме.

Модуль 4. Анатомия и физиология, биомеханика человека

Тема 4.1 Анатомия и физиология опорно-двигательного аппарата

Наименование видов занятия: лекция, практическое занятие.
Лекция (вопросы, выносимые на занятие):
- 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, нормостенический и гиперстенический).
Практическое занятие (план проведения занятия):
- заполнение схем и таблиц по темам лекции;
- экспресс-опрос по пройденному материалу.

Тема 4.2 Биомеханика и прикладная кинезиология

Наименование видов занятия: лекция, практическое занятие.
Лекция (вопросы, выносимые на занятие):
- 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);
- 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 голеностопного сустава);
- движения в верхней части тела (мышцы плечевого пояса; мышцы собственно плечевого сустава).

Практическое занятие (план проведения занятия):
- составление комплекса упражнений, инструкций и коррекции;
- анализ упражнений и их замена с учетом факторов риска;
- составление таблиц и схем «Компоненты сбалансированного комплекса упражнений», «Работа механизмов организма при подъеме тяжестей.

Тема 4.3 Спортивная медицина и фитнес тестирование.

Наименование видов занятия: лекция, практическое занятие.

Лекция (вопросы, выносимые на занятие):
- оказание первой медицинской помощи. Скелетно-мышечная система;
- анатомия повреждения и механические травмы;
- раны, ушибы, вывихи, растяжение и разрыв связок;
- переломы. Метод «ПЛДП»;
- действия при травматическом шоке. Электрические травмы;
- повреждения опорно-двигательного аппарата при нерациональных занятиях спортом;
- мышечные судороги и боль в мышцах.

Практическое занятие (план проведения занятия):
- имитация ситуации по алгоритму оказанию первой помощь в соответствии с ситуацией;
- проведение тестирования физических качеств занимающихся с применением современных технологий;
- проведение расчетов в соответствии с полученными результатами тестирования физического состояния разных возрастных групп населения и с учетом индивидуальным запросом.

Тема 4.4 Спортивная биохимия.

Наименование видов занятия: лекция.

Лекция (вопросы, выносимые на занятие):
- оказание первой медицинской помощи. Скелетно-мышечная химический состав организма (белки, углеводы, жиры, нуклеиновые кислоты (АТФ), ферменты, 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;
- основы биоэнергетики мышечной деятельности.

Модуль 5. Функциональная диагностика и оценка физического состояния занимающегося – клиента.

Тема 5.1 Контроль физической подготовленности.

Наименование видов занятия: лекция, практическое занятие.

Лекция (вопросы, выносимые на занятие):
- определение и цель контроля физической подготовленности;
- три основных варианта тестирования;

- разбор процедуры тестирования физических качеств (сила, выносливость, гибкость).
Практическое занятие (план проведения занятия):
- проведение процедуры тестирования и заполнение индивидуальной карты клиента (занимающегося);
- обработка результатов тестирования;
- составление рекомендация направленных на достижения поставленных задач.

Модуль 6. Специфика составления тренировочных программ индивидуальной и групповой направленности, в том числе с учетом вида профессиональной деятельности.
Тема 6.1 Тренировка силовых способностей и функциональный тренинг.
Наименование видов занятия: лекция, практическое занятие.
Лекция (вопросы, выносимые на занятие):
- 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 тренировки;
- схемы выполнения упражнений;
- виды тренировок;
- определение функционального тренинга, его цели, задачи и структура;
- методы построения основной части;
- способы повышения интенсивности;
- основные понятия в функциональном тренинге;
- функция открытой и закрытой цепочек в функциональном тренинге;
- виды функционального тренинга;
- 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;
Практическое занятие (план проведения занятия):
- составление схемы выполнения упражнений.
- вариации интервальных уроков (с использованием функциональных упражнений, без оборудования, с медболом, фитболами и т. д.).
Тема 6.2 Теория и методика составления аэробных комбинаций (классическая аэробика).
Наименование видов занятия: лекция, практическое занятие.
Лекция (вопросы, выносимые на занятие):
- понятия «аэробика», «аэробный», «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 (impact);
- 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
- определения «Аэробная комбинация», «Основа комбинации»;
- методы и правила разучивания аэробных комбинаций;
- грубые ошибки при разучивании комбинаций;
- используемые жесты.

Практическое занятие (план проведения занятия):
- значение музыкального сопровождения и методические рекомендации тренеру по его подбору;
- строение музыкального произведения, музыкальный квадрат;
- темп музыки;
- отработка базовых шагов аэробики;
- методика обучения клиентов базовым шагам аэробики;
- разработка и практическая демонстрация аэробных комбинаций.

Тема 6.3 Теория и методика составления аэробных комбинаций (степ-аэробика)

Наименование видов занятия: лекция, практическое занятие.

Лекция (вопросы, выносимые на занятие):
- 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.

Практическое занятие (план проведения занятия):
- отработка базовых шагов степ-аэробики;
- составление авторских комбинаций.

Тема 6.4 Велнес блок

Наименование видов занятия: лекция, практическое занятие.

Лекция (вопросы, выносимые на занятие):
- понятие и виды стретчинга;
- приемы самомассажа;
- базовые упражнения и основные принципы метода Пилатес;
- основы йоги Айенгара.

Практическое занятие (план проведения занятия):
- проведение тренировочных занятий, направленных на развитие координационных способностей с использованием малого мяча;
- проведение тренировочных занятий, направленных на укрепление позвоночника с использованием медбола;
- проведение тренировочных 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.

Тема 6.5 Производственная гимнастика в режиме трудового дня
Наименование видов занятия: лекция, практическое занятие.
Лекция (вопросы, выносимые на занятие):
- 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.
Практическое занятие (план проведения занятия):
- составление анализа по выявлению рисков и угроз вида профессиональной деятельности;
- подбор упражнений для составления комплекса производственной гимнастики с учетом вида профессиональной деятельности.

Модуль 7. Методика проведения занятий по базовым видам физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности
Тема 7.1 Методика проведения учебного занятия по разделу «баскетбол».
Наименование видов занятия: лекция, практическое занятие.
Лекция (вопросы, выносимые на занятие):
- технические элементы баскетбола в программе по физической культуре В.И. Ляха для обучающихся 9-11 классов.
Практическое занятие (план проведения занятия):
- составление конспекта фрагмента учебного занятия;
- проведение фрагмента учебного занятия.
Тема 7.2 Методика проведения учебного занятия по разделу «волейбол».
Наименование видов занятия: лекция, практическое занятие.
Лекция (вопросы, выносимые на занятие):
- технические элементы волейбола в программе по физической культуре В.И. Ляха для обучающихся 9-11 классов.
Практическое занятие (план проведения занятия):
- составление конспекта фрагмента учебного занятия;
- проведение фрагмента учебного занятия.
Тема 7.3 Методика проведения учебного занятия по разделу «футбол».
Наименование видов занятия: лекция, практическое занятие.
Лекция (вопросы, выносимые на занятие):
- технические элементы футбола в программе по физической культуре В.И. Ляха для обучающихся 9-11 классов.
Практическое занятие (план проведения занятия):
- составление конспекта фрагмента учебного занятия;
- проведение фрагмента учебного занятия.
Тема 7.4 Методика проведения учебного занятия по разделу «легкая атлетика».
Наименование видов занятия: лекция, практическое занятие.
Лекция (вопросы, выносимые на занятие):
- технические элементы легкой атлетики в программе по физической культуре В.И. Ляха для обучающихся 9-11 классов.
Практическое занятие (план проведения занятия):
- составление конспекта фрагмента учебного занятия;
- проведение фрагмента учебного занятия.
Тема 7.5 Методика проведения учебного занятия по разделу «гимнастика».
Наименование видов занятия: лекция, практическое занятие.
Лекция (вопросы, выносимые на занятие):

- технические элементы гимнастики в программе по физической культуре В.И. Ляха для обучающихся 9-11 классов.
Практическое занятие (план проведения занятия):
- составление конспекта фрагмента учебного занятия;
- проведение фрагмента учебного занятия.

Модуль 8. Основы питания
Тема 8.1 Анатомия и физиология пищеварительной и эндокринной систем.
Наименование видов занятия: лекция, практическое занятие.
Лекция (вопросы, выносимые на занятие):
- желудочно-кишечный тракт;
- строение и функции органов эндокринной системы;
- основные триггеры нарушений углеводного обмена.
Практическое занятие (план проведения занятия):
- экспресс-тестирование по пройденному материалу.
Тема 8.2 Шесть классов питательных элементов
Наименование видов занятия: лекция, практическое занятие.
Лекция (вопросы, выносимые на занятие):
- белки;
- жиры;
- углеводы;
- витамины и минералы;
- вода.
Практическое занятие (план проведения занятия):
- составление таблицы «Взаимосвязь шести классов элементов с продуктами питания».
Тема 8.3 Основные принципы составления рациона питания.
Наименование видов занятия: лекция, практическое занятие.
Лекция (вопросы, выносимые на занятие):
- суточная калорийность рациона;
- основной обмен;
- количественный и качественный состав рациона без подсчета калорий.
Практическое занятие (план проведения занятия):
- расчет калорийности суточного рациона;
- составление рациона без подсчета калорий.

Модуль 9. Режим дня и двигательной активности.
Тема 9.1 Физическая активность.
Наименование видов занятия: лекция, практическое занятие
Лекция (вопросы, выносимые на занятие):
- аэробная выносливость;
- силовая выносливость;
- гибкость.
Практическое занятие (план проведения занятия):
- Мастер-класс «Способы развития аэробной и силовой выносливости, гибкости».
Тема 9.2 Режим сна и отдыха.
Наименование вида занятия: лекция
Лекция (вопросы, выносимые на занятие):
- виды стресса, его проявление и профилактика;
- гигиена сна.

3.4. Календарный учебный график (порядок освоения модулей)

дата	время	Тема	преподаватель	место проведения
22.04.2020г. среда	09:00-09:45	**Модуль 1. Стандарты Ворлдскиллс и спецификация стандартов Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес». Разделы спецификации.** **Тема 1.1 Актуальное техническое описание по компетенции. Спецификация стандарта Ворлдскиллс по компетенции.** Лекция (вопросы, выносимые на занятие): - ознакомление с актуальным техническим описанием, конкурсным заданием, инфраструктурным листом, планом застройки по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес».	Ильина О.А.	ОБПОУ «Рыльский социально - педагогический колледж», г.Рыльск, ул. Дзержинского, д.53
	09:50-11:20	**Модуль 2. Требования охраны труда и техники безопасности.** **Тема 2.1 Требования охраны труда и техники безопасности.** Наименование вида занятия: лекция. Лекция (вопросы, выносимые на занятие): - особенности и эффективность организации рабочего места в соответствии со стандартами Ворлдскиллс. **Тема 2.2 Специфичные требования охраны труда, техники безопасности и окружающей среды по компетенции.** Лекция (вопросы, выносимые на занятие): - 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.	Ильина О.А.	

	11:30-13:00 13:05-13:50	**Модуль 3. Современные технологии в профессиональной сфере.** **Практическое занятие** **Тема 3.3 Применение современных цифровых технологий для работы в области физической культуры, спорта и фитнеса: Smart, Megaspore, Киностудия Live, Audacity** Практическое занятие (план проведения занятия): - 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.	Воронкова О.Н.	
	14:00-15:30	**Модуль 8. Основы питания** **Тема 8.1 Анатомия и физиология пищеварительной и эндокринной систем.** Лекции (вопросы, выносимые на занятие): - желудочно-кишечный тракт; - строение и функции органов эндокринной системы.	Павлова И.Б.	
23.04.2020г. четверг	09:00-09:45 09:50-11:20	**Модуль 3. Современные технологии в профессиональной сфере** **Тема 3.3 Применение современных цифровых технологий для работы в области физической культуры, спорта и фитнеса: Megaspore, Киностудия Live, Audacity** Практическое занятие: 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	Воронкова О.Н.	ОБПОУ «Рыльский социально - педагогический колледж», г.Рыльск, ул.Дзержинског, д.53

		инструментами в SMART Notebook; - работа с программным обеспечением оборудования SMART; - знакомство с интерфейсом программы; - знакомство с основными функциями и возможностями программы; - законы проведения аудиомонтажа (специфика работы с оборудованием, настройка и проведение аудиомонтажа); - осуществление аудиомонтажа на заданную тематику; - работа в программной среде Audacity для аудиомонтажа; - знакомство с интерфейсом программы Windows Move Maker и Megicpro; - знакомство с основными функциями и возможностями программы Windows Move Maker и Megicpro. - работа в программной среде Windows Move Maker и Megicpro; - экспресс опрос на выявление знаний по данной теме.		
	11:30-13:00	**Модуль 4. Анатомия и физиология, биомеханика человека** **Тема 4.4 Спортивная биохимия**. Лекция: - оказание первой медицинской помощи. Скелетно-мышечная химический состав организма (белки, углеводы, жиры, нуклеиновые кислоты (АТФ), ферменты, 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;	Павлова И.Б.	ОБПОУ «Рыльский социально - педагогический колледж», г.Рыльск, ул. Дзержинского, д.53

		- строение и химический состав мышц. Обмен белков, жиров и углеводов при мышечной деятельности; - основы биоэнергетики мышечной деятельности.		
	13:10-13:55	**Модуль 9. Режим дня и двигательной активности.** **Тема 9.2 Режим сна и отдыха.** Лекция: - виды стресса, его проявление и профилактика.	Хромыченко С.А.	
	14:00-15:30	**Модуль 3. Современные технологии в профессиональной сфере** **Тема 3.2 Анализатор состава тела InBody как современный помощник в области физической культуры, спорта и фитнеса** Лекция: - знакомство с анализатором состава тела InBody; - разбор основ ТБ и СанПин при работе с анализатором состава тела InBody. Практическое занятие: - проведение процедуры тестирования на аппарате InBody; - интерпретация результатов тестирования; - заполнение карты, составление выводов и рекомендаций	Ромашкова А.С.	
24.04.2020г. пятница	09:00-10:30 10:40 - 12:10 12:20-13:50	**Модуль 3. Современные технологии в профессиональной сфере.** **Тема 3.1 Современные и портативные гаджеты для контроля за здоровым образом жизни: умный-браслет, умный-тонометр, умные-весы** Лекция: - знакомство с новыми гаджетами, используемыми в индустрии физической культуры, спорта и фитнеса (умный-браслет, умный-тонометр, умные-весы). - разбор приложения умного-браслета (ONETRAK). Практическое занятие (план проведения занятия): - тестирование различных систем физических качеств	Ромашкова А.С.	ОБПОУ «Рыльский социально - педагогический колледж», г.Рыльск, ул. Дзержинского, д.53

		антропометрических параметров с помощью использования современных цифровых систем; - анализ профиля респондента, носящего умный браслет (период – неделя); - заполнение карты на основе анализа с последующими выводами.		
	14:00-15:30	**Модуль 6. Специфика составления тренировочных программ индивидуальной и групповой направленности, в том числе с учетом вида профессиональной деятельности.** **Тема 6.1 Тренировка силовых способностей и функциональный тренинг.** Лекция: - 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.	Хромыченко С.А.	
25.04.2020г. суббота	09:00-10:30 10:40 - 12:10 12:20-13:50 14:00-15:30	**Модуль 6. Специфика составления тренировочных программ индивидуальной и групповой направленности, в том числе с учетом вида профессиональной деятельности.** **Тема 6.1 Тренировка силовых способностей и функциональный тренинг.** Практические занятия. - правила построения тренировки; - схемы выполнения упражнений; - виды тренировок; - определение функционального тренинга, его цели, задачи и структура; - методы построения основной части;	Хромычеко С.А.	ОБПОУ «Рыльский социально - педагогический колледж», г.Рыльск, ул. Дзержинского, д.53

		- способы повышения интенсивности; - основные понятия в функциональном тренинге; - функция открытой и закрытой цепочек в функциональном тренинге; - виды функционального тренинга; - 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; Практическое занятие (план проведения занятия): - составление схемы выполнения упражнений. - вариации интервальных уроков (с использованием функциональных упражнений, без оборудования, с медболом, фитболами и т. д.).		
27.04.2020г. понедельник	09:00-10:30 10:40 - 12:10 12:15-13:00	**Модуль 4. Анатомия и физиология, биомеханика человека** **Тема 4.1 Анатомия и физиология опорно-двигательного аппарата** Лекция: - 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	Павлова И.Б.	ОБПОУ «Рыльский социально - педагогический колледж», г.Рыльск, ул. Дзержинского, д.53

		телосложения, типы телосложения: астенический, нормостенический и гиперстенический). Практическое занятие (план проведения занятия): - заполнение схем и таблиц по темам лекции; - экспресс-опрос по пройденному материалу.		
	13:10-14:40 14:45-15:30	**Модуль 6. Специфика составления тренировочных программ индивидуальной и групповой направленности, в том числе с учетом вида профессиональной деятельности.** **Тема 6.2 Теория и методика составления аэробных комбинаций (классическая аэробика).** Лекция: - понятия «аэробика», «аэробный», «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 (impact); - 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 - определения «Аэробная комбинация», «Основа комбинации»; - методы и правила разучивания аэробных комбинаций;	Ромашкова А.С.	

		- грубые ошибки при разучивании комбинаций; - используемые жесты. Практическое занятие (план проведения занятия): - значение музыкального сопровождения и методические рекомендации тренеру по его подбору.		
28.04.2020г. вторник	09:00-10:30 10:40 - 12:10 12:15-13:45 13:55-14:40	**Модуль 6. Специфика составления тренировочных программ индивидуальной и групповой направленности, в том числе с учетом вида профессиональной деятельности.** **Тема 6.2 Теория и методика составления аэробных комбинаций (классическая аэробика).** Практические занятия: - значение музыкального сопровождения и методические рекомендации тренеру по его подбору; - строение музыкального произведения, музыкальный квадрат; - темп музыки; - отработка базовых шагов аэробики; - методика обучения клиентов базовым шагам аэробики; - разработка и практическая демонстрация аэробных комбинаций.	Ромашкова А.С.	ОБПОУ «Рыльский социально - педагогический колледж», г.Рыльск, ул. Дзержинского, д.53
	14:45:15:30	**Модуль 4. Анатомия и физиология, биомеханика человека** **Тема 4.3 Спортивная медицина и фитнес тестирование.** Лекция: - оказание первой медицинской помощи. Скелетно-мышечная система; - анатомия повреждения и механические травмы; - раны, ушибы, вывихи, растяжение и разрыв связок; - переломы. Метод «ПЛДП»;	Павлова И.Б.	

		- действия при травматическом шоке. Электрические травмы; - повреждения опорно-двигательного аппарата при нерациональных занятиях спортом; - мышечные судороги и боль в мышцах.		
29.04.2020г. среда	09:00-10:30 10:40- 11:25	**Тема 4.3 Спортивная медицина и фитнес тестирование.** Практическое занятие: - имитация ситуации по алгоритму оказанию первой помощь в соответствии с ситуацией; - проведение тестирования физических качеств занимающихся с применением современных технологий;	Павлова И.Б.	ОБПОУ «Рыльский социально - педагогический колледж», г.Рыльск, ул. Дзержинского, д.53
	11:30-12:15 12:25- 13:55 14:00-15:30	**Модуль 6. Специфика составления тренировочных программ индивидуальной и групповой направленности, в том числе с учетом вида профессиональной деятельности.** **Тема 6.3 Теория и методика составления аэробных комбинаций (степ-аэробика)** Лекция: - 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. Практическое занятие: - отработка базовых шагов степ-аэробики.	Ромашкова А.С.	
30.04.2020г. четверг	09:00-10:30 10:40 - 12:10	**Модуль 6. Специфика составления тренировочных программ индивидуальной и**	Ромашкова А.С.	ОБПОУ «Рыльский социально -

	12:15-13:00	**групповой направленности, в том числе с учетом вида профессиональной деятельности.** **Тема 6.3 Теория и методика составления аэробных комбинаций (степ-аэробика)** Практическое занятие: - отработка базовых шагов степ-аэробики; - составление авторских комбинаций.		педагогический колледж», г.Рыльск, ул. Дзержинского, д.53
	13:05-13:50 14:00-15:30	**Модуль 8. Основы питания** **Тема 8.3 Основные принципы составления рациона питания.** Лекция: - суточная калорийность рациона; Практическое: - расчет калорийности суточного рациона.	Павлова И.Б.	
06.05.2020г. среда	09:00-10:30 10:40 - 12:10 12:15-13:00	**Модуль 8. Основы питания** **Тема 8.3 Основные принципы составления рациона питания.** Лекция: - основной обмен; - количественный и качественный состав рациона без подсчета калорий. Практическое: - расчет калорийности суточного рациона; - составление рациона без подсчета калорий.	Павлова И.Б.	ОБПОУ «Рыльский социально - педагогический колледж», г.Рыльск, ул. Дзержинского, д.53
	13:05-13:50 14:00-15:30	**Модуль 9. Режим дня и двигательной активности.** **Тема 9.1 Физическая активность.** Лекция: - аэробная выносливость. Практическое: - Мастер-класс «Способы развития аэробной и силовой выносливости».	Хромыченко С.А.	
07.05.2020г. четверг	09:00-10:30 10:40 - 12:10	**Модуль 9. Режим дня и двигательной активности.** **Тема 9.1 Физическая активность.** Лекция: - силовая выносливость; - гибкость. Практическое занятие:	Хромыченко С.А.	ОБПОУ «Рыльский социально - педагогический колледж», г.Рыльск,

		- Мастер-класс «Способы развития аэробной и силовой выносливости, гибкости».		ул. Дзержинского, д.53
	12:15-13:00	**Модуль 4. Анатомия и физиология, биомеханика человека** **Тема 4.2 Биомеханика и прикладная кинезиология** Лекция: - 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.	Павлова И.Б.	
	13:10-14:40 14:45-15:30	**Тема 6.4 Велнес - блок** Лекция: - понятие и виды стретчинга; - приемы самомассажа. Практическое занятие: - проведение тренировочных занятий, направленных на развитие координационных способностей с использованием малого мяча; - проведение тренировочных занятий, направленных на укрепление позвоночника с использованием медбола.	Ромашкова А.С.	
08.05.2020г. пятница	09:00-10:30 10:40 - 12:10 12:20-13:05	**Тема 6.5 Производственная гимнастика в режиме трудового дня** Лекция: - 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	Хромыченко С.А.	ОБПОУ «Рыльский социально - педагогический колледж», г.Рыльск, ул. Дзержинского, д.53

		средств, используемых в производственной гимнастике. Практическое занятие: составление анализа по выявлению рисков и угроз вида профессиональной деятельности; - подбор упражнений для составления комплекса производственной гимнастики с учетом вида профессиональной деятельности.		
	13:10-14:40 14:45-15:30	**Модуль 9. Режим дня и двигательной активности.** **9.1 Физическая активность** Практическое занятие (план проведения занятия): - Мастер-класс «Способы развития аэробной и силовой выносливости, гибкости».	Хромыченко С.А.	ОБПОУ «Рыльский социально - педагогический колледж», г.Рыльск, ул. Дзержинского, д.53
12.05.2020г. вторник	09:00-10:30 10:40 - 12:10 12:20-13:50 14:00-15:30	**Модуль 5. Функциональная диагностика и оценка физического состояния занимающегося - клиента** **5.1 Контроль физической подготовленности** Лекция (вопросы, выносимые на занятие): - определение и цель контроля физической подготовленности; - три основных варианта тестирования; - разбор процедуры тестирования физических качеств (сила, выносливость, гибкость). **Модуль 7. Методика проведения занятий по базовым видам физкультурно-оздоровительной деятельности** **7.1 Методика проведения учебного занятия по разделу «баскетбол»** Лекция (вопросы, выносимые на занятие): - технические элементы баскетбола в программе по физической культуре В.И. Ляха для обучающихся 9-11 классов.	Павлова И.Б. Хромыченко С.А.	ОБПОУ «Рыльский социально - педагогический колледж», г.Рыльск, ул. Дзержинского, д.53
13.05.2020 среда	09:00-10:30 10:40 - 11:25 11:30-12:15	**7.2 Методика проведения учебного занятия по разделу «волейбол»**	Хромыченко С.А.	ОБПОУ «Рыльский социально -

	12:20-13:50 13:55-14:40 14:45-15:30	Лекция (вопросы, выносимые на занятие): - технические элементы волейбола в программе по физической культуре В.И. Ляха для обучающихся 9-11 классов. Практическое занятие (план проведения занятия): - составление конспекта фрагмента учебного занятия; - проведение фрагмента учебного занятия. **Модуль 5. Функциональная диагностика и оценка физического состояния занимающегося – клиента** 5**.1 Контроль физической подготовленности** Практическое занятие (план проведения занятия): - составление конспекта фрагмента учебного занятия; - проведение фрагмента учебного занятия.	Павлова И.Б.	педагогический колледж», г.Рыльск, ул. Дзержинского, д.53
14.05.2020 четверг	09:00-10:30 10:40 - 11:25 11:30-12:15 12:20-13:50	**Модуль 7. Методика проведения занятий по базовым видам физкультурно-оздоровительной деятельности** **7.3 Методика проведения учебного занятия по разделу «футбол»** Лекция (вопросы, выносимые на занятие): - технические элементы футбола в программе по физической культуре В.И. Ляха для обучающихся 9-11 классов. Практическое занятие (план проведения занятия): - составление конспекта фрагмента учебного занятия; - проведение фрагмента учебного занятия. **7.5 Методика проведения учебного занятия по разделу «гимнастика»** Лекция (вопросы, выносимые на занятие): - технические элементы гимнастики в программе по физической культуре В.И. Ляха для обучающихся 9-11 классов.	Хромыченко С.А. Абросимов С.А.	ОБПОУ «Рыльский социально - педагогический колледж», г.Рыльск, ул. Дзержинского, д.53

	13:55-14:40 14:45-15:30	Практическое занятие (план проведения занятия): - составление конспекта фрагмента учебного занятия; - проведение фрагмента учебного занятия.		
15.05.2020 пятница	09:00-10:30 10:40 - 11:25 11:30-12:15 12:20-13:50 13:55-14:40 14:45-15:30	**Модуль 7. Методика проведения занятий по базовым видам физкультурно-оздоровительной деятельности** **7.4 Методика проведения учебного занятия по разделу «легкая атлетика»** Лекция (вопросы, выносимые на занятие): - технические элементы легкой атлетики в программе по физической культуре В.И. Ляха для обучающихся 9-11 классов. Практическое занятие (план проведения занятия): - составление конспекта фрагмента учебного занятия; - проведение фрагмента учебного занятия. **4.2 Биомеханика и прикладная кинезиология.** Практическое занятие (план проведения занятия): - составление комплекса упражнений, инструкций и коррекции; - анализ упражнений и их замена с учетом факторов риска; - составление таблиц и схем «Компоненты сбалансированного комплекса упражнений», «Работа механизмов организма при подъеме тяжестей.	Хромыченко С.А. Павлова И.Б.	ОБПОУ «Рыльский социально - педагогический колледж», г.Рыльск, ул. Дзержинского, д.53
18.05.2020 понедельник	09:00-10:30 10:40 - 12:10	**6.4 Велнес-блок.** Практическое занятие (план проведения занятия): - проведение тренировочных занятий, направленных на развитие координационных способностей с использованием малого мяча; - проведение тренировочных занятий, направленных на укрепление позвоночника с использованием медбола; - проведение тренировочных занятий по суставной гимнастике с	Ромашкова А.С.	ОБПОУ «Рыльский социально - педагогический колледж», г.Рыльск, ул. Дзержинского, д.53

	12:20-13:50 13:50-15:30	использованием гимнастической палки; - проведение тренировочных занятий, направленных на укрепление мышц кора с использованием изотонического кольца и фитбола; **8.2 Шесть классов питательных элементов.** Практическое занятие (план проведения занятия): - составление таблицы «Взаимосвязь шести классов элементов с продуктами питания».	Павлова И.Б.	
19.05.2020 вторник	09:00-10:30 10:40 - 11:25 11:30-13:00	**Модуль 6. Специфика составления тренировочных программ индивидуальной и групповой направленности, в том числе с учетом вида профессиональной деятельности.** **6.4 Велнес-блок.** Практическое занятие (план проведения занятия): - 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. **Модуль 6. Специфика составления тренировочных программ индивидуальной и групповой направленности, в том числе с учетом вида профессиональной деятельности.** **Тема 6.5 Производственная гимнастика в режиме трудового дня** Практическое занятие: - составление анализа по выявлению рисков и угроз вида профессиональной деятельности; - подбор упражнений для составления комплекса производственной гимнастики с	Ромашкова А.С. Хромыченко С.А.	ОБПОУ «Рыльский социально - педагогический колледж», г.Рыльск, ул. Дзержинского, д.53

	13:10-14:40 14:45-15:30	учетом вида профессиональной деятельности. **8.1 Анатомия и физиология пищеварительной и эндокринной систем.** Практическое занятие (план проведения занятия): - экспресс-тестирование по пройденному материалу. **Тема 9.2 Режим сна и отдыха.** Лекция: - гигиена сна.	Павлова И.Б.	
20.05.2020г среда		Итоговая аттестация - ДЭ (8ч.)	Воронкова О.Н.	ОБПОУ «Рыльский социально - педагогический колледж», г.Рыльск, ул. Дзержинского, д.53

4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1 Материально-технические условия реализации программы

Наименование помещения	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1	*2*	*3*
Мастерская, ауд.№25	Лекции	Компьютеры /ноутбуки для преподавателя и слушателей, мультимедийный проектор, экран, доска, флипчарт, спортинвентарь
Мастерская компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»	Лабораторные и практические занятия, тестирование, демонстрационн ый экзамен	Оборудование, оснащение рабочих мест, инструменты и расходные материалы – в соответствии с инфраструктурным листом по компетенции Ворлдскиллс

4.2 Учебно-методическое обеспечение программы

- техническое описание компетенции;
- комплект оценочной документации по компетенции;
- печатные раздаточные материалы для слушателей;
- учебные пособия, изданных по отдельным разделам программы;
- профильная литература;
- отраслевые и другие нормативные документы;
- электронные ресурсы и т.д.
- официальный сайт оператора международного некоммерческого движения WorldSkills International - Союз «Молодые профессионалы (Ворлдскиллс Россия)» (электронный ресурс) режим доступа: https://worldskills.ru;

- единая система актуальных требований Ворлдскиллс (электронный ресурс) режим доступа: https://esat.worldskills.ru.

4.3. Кадровые условия реализации программы

Количество ППС (физических лиц), привлеченных для реализации программы 6 чел. Из них:
- Сертифицированных экспертов Ворлдскиллс по соответствующей компетенции _0 чел.
- Сертифицированных экспертов-мастеров Ворлдскиллс по соответствующей компетенции 0 чел.
- Экспертов с правом проведения чемпионата по стандартам Ворлдскиллс по соответствующей компетенции 1 чел.
- Экспертов с правом оценки демонстрационного экзамена по стандартам Ворлдскиллс _5_ чел.

Данные ППС, привлеченных для реализации программы

№ п/п	ФИО	Статус в экспертном сообществе Ворлдскиллс с указанием компетенции	Должность, наименование организации
1	Воронкова О.Н.	Эксперт с правом проведения чемпионата по стандартам Ворлдскиллс по соответствующей компетенции	Преподаватель ОБПОУ «Рыльский социально - педагогический колледж»
2	Ильина О.А.	Эксперт с правом оценки демонстрационного экзамена по стандартам Ворлдскиллс	Директор ОБПОУ «Рыльский социально - педагогический
3	Абросимов С.А.	Эксперт с правом оценки демонстрационного экзамена по стандартам Ворлдскиллс	Преподаватель ОБПОУ «Рыльский социально - педагогический
4	Павлова И.Б.	Эксперт с правом оценки демонстрационного экзамена по стандартам Ворлдскиллс	Преподаватель ОБПОУ «Рыльский социально - педагогический
5	Ромашкова А.С.	Эксперт с правом оценки демонстрационного экзамена по стандартам Ворлдскиллс	Преподаватель ОБПОУ «Рыльский социально - педагогический
6	Хромыченко С.А.	Эксперт с правом оценки демонстрационного	Преподаватель ОБПОУ «Рыльский социально - педагогический

		экзамена по стандартам Ворлдскиллс	

5. Оценка качества освоения программы

Итоговая аттестация проводится в форме демонстрационного экзамена.

Для итоговой аттестации используется Комплект оценочной документации (КОД) № 1.1 «Навыки мудрых» по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес».

6. Составители программы

Зиборова Светлана Александровна, директор сети фитнес-клубов ООО «Фит Лайн», сертифицированный эксперт Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес», менеджер компетенции.

Плохова Жанна Васильевна, методист ГАПОУ ТСПК, сертифицированный эксперт Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес».

Шевелёва Людмила Александровна, фитнес-тренер сети фитнес-клубов ООО «Фит Лайн».

Урбанович Мария Сергеевна, консультант по модификации образа жизни, специалист по снижению веса сети фитнес-клубов ООО «Фит Лайн».

Шнайдер Юлия Алексеевна, фитнес-тренер, консультант по питанию сети фитнес-клубов ООО «Фит Лайн».

Гранкина Ирина Анатольевна, заместитель директора Академии Ворлдскиллс Россия по практической подготовке, Союз «Молодые профессионалы (Ворлдскиллс Россия)».