

Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Волгоградский социально-педагогический колледж»

Утверждаю:
Директор ГАПОУ «ВСПК»
А.С. Калинин
« 22 » сентября 2021 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА - ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

Наименование программы: Повышение функциональной подготовки
посредством кардиотренировки.

Категория слушателей: учителя физической культуры, инструкторы по
физической культуре

Уровень квалификации

Код по ОКЗ	Наименование
D 1	Физическая культура, спорт и фитнес

Объем: 16 часов

Форма обучения: очная

Организация обучения: 16 часа (очно)

г. Волгоград, 2021

Составитель: Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации.

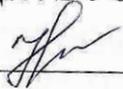
Разработана на основе профессионального стандарта 49.02.01 Физическая культура.

Автор дополнительной профессиональной программы повышения квалификации:

Михеева Анна Юрьевна,
преподаватель физической культуры,
преподаватель ГАПОУ «ВСПК»

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации **рассмотрена** на заседании ПЦК физической культуры

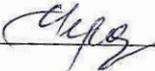
Протокол заседания ПЦК № 6 от 11 января 2021 г.

Председатель ПЦК  Моисеева Н.И.

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации **одобрена** на заседании научно-методического совета

Протокол заседания научно-методического совета № 97 от 21 января 2021 г.

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

 /Герасименко С.В./

ОГЛАВЛЕНИЕ

Общая характеристика программы	3
Структура программы	6
Учебно-тематический план на 16 час	9
Условия реализации программы	11
Краткое содержание курса	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Область применения программы

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации ориентирована в целях совершенствования педагогического инструментария. Актуальность программы обусловлена существующими проблемами в понимании концептуальных идей федеральных государственных образовательных стандартов, а также освоения новых технологий по отношению к требованиям к профессиональным качествам в соответствии с задаваемыми государством целями и приоритетами образования. Программа повышения квалификации реализуется с использованием оборудования и спортивной базы ГАПОУ «ВСПК», мастерской по компетенции: «Физическая культура, спорт и фитнес».

Программа повышения квалификации разработана на основе квалификационных характеристик должностей работников образования по должности тренер/инструктор/, профессионального стандарта, требований федерального государственного образовательного стандарта.

Цель реализации программы курса: совершенствование профессиональных компетенций, необходимых для ведения профессиональной деятельности в организационном и предметно-методическом сопровождении тренировочно-образовательного процесса.

Характеристика вида профессиональной деятельности

Область профессиональной деятельности: преподавание по дисциплинам, курсам и профессиональным модулям.

Объекты профессиональной деятельности:

- обновление педагогического инструментария для организационного и методического сопровождения образовательного процесса в соответствии с требованиями ФГОС.

Задачи программы:

1. Оптимизация профессиональной деятельности в соответствии с изменениями законодательства Российской Федерации в области образования.
2. Актуализация профессиональных знаний слушателей ценностно-смысловой направленности тренировочного образовательного процесса направленных на повышение функциональной подготовки посредством кардиотренировки как концептуальной идее федеральных стандартов.
3. Совершенствование педагогического инструментария для методического обеспечения тренировочно-образовательного процесса в целях минимизации профессиональных затруднений.
4. Качественное изменение профессиональных компетенций по образовательным и предметным областям в кардиотренировки.

РАЗДЕЛ 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

2.1 Цель реализации программы:

Углубление знаний в области кардиотренировок.

Таблица 1

Совершенствуемые компетенции

№	Компетенция	Направление подготовки Педагогическое образование 49.02.01 Код компетенции
1.	Способность проводить кардиотренировки с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов	ПК-2
2.	Способность оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений	ОПК-5
3.	Способность проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу	ПК-4
4.	Способность осуществлять проектирование образовательной, тренировочной, рекреационной, научно-исследовательской, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности	ОПК-4
5.	Способность применять знания из области подготовки спортсменов (новейшие теории, интерпретации, методы и технологии) в тренерской деятельности	ПК-5
6.	Способность разрабатывать целевые тренировочные программы и планы подготовки спортсменов различной квалификации	ПК-8

2.2 Категория слушателей –педагогические работники (учителя физической культуры) образовательных организаций основного общего и дополнительного образования; имеющие высшее образование; без предъявления требований к стажу работы.

2.3 Форма обучения - очная.

2.4 Срок освоения программы, режим занятий:

* режим аудиторных занятий – 4 часа в день;

* срок освоения программы – 16 час.

Кадровое обеспечение программы

Программа реализуется преподавателями ПЦК физической культуры ГАПОУ Волгоградского социально- педагогического колледжа .

РАЗДЕЛ 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Учебный (тематический) план

Таблица 2

Учебный (тематический) план

№ п/п	Название модулей (разделов) и тем	Всего часов	Виды учебных занятий, учебных работ		Самостоятельная работа	Формы контроля
			Лекции	Семинарские занятия		
1.1	Базовые основы теории кардиотренировок и	4	3	1	2	контрольная работа
1.2	Виды кардиотренировок	4	3	1		
1.3	Оборудования для кардиотренировок	4	3	1		
1.4	Врачебные рекомендации по использованию кардионагрузок в учебно-тренировочном процессе	2	1	1		
ИТОГО:		16	10	4	2	

3.2. Содержание программы

ТЕМА 1.1. Базовые основы теории кардиотренировки.

Лекция (1 час), семинарские занятия (1 час), самостоятельная работа (2 часа)

Особенности кардиотренировки. Кардиотренировка как составная часть подготовки функциональных способностей организма. Факторы, определяющие эффективность кардиотренировки. Принципы кардиотренировки.

Контрольная работа

1. Целью кардиотренировки является _____

2. Перечислите основные задачи, которые решаются в процессе кардиотренировки:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

3. Дайте определение понятиям:

Аэробные упражнения- это _____

Интервальный кардиотренинг – _____

3. Зона интенсивности сопоставьте зоны интенсивности и их цель

№	Зоны интенсивности	Цели
1.	низкая интенсивность	повышение общей физической выносливости; применяется для «перебивки» ритма тяжелых аэробных тренировок.
2.	средняя интенсивность	если применяется в рамках интервального тренинга, то на фоне диеты дает выраженный эффект потери веса.
3.	повышенная интенсивность	применяется для разминки или заминки в качестве средства восстановления после силовых тренировок, может использоваться как фаза отдыха при интервальных тренировках.
4.	высокая интенсивность	применяется при интервальных тренировках, обеспечивает огромный расход энергии, на фоне диеты дает быстрый эффект похудения.

4. Заполните таблицу «Типы интервалов отдыха в рамках одного тренировочного занятия и их характеристики»

Тип интервала отдыха	Характеристика типа интервала отдыха

ТЕМА 1.2. Виды кардиотренировок

Бег. Беговые лыжи. Велосипед. Сайклинг. Ходьба. Скакалки. Плавание. Кроссфит. Акваэробика. Степ-аэробика. Фитбокс. Скалолазание. Лестничный бег или ходьба. Координационная лестница. Конькобежный спорт. Футбол, баскетбол, волейбол, теннис. Танцы.

ТЕМА 1.3. Оборудование для кардиотренировок

Виды оборудования. Инструктаж по применению оборудования. Техника безопасности при использовании оборудования.

ТЕМА 1.4. Врачебные рекомендации по использованию кардионагрузок в учебно-тренировочном процессе

Противопоказания к кардионагрузкам. Интенсивность и дозировка кардиотренировок. Польза кардиотренировок. Пульсометрия.

Контрольная работа

1. ЧСС - это
2. Какая формула применяется для нахождения максимального уровня ЧСС?
3. Как часто рекомендуется проводить кардиотренировки для положительного воздействия на организм?
4. Сколько по времени должны проходить первые кардиотренировки для неподготовленных людей?
5. Какую пользу приносят кардиотренировки для организма?
6. Чем опасны кардионагрузки для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями?
7. В какое время суток с помощью кардиотренировок можно проще избавиться от жира?

4. ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПРОВОДИТСЯ В ФОРМЕ ЗАЩИТЫ ПРАКТИКО-ЗНАЧИМОЙ РАБОТЫ

Итоговая аттестация осуществляется в процессе представления и последующей защиты итоговой практико-значимой работы. Итоговая практико-значимая работа рассматривается как обобщение опыта усвоения данного программного модуля слушателями курсов, является логическим завершением курса, систематизирует

знаний, практические умения и навыки, способы творческой деятельности, полученные в ходе практических занятий, выполнения самостоятельных внеаудиторных работ, написания контрольных работ.

Итоговая практико-значимая работа представляется на бумажном носителе и/или в электронном варианте.

Форма представления итоговой практико-значимой работы:

- презентации в формате PowerPoint, PDF, видео-, флеш-презентации мультимедийные, интерактивные презентации, 3Д, CD и DVD презентации;
- описания собственного педагогического опыта в виде печатной презентации.

Итоговая работа должна иметь следующую структуру:

1. Титульный лист.
2. Содержание итоговой работы (с указанием страниц).
3. Актуальность, цель, задачи итоговой практико-значимой работы.
4. Основная часть.
5. Выводы.

Критерии оценки итоговой практико-значимой работы

1. Самостоятельность и оригинальность работы.
2. Прослеживание в работе проектировочных компонентов учебного процесса.
3. Наличие общего плана работы, соблюдение требований к структуре и содержанию работы.
4. Теоретическая обоснованность (научность) содержания работы.
5. Полнота и глубина раскрытия структурных компонентов работы.
6. Обоснованность отбора источников информации.
7. Практическая значимость и ожидаемый результат.
8. Реалистичность, технологичность итоговой работы (возможность внедрения)

Показатели по критериям оценки качества результатов текущего и итогового контроля данного учебного модуля

		Отлично 8-10 б. Выполнена	Хорош о 6-7 б.	Удовл. 4-5 б. Выполнена	Неудовл. 2-3 б. Выполнена	Неуд овл. 1 б.
--	--	---------------------------------	----------------------	-------------------------------	---------------------------------	----------------------

№ п/п	Форма отчетности	полностью, вопросы раскрыты глубоко	В основном выполнена	частично	недостаточно	Отсутствует
1.	Текущий контроль (тестирование)					
2.	Итоговая практико-значимая работа	+1б (защита); + 1б. (внедрение)				

Критерии оценки итоговой практико-значимой работы

1. Актуальность и значимость проекта для ведения учебно-тренировочной работы.
2. Теоретическая обоснованность, научность содержания проекта.
3. Соответствие содержания выбранной теме.
4. Результативность проекта.
5. Практическая значимость и ожидаемый результат.
6. Реалистичность проекта (возможность внедрения)
6. Соблюдение требований к списку использованной литературы.
7. Соответствие требованиям к оформлению проекта.

Помимо оценки итоговой работы, представленной на электронных носителях, предусмотрена процедура «защиты».

Защита представляет собой выступление слушателя с кратким сообщением (время определяется регламентом) о сути и результатах своей практической деятельности, с последующими ответами на вопросы.

Итоговая работа слушателей курсов оценивается по 8-ми балльной системе. Дополнительный балл выставляется за успешную публичную защиту проекта по окончании курсов.

Технические требования к оформлению работы:

- Печатный текст на листах формата А4 на электронном носителе (CD-диск). Ориентация листа – «книжная, альбомная (для таблиц)».
- Поля: сверху – 2 см, снизу – 2 см, справа – 1 см, слева – 3 см, абзацный отступ – 1, 25 см, выравнивание – по ширине.
- Расстановка переносов установлена в автоматическом режиме.

- Текстовый процессор: Microsoft Word (Apache OpenOffice.org Writer), обычный.
- Шрифт «Times New Roman», кегль – 12,14.
- Межстрочный интервал – полуторный;
- Первый лист работы - титульный. Нумерация страниц сквозная, начинается с титульного листа, на котором номер не ставят. Наиболее распространенный вариант размещения номера страницы - сверху посередине. Номер страницы ставят на второй странице.
- Самостоятельная работа оформляется в формате doc. Файл называется по фамилии слушателя с указанием вида работы: Иванова П.П. с.р.1.doc

5. РАЗДЕЛ ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы

Список литературы Основной

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ
2. Железняк, Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: Учебник/ Ю.Д. Железняк - М.: ИЦ Академия, 2016. - 461 с.
3. Синтия Вейдер Кардиотренировка. Справочник-путеводитель для начинающих.-М.,1784

Дополнительный

4. Булгакова Н.Ж. Акваэробика: метод. разработ. для студентов, аспирантов и слушателей ФПК РГАФК / Булгакова Н.Ж., Васильева И.А.; РГАФК. М., 1996. – 30 с.
5. Андреева Е.П., Сулягина П.А., Екимова А.В. Кардиотренировка как средство развития выносливости и повышения уровня физической подготовленности.- М.,-2010.-4с.
6. Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н.А. Бернштейн, - М.: Медицина, 1966.

7. Каро, К. Механика кровообращения/ К. Каро, Т. Педли, Р. Шротер. - М.: Мир. - 1981. - 624 с.
8. Карпман, В.Л., Тестирование в спортивной медицине./В.Л. Карпман,
9. Карпман, В.Л. и др. Эластическое сопротивление артериальной системы у спортсменов /В.Л. Карпман, В.Р. Орел, Н.Г. Кочина // В сб.: Клинико-физиологические характеристики сердечно-сосудистой системы у спортсменов. - М.: РГАФК. - 1994. - С. 117-129.
10. Коростелев, Н.Б. Воспитание здорового школьника./ Пособие для учителя // Н.Б. Коростелев, В.Н. Кардащенко, - М.: Просвещение, 1986. -176 с.
11. Коц Л.М. Спортивная физиология. - М.: Академия, 2006.-186 с.
12. Лищук, В.А. Математическая теория кровообращения./ В.А. Лищук - М.: Медицина, 1991.-256 с.

Интернет-ресурсы

13. <http://school-collection.edu.ru> - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
14. <http://standart.edu.ru> - Федеральный государственный образовательный стандарт
15. [Профессиональный стандарт тренера](#) [Электронный ресурс]. URL: - <http://профстандарттренера.рф/>
16. [Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ \(ред. от 03.11.2015\) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»](#)

5.2. Материально-технические условия реализации программы

Процесс реализации Программы обеспечен необходимой материально-технической базой для проведения всех видов учебных занятий, предусмотренных учебным планом: лекционной, семинарской, учебной практики.

Процесс реализации данной программы обеспечен необходимой материально-технической базой для проведения всех видов учебных занятий, предусмотренных учебным планом.

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

- специально оборудованная аудитория;

- спортивный зал;
- спортивное оборудование и инвентарь.

Реализация учебной дисциплины требует наличие мастерской «Физическая культура, спорт и фитнес»

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-наглядные пособия по кардиотренировкам.

Технические средства обучения:

- интерактивная доска с лицензионным программным обеспечением и мультимедиа проектор.

Дополнительное оснащение для проведения занятий

Учебно-лабораторное оборудование	
Наименование	Количество
Стол компьютерный (учительский)	1
Стул компьютерный	1
ПК (системный блок i5/i7, монитор, клавиатура, компьютерная мышь, колонки)	1
ПК (системный блок i5/i7, монитор, клавиатура, компьютерная мышь)	12
Парта ученическая двухместная	12
Стул	12
Набор мебели для зоны коворкинга	1
Магнитно-маркерная доска	1
Интерактивная доска SBM680	1
Напольная мобильная стойка для интерактивных досок SMART и проекторов различных производителей	1
Документ-камера с гибким штативом.	1
МФУ А4 лазерное, цветное	1
МФУ А4 лазерное черно-белое,	1
Электронный флипчарт Smart каар 42	1
Стеллаж или шкаф для документов	1
Wi-Fi роутер	1
Коммутатор на 16 портов	1
Зеркальный фотоаппарат с возможностью видеозаписи в формате Avi, Mp4. с дополнительной возможностью дистанционного управления	1
Зарядное устройство для аккумулятора фотоаппарата	1

Помещения:

- Учебный класс (тренажерный зал) 60-70кв.м
- Раздевалка.

Наименование	Количество
--------------	------------

Обруч пластмассовый	3
Гимнастическая палка	3
Скакалка	7
Гимнастический коврик	7
Гимнастическая скамейка	7
Гантели	7
Гантели	2
Степ-платформа	14
Гимнастический мяч (фитбол)	14
Пипидастры	7
Ринги (изотонические кольца)	7
Роллы (цилиндры)	14
Малые мячи	7
Теннисные мячи	7
Ремни для йоги	7
Блоки для йоги	7
Болстеры	7
Медицинский мяч	7
Медицинский мяч	7
Полусфера гимнастическая bosu	7
Плиометрическая тумба	1
TRX-петля	1
Бодибар 4 кг	1
Бодибар 6 кг	1
Кольцевой амортизатор	1
Кольцевой амортизатор	1
Кольцевой амортизатор	1
Амортизатор с ручками уровень сопротивления слабый	2
Амортизатор с ручками уровень сопротивления средний	4
Весы напольные	14
Ростомер	8
Кистевой-динамометр	7

