

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КУРГАНСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

«СОГЛАСОВАНО»
на заседании НМС
«24» февраля 2022 г.
Протокол № 7



«Программно-методические издания»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

Разработка индивидуальных тренировочных
занятий

Курган 2022

Светочева Н.А. «Разработка индивидуальных тренировочных занятий» / ГБПОУ «Курганский педагогический колледж». – Курган, 2022. - 22 с.

Программа разработана на основе профессионального стандарта «Педагог» (Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 года № 544н).

Разработчики

	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень (звание) [квалификационная категория]	Должность
1	Светочева Наталья Александровна	Высшая категория	Преподаватель

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Разработка индивидуальных тренировочных занятий
Тип образовательной программы	Повышения квалификации
Объем часов всего в т.ч. теоретических в т.ч. практических	16 часа 2 часа (12 %) 14 часов (88 %)
Продолжительность обучения (дней)	8 дней
Форма освоения программы	Очная
Категория обучающихся	Программа актуальная для студентов получающих квалификацию: учитель / педагог по «Физической культуре» и «Адаптивной физической культуре», тренер, организатор спортивных программ, инструктор / тренер индивидуальных и групповых фитнес программ, тренажёрного зала. Студенты 2-4 курсы
Требования к уровню образования слушателей	Среднее профессиональное или высшее образование
Программа разработана на основе профессионального стандарта, квалификационной характеристики	Профессиональный стандарт «Педагог», утвержденного Приказом Минтруда России от 18.10.2013 г. № 544Н (с изм. от 25.12.2014)
Форма(ы) итоговой (промежуточной) аттестации слушателей	Проведение фрагмента занятий с новыми видами оборудования
Шкала(ы) оценок слушателей в ходе их аттестации	Зачтено, не зачтено
Итоговый документ после освоения программы	Удостоверение о повышении квалификации
Совместимость программы с другими программами	отсутствует

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность Сегодня общество испытывает потребность в социально и профессионально компетентных, творчески активных и конкурентоспособных специалистах, обладающих необходимым уровнем здоровья и психофизических кондиций, готовых к саморазвитию на любом этапе жизненного пути.

В стремительно меняющемся современном мире главные профессиональные качества, которые «Специалист в области физической культуры, спорта и фитнеса» должен постоянно демонстрировать – это умения адаптироваться к нововведениям и изменениям, а также обучать им окружающих (занимающихся, профессионалов и т.д.). Уметь использовать новое оборудование и применять новые технологии в области физической культуры, спорта и фитнеса.

Документ содержит информацию о стандартах, которые предъявляются участникам для возможности участия в соревнованиях, а также принципы, методы и процедуры, которые регулируют соревнования.

Данная программа способствует подготовке студентов успешной сдаче Демонстрационного экзамена.

Цель – дать представление о составлении индивидуального тренировочного занятия, опираясь на запросы волонтера; формировать представление об использовании новых видов оборудования в тренировочных занятиях.

Занимающийся в ходе обучения должен решить следующие **задачи**:

- организует и проводит занятия учебной, оздоровительной и тренировочной направленности (в том числе с учётом избранного вида деятельности) для разных возрастных групп населения;

- на основе производимых антропометрических замеров (вес, рост, давление и т.д.), осуществляет подбор оптимальных форм, средств, методов, спортивного оборудования и инвентаря, типов нагрузок для организации индивидуальной, соответствующих содержанию и заявленной цели программы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;

- объясняет суть упражнений, основы освоения техники видов спорта, правила техники безопасности при выполнении упражнений, правила использования спортивного инвентаря.

Программа имеет следующую структуру:

- Титульный лист
- Паспорт программы
- Пояснительная записка
- Календарный учебный график
- Учебный план
- Учебно-тематический план
- Организационно-педагогические условия:
- Учебно-методическое обеспечение
- Перечень технических и программных средств обучения
- Сведения о преподавателях, реализующих данную программу
- Оценочные материалы
- Аннотация программы

Программа носит практико-ориентированную направленность, более 80% - практические занятия.

Требования к преподавательским кадрам, ведущим учебный процесс: высшее профессиональное образование, стаж не менее 1 года.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

В результате реализации программных модулей слушатели курсов должны

знать:

- требования к внешнему виду в зависимости от вида деятельности;
- специфику подготовки спортивного инвентаря перед началом деятельности;
- правила и техники безопасного использования специализированного оборудования и инвентаря;
- специфику расстановки субъектов и размещения спортивного инвентаря / оборудования в зависимости от планируемого вида деятельности;
- существующие правила безопасности и Санитарно-гигиенические нормы;
- правила техники безопасного выполнения упражнений в зависимости от вида деятельности;
- требования, предъявляемые к разработке документов в зависимости от вида деятельности;
- требования, предъявляемые к разработке презентационного материала (текстового и цифрового) в зависимости от вида деятельности;
- биомеханические, анатомические и физиологические особенности техники двигательных действий;
- требования к формулировке цели и задач в зависимости от вида деятельности;
- требования, предъявляемые к разработке документов в зависимости от вида деятельности;
- требования, предъявляемые к разработке презентационного материала (текстового и цифрового) в зависимости от вида деятельности;
- биомеханические, анатомические и физиологические особенности техники двигательных действий;
- требования к формулировке цели и задач в зависимости от вида деятельности.
- методы вербальной и невербальной коммуникации, позитивной мотивации;
- значение вербальных и невербальных средств общения при осуществлении коммуникации и самопрезентации;
- техники самопрезентации.

уметь:

- осуществлять подготовку оборудования и спортивного инвентаря перед началом (осмотр-тестирование) с учетом специфики планируемой деятельности и существующих правил безопасности и Санитарно-гигиенических норм;
- осуществлять страховку и / или самостраховку в зависимости от планируемой деятельности, с учетом существующих правил безопасности и

санитарно-гигиенических норм;

- демонстрировать техники безопасного выполнения упражнений для улучшения общего физического состояния, развития физических качеств;
- выявлять источники опасности и возникновения травматизма населения во время занятий и выбирать алгоритмы действий по их предупреждению;
- возможность использования и принципы работы с интерактивным и видео оборудованием для демонстрации разных видов деятельности;
- возможности новейших цифровых технологий и оборудования для организации тренировочного процесса в области физической культуры, спорта и фитнеса;
- разрабатывать и оформлять документы в зависимости от вида деятельности и предъявляемых требований;
- разрабатывать и оформлять презентационный материал (текстовый и цифровой) в зависимости от вида деятельности и предъявляемых требований;
- формулировать задачи в зависимости от цели и вида деятельности.

получат практический опыт:

- использования программы Smart для создания презентации к уроку;
- использования новых видов оборудования;
- создания программы здоровья на основе данных портативного анализатора;
- заполнения программы здоровья в соответствии с требованиями образовательных стандартов и *Ворлдскиллс Россия*.

Трудовая функция	Необходимые умения	Необходимые знания
ОТФ		
1. Общепедагогическая функция. Обучение.	1. Владеть формами и методами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий; 2. Разрабатывать (осваивать) и применять современные технологии..	1. Основы методики преподавания, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий.
2. Педагогическая деятельность по реализации программ	1. Ставить различные виды учебных задач (учебно-познавательных, учебно-практических, учебно-игровых) и организовывать их решение (в индивидуальной или групповой форме) в соответствии с уровнем познавательного и личностного развития детей младшего возраста, сохраняя при	1. Федеральные государственные образовательные стандарты и содержание примерных основных образовательных программ. 2. Дидактические основы, используемые в учебно-воспитательном процессе

	<p>этом баланс предметной и метапредметной составляющей их содержания.</p> <p>2. Разрабатывать методические и дидактические материалы преподаваемых предметов (в т.ч. электронные образовательные ресурсы), выбирать учебную и учебно-методическую литературу, рекомендовать обучающимся дополнительные источники информации, в том числе интернет-ресурсы</p>	<p>образовательных технологий.</p> <p>3. Основные подходы к конструированию современного занятия</p>
<p>3. Воспитательная деятельность</p>	<p>1. Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей.</p> <p>2. Находить ценностный аспект учебного знания и информации обеспечивать его понимание и переживание обучающимися.</p>	<p>1. Основы законодательства о правах ребенка, законы в сфере образования и федеральные государственные образовательные стандарты.</p> <p>2. Основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития и социализации личности, индикаторы и индивидуальные особенности траекторий жизни и их возможные девиации, приемы их диагностики.</p> <p>3. Перечень профессиональных компетенций, подлежащих совершенствованию</p>

Программа состоит из следующих содержательных разделов (модулей):

Раздел 1. Проведение анкетирования и тестирования клиента

Тема 1. Проведение анкетирования и тестирования клиента Количество часов: теория -2 часа

Теория: провести опрос и анкетирование клиента (волонтера-актера), провести тестирование состава тела.. Проанализировать полученные данные. Заполнить шаблон

Раздел 2. Выполнение комплексов упражнений с новыми видами оборудования

Тема 2. Выполнение комплексов упражнений с новыми видами оборудования. Количество часов: практика – 4 часа

Практика: выполнение упражнений с новыми видами оборудования (ребаундер, навесные брусья, платформа для зашагивания...)

Раздел 3. Разработка индивидуальной программы здоровья

Тема 3. Разработка индивидуальной программы здоровья. Количество часов: практика – 4 часа

Практика: составление комплексов упражнений с новыми видами

оборудования (ребаундер, навесные брусья, платформа для зашагивания...) для закрепленного волонтера-актера.

Раздел 4. Промежуточная аттестация

Тема 4. Итоговая аттестация. Количество часов: практика – 4 часа

Практика: демонстрация программы здоровья для клиента (волонтера-актера), включающую комплекс упражнений по коррекции выявленных нарушений, упражнения для коррекции функции внешнего дыхания и равновесия. Презентация и обсуждение программы.

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
«Разработка индивидуальных тренировочных занятий»

Год реализации	2022	2022
Сроки	Март	Март
Кол-во	8	8

5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
«Разработка индивидуальных тренировочных занятий»

Объем: 16 часов

Цель: дать представление о составлении индивидуального тренировочного занятия, опираясь на запросы волонтера; формировать представление об использовании новых видов оборудования в тренировочных занятиях.

Категория слушателей: программа актуальная для студентов получающих квалификацию: учитель / педагог по «Физической культуре» и «Адаптивной физической культуре», тренер, организатор спортивных программ, инструктор / тренер индивидуальных и групповых фитнес программ, тренажёрного зала.

Студенты 2-4 курсы

Форма обучения: очная

№ п/п	Наименование тем (разделов, модулей)	Всего часов	в том числе		Формы контроля
			Лекции	Практич.	
1.	Проведение анкетирования и тестирования клиента	2	2		Дискуссия
2.	Выполнение комплексов упражнений с новыми видами оборудования	4		4	Практические работы
3.	Разработка индивидуальной программы здоровья	6		6	Практические работы
4.	Итоговая аттестация: проведение фрагмента тренировочного занятия по составленной карте здоровья	4		4	Публичная защита/практическая работа
	Итого	16	2	14	

6. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Разработка индивидуальных тренировочных занятий»

№ п/п	Наименование тем (разделов, модулей)	Всего часов	в том числе		Формы контроля
			Лекции	Практич.	
1.	Проведение анкетирования и тестирования клиента	2	2		Дискуссия
2.	Выполнение комплексов упражнений с новыми видами оборудования	4		4	Практические работы
3.	Разработка индивидуальной программы здоровья	6		6	Практические работы
4.	Итоговая аттестация: проведение фрагмента тренировочного занятия по составленной карте здоровья	4		4	Публичная защита/практическая работа
	Итого	16	2	14	

Содержание

Раздел 1. Проведение анкетирования и тестирования клиента

Тема 1. Проведение анкетирования и тестирования клиента. Количество часов: теория - 2 часа

Теория: провести опрос и анкетирование клиента (волонтера-актера), провести тестирование состава тела.. Проанализировать полученные данные. Заполнить шаблон

Раздел 2. Выполнение комплексов упражнений с новыми видами оборудования

Тема 2. Выполнение комплексов упражнений с новыми видами оборудования. Количество часов: практика – 4 часа

Практика: выполнение упражнений с новыми видами оборудования (ребаундер, навесные брусья, платформа для зашагивания...)

Раздел 3. Разработка индивидуальной программы здоровья

Тема 3. Разработка индивидуальной программы здоровья. Количество часов: практика – 4 часа

Практика: составление комплексов упражнений с новыми видами оборудования (ребаундер, навесные брусья, платформа для зашагивания...) для закреплённого волонтера-актера.

Раздел 4. Итоговая аттестация

Тема 4. Итоговая аттестация. Количество часов: практика – 4 часа

Практика: демонстрация программы здоровья для клиента (волонтера-актера), включающую комплекс упражнений по коррекции выявленных нарушений, упражнения для коррекции функции внешнего дыхания и равновесия. Презентация и обсуждение программы.

7. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

7.1. Учебно-методическое обеспечение

Список рекомендуемой литературы Нормативно-правовая

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования / М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2013.

Основная

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. Институтов по спец. 03.03 «Физ. культура»/ Б.А Ашмарин – М.: Просвещение, 2019. – 287 с.: ил.

2. Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. Для техн. физ. культ./ А.А. Гужаловский – М.: Физкультура и спорт, 2020. – 352 с., ил.

4. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студентов высших учебных заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов – М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 400 с.

7. Железняк, Ю.Д. Баскетбол/ Ю.Д. Железняк, В.Н. Кунянский – М.: Издательский центр «Академия», 2019. – 331 с.

8. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе: Пособие для учителя./ Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский – М.: Просвещение, 2020. – 128 с.: ил.

9. Женеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста./ А.В. Женеман - М.: Просвещение, 2020. – 53 с.

10. Курицева, З.Н. Развитие двигательных качеств./ З.Н. Курицева - М.: Физкультура и спорт, 2017.- 156 с.

11. Кофман, Л.Б., Настольная книга учителя физической культуры./ Л.Б. Кофман - М.: Физкультура и спорт, 2018. – 340 с.

12. Коровин, В.И. Теория и методика физического воспитания/ В.И. Коровин - М.: Просвещение, 2018. – 71 с.

13. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2 – е изд., испр. и доп./ Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов - М.: Издательский центр «Академия», 2020 – 480 с.

14. Харабуга, Г.Д. Теория и методика физического воспитания. Изд. 2 – е, допол. Учебник для техникумов физической культуры./ Г.Д. Харабуга – М.: Физическая культура и спорт, 2019. – 320 с.

15. Шнейдер, В.Ю. Методика обучения игре в волейбол. Часть 2. Пособие для студентов факультетов физической культуры / В.Ю Шнейдер- Издательство Сур. Г.У., Сургут, 2020. – 28 с.

7.2. Перечень дидактических материалов:

- презентации к основным темам;
- аналитические материалы (примеры проектов, перечень сайтов, перечень профессиональных сообществ и их страниц в сети);
- алгоритмы работы с оборудованием.

7.3. Материально-техническое обеспечение

Характеристика помещения для занятий по программе: кабинет 30 к2, Мастерская 3
«Физическая культура, спорт и фитнес»

1	Спортивный секундомер
2	Мат гимнастический
3	Мяч баскетбольный
4	Мяч волейбольный
5	Мяч футзальный
6	Обруч
7	Гимнастическая палка
8	Скакалка
9	Гимнастический коврик
10	Гимнастическая скамейка
11	Гантели
12	Степ-платформа
13	Гимнастический мяч (фитбол)
14	Ринги (изотонические кольца)
15	Роллы (цилиндры)
16	Теннисный мяч
17	Ремень для йоги
18	Блок для йоги
19	Болстер
20	Медицинский мяч
21	Полусфера гимнастическая bosu
22	Мнофункциональная рама
23	Мишень и крепление мишени
24	Скамья для прессы навесная
25	Держатели для штанги
26	Брусья/Пресс навесные
27	Платформа для зашагивания
28	Универсальная скамья 0-90 градусов
29	Ребаундер реактор для мячей
30	Плиометрическая тумба
31	TRX-петля
32	Бодибар 4 кг
33	Бодибар 6 кг
34	Кольцевой амортизатор

35	Амортизатор с ручками уровень сопротивления слабый
36	Амортизатор с ручками уровень сопротивления средний
37	Канат
38	Гриф
39	Координационная лестница
40	Штанга разборная для аэробики в комплекте * 2 х 5 кг диски; * 2 х 2,5 кг диски; * 2 х 1,25 кг, 2 замка; * 1 стальной гриф с резиновым покрытием
41	Портативный анализатор состава тела человека
42	Ростомер
43	Динамометр
44	Ноутбук
45	Компьютерная мышь
46	USB-флешка
47	Наушники с микрофоном

Информационное обеспечение

1	Программное обеспечение Adobe Reader
2	Редактор Microsoft Word
3	Программное обеспечение Microsoft Paint
4	Программное обеспечение Microsoft Excel
5	Программа ВК
6	Приложение "Счетчик калорий" YAZIO
7	Программное обеспечение Audacity
8	Программное обеспечение Windows Movie Maker
9	Программное обеспечение Magix-movie-edit-pro, Movavi

7.4. Сведения о преподавателях, реализующих данную программу

1. Светочева Н.А., преподаватель высшей квалификационной категории, сертифицированный эксперт WSR

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Текущий контроль

Текущий контроль осуществляется в ходе выполнения практических работ и обсуждения результатов.

Требования к итоговому контролю / образовательному продукту

Итоговый контроль проходит в форме публичной защиты фрагмента учебного занятия с применением новых видов оборудования. После аудиторных теоретических и практических занятий (10 ч.), слушатели получают возможность выполнить задание по разработке фрагмента занятия самостоятельно (4 ч.), используя индивидуальные консультации в аудиторном режиме. Слушатели курсов собираются для публичной защиты..

Результат итогового контроля получение зачета. Оценка «зачтено» ставится при выполнении слушателями следующих показателей:

Критерии оценки

Проведение анкетирования и тестирования клиента			
1	Предоставление экспертам шаблона №1, карты InBody и видео 1 этапа работы, соответствуют установленной форме и переданы во время		Аспект обнуляется, если: 1. шаблоны или видео не сданы; 2. шаблоны представлены не в полном объеме (один или несколько из шаблонов не сданы); 3. шаблоны №1 не имеет формат PDF; 4. в названии файлов шаблонов №1, не указано ФИО конкурсанта. 5. Информация в шаблоне отображена не полностью (строчки не позволяют прочитать информацию; ширина таблицы не позволяет прочитать информацию на одной странице). При обнулении данного аспекта, печатные материалы не оцениваются
2	Первичная коммуникации конкурсанта с клиентом соответствует алгоритму		1. Представление конкурсанта; 2. Обозначение своей роли/должности; 3. Уточнение возможного обращения к клиенту (как я могу к вам обращаться?); 4. Сообщение клиенту порядка работ по составлению программы здоровья (вычесть по 0,10 за отсутствие компонента)
3	Вводное анкетирования проведено с использованием базовых/дополнительных вопросов		Вычесть 0,10, если в водном анкетировании не было дополнительных вопросов (не зафиксированных в обязательном перечне), которые способствуют разработке программы
4	Зафиксированные ответы на вопросы совпадают с ответами клиента		Вычесть все баллы, при наличии одного расхождения
5	Важность программы «здоровья» определена совместно с клиентом		Вычесть все баллы, если перед началом выбора не даны пояснения по содержанию каждого раздела
6	Организация процедуры измерения артериального давления (АД) и пульса, соответствует эталону		Организация места тестирования - 0,10; объяснение хода и смысла теста - 0,10; демонстрация ИП при выполнении замера АД и пульса - 0,10

7	Измерение артериального давления (АД) и пульса, соответствует эталону		Контроль принятия ИП согласно эталону - 0,10; соблюдение интервалов времени при проведении измерения АД и пульса с помощью секундомера - 0,10; озвучивание результатов измерения АД и пульса - 0,10; обеспечение возможности видеофиксации результатов измерения АД и пульса
8	Организация процедуры диагностики состава тела на аппарате InBody 270/ измерение роста и веса (на обычных весах и ростомере, в случае отсутствия InBody), соответствует эталону		Проведена обработка муфты, платформы ростомера, табло аппарата и электродов, поверхности весов - 0,10. Объяснены: ход и смысл процедуры - 0,10; требования к внешнему виду и контролиролю внешнего вида при аппаратном тестировании - 0,10; правила СанПина при аппаратном тестировании и проконтролировано их соблюдение - 0,10; продемонстрированы ИП при измерении роста и аппаратном тестировании (измерении веса) - 0,10
9	Проведение процедуры диагностики состава тела на аппарате InBody 270/ измерение роста и веса (на обычных весах и ростомере, в случае отсутствия InBody), соответствует эталону		Контроль принятия ИП в соответствии с эталоном при измерении роста - 0,10; озвучивание результатов роста (и веса, если без аппарата) и возможность фиксации их на камеру - 0,10; контроль принятия ИП в соответствии с эталоном на аппарате инбади - 0,10; обеспечение голосовой инструкции выполняемых действий клиента - 0,10
10	Организация и проведение пробы Ромберга, соответствует эталону		Выполнить согласно эталона: 1. Организовать место тестирования; 2. Объяснить смысл и порядок выполнения теста; 3. Выполнять пробу от простого к сложному; 4. Дать методические указания по контролю исходного положения; 5. Озвучивание времени выполнения пробы; 6. Обеспечить страховку. Аспект подлежит обнулению при отсутствии любой позиции из перечня
11	Организация и проведение процедуры измерения ЖЕЛ, соответствует эталону		1. Проведение обработки мундштука спирометра; 2. Объяснить смысл и порядок выполнения теста; 3. Выполнить первую пробную попытку и вторую зачетную; 4. Озвучить результат тестирования и дать возможность его фиксации на камеру. Аспект подлежит обнулению при отсутствии любой позиции из перечня
12	Выводы по тестам / пробам этапа 1 не имеют ошибок		вычесть все баллы за любую ошибку в расчетах: InBody, Ромберга, ЖЕЛ
Разработка индивидуальной программы здоровья			

1	Содержание шаблона 2.1 и 2.2 не имеет ошибок в зафиксированных результатах и выводах		Вычитать 0,05 за каждую ошибку. Аспект подлежит обнулению если шаблон заполнен не полностью; есть нарушения процедуры тестирования или наличие ошибок в нахождении (обозначении) костных структур
2	Раздел "Антропометрические данные" не имеет ошибок		Вычитать все баллы при наличии любой ошибки
3	Часы для приема пищи определены с учетом времени пробуждения и отхода ко сну		Вычитать все баллы, если ужин запланирован более/менее чем за 2-3 часа до отхода ко сну и завтрак позднее, чем через 1-2 часа после пробуждения
4	Количество ккал в разделе "Составление рациона питания", совпадает с эталоном		Вычитать все баллы при наличии любого расхождения
5	Составленный рацион питания подобран с учетом предпочтений клиента		Вычитать все баллы при наличии любой ошибки
6	Составленный рацион питания подобран с учетом калорийности и не имеет расхождений в дневном рационе +/-25 ккал от рекомендованного приложением		Вычитать все баллы при наличии любой ошибки
7	Каждый прием пищи (кроме перекуса) должен содержать белок, жиры и углеводы		Вычитать все баллы при наличии любой ошибки
8	Составленный рацион питания не имеет повторяющихся продуктов на протяжении двух дней		
9	Графы БЖУ, ккал, г не имеют ошибок		Вычитать все баллы при наличии любой ошибки
10	Раздел "Контроль и коррекция режима сна и отдыха" не имеет расхождений с ответами клиента		Вычитать все баллы при наличии любого расхождения
11	Выводы и рекомендации даны на основе ответов клиента		
12	Тип осанки, во фронтальной / сагиттальной плоскостях определены верно		Вычитать 0,05 за каждый не верно определенный тип. Аспект обнуляется, если содержание шаблонов 2.1 и 2.2 обнулено
13	Описаны все деформации (для каждого отдела) во фронтальной / сагиттальной плоскостях		Вычитать 0,05 за каждый не верно указанную деформацию. Аспект обнуляется, если содержание шаблонов 2.1 и 2.2 обнулено
14	Программа работы для ШОП учитывает результаты тестирования и имеет правильно подобранный ряд упражнений		Вычитать все баллы при наличии ошибок в подобранных упражнениях. Аспект обнуляется, если содержание шаблонов 2.1 и 2.2 обнулено
15	Описанные ИП, содержания упражнений, методические указания и количество повторений понятны и не имеют ошибок (для ШОП)		Вычитать все баллы при наличии любой ошибки. Аспект обнуляется, если содержание шаблонов 2.1 и 2.2 обнулено

16	Программа работы для Плечевого отдела учитывает результаты тестирования и имеет правильно подобранный ряд упражнений		Вычесть все баллы при наличии ошибок в подобранных упражнениях. Аспект обнуляется, если содержание шаблонов 2.1 и 2.2 обнулено
17	Описанные ИП, содержания упражнений, методические указания и количество повторений понятны и не имеют ошибок (для Плечевого отдела)		Вычесть все баллы при наличии любой ошибки. Аспект обнуляется, если содержание шаблонов 2.1 и 2.2 обнулено
18	Программа работы для ГОП учитывает результаты тестирования и имеет правильно подобранный ряд упражнений		Вычесть все баллы при наличии ошибок в подобранных упражнениях. Аспект обнуляется, если содержание шаблонов 2.1 и 2.2 обнулено
19	Описанные ИП, содержания упражнений, методические указания и количество повторений понятны и не имеют ошибок (для ГОП)		Вычесть все баллы при наличии любой ошибки. Аспект обнуляется, если содержание шаблонов 2.1 и 2.2 обнулено
20	Программа работы для ПОП учитывает результаты тестирования и имеет правильно подобранный ряд упражнений		Вычесть все баллы при наличии ошибок в подобранных упражнениях. Аспект обнуляется, если содержание шаблонов 2.1 и 2.2 обнулено
21	Описанные ИП, содержания упражнений, методические указания и количество повторений понятны и не имеют ошибок (для ПОП)		Вычесть все баллы при наличии любой ошибки. Аспект обнуляется, если содержание шаблонов 2.1 и 2.2 обнулено
22	Программа работы для КС учитывает результаты тестирования и имеет правильно подобранный ряд упражнений		Вычесть все баллы при наличии ошибок в подобранных упражнениях. Аспект обнуляется, если содержание шаблонов 2.1 и 2.2 обнулено
23	Описанные ИП, содержания упражнений, методические указания и количество повторений понятны и не имеют ошибок (для КС)		Вычесть все баллы при наличии любой ошибки. Аспект обнуляется, если содержание шаблонов 2.1 и 2.2 обнулено
24	Программа работы для ПС учитывает результаты тестирования и имеет правильно подобранный ряд упражнений		Вычесть все баллы при наличии ошибок в подобранных упражнениях. Аспект обнуляется, если содержание шаблонов 2.1 и 2.2 обнулено
25	Описанные ИП, содержания упражнений, методические указания и количество повторений понятны и не имеют ошибок (для ПС)		Вычесть все баллы при наличии любой ошибки. Аспект обнуляется, если содержание шаблонов 2.1 и 2.2 обнулено
26	Определение ДЖЕЛ не имеет ошибок		
27	Содержание упражнений (дыхательных практик) учитывают запрос клиента		
28	Описанные ИП, содержания упражнений, методические указания и количество повторений понятны и не имеют ошибок		

29	Рекомендации по применению дыхательных практик включает рекомендации по кол-ву повторений в день/неделю, требования к помещению и т.д.		Начислить 0,01 за каждый, правильно описанный вариант рекомендации
30	Обработка фотоматериалов соответствует требованиям каждого теста	0	фотоматериалы не сданы / представлены частично или имеются нарушения пунктов 3 и/или 4 требований к обработке фотоматериалов
		1	фотоматериалы сданы в полном объеме, однако есть нарушения пунктов 1 и/или 2 требований к обработке фотоматериалов 4 тестов
		2	фотоматериалы сданы в полном объеме, однако есть нарушения пунктов 1 и/или 2 требований к обработке фотоматериалов 2 тестов
		3	не имеют расхождений с требованиями
Проведение консультации по использованию клиентом индивидуальной программы здоровья			
1	Выполнение требований к внешнему виду конкурсанта (спортивная форма застегнута на все пуговицы (завязать завязки, шнурки, застегнуть молнию, застегнуты карманы спортивных брюк); футболка (майка, поло) заправлена в спортивные брюки; отсутствуют свисающие концы одежды (в том числе завязки и шнурки) и булавки, иголки на одежде, а также острые и бьющиеся предметы; волосы у участника убраны в хвост, пучок или косу так, чтобы не закрывать отдельные части тела, ногти коротко острижены). Отсутствует бейдж у Конкурсанта / Клиента		
2	Консультация выстраивается в порядке, который зафиксировал клиентв программе здоровья		
3	Сообщение анонса планируемой деятельности		
4	Сообщение о результатах или эффектах, которые достигнет клиент после консультации		
5	Каждый раздел (вода, сон) имеют фактические данные клиента и рассчитанные для него нормы		Вычесть 0,05 за отсутствие данных по каждому разделу

6	Каждый раздел (вода, сон) имеют рекомендации построенные на нормах		Вычесть 0,05 за отсутствие данных по каждому разделу
7	Раздел питания согласован с клиентом / внесены правки		Вычесть 0,05, если предложенное меню не корректируется или не согласуется с клиентом (а лишь имеет презентационный - навязывающий формат)
8	Раздел питание имеет рекомендации по времени приема пищи		Вычесть 0,05, если предложенное время не корректируется или не согласуется с клиентом (а лишь имеет презентационный - навязывающий формат)
9	Раздел дыхательных упражнений содержит объяснения результатов тетсирования и необходимости выполнения данной практики		Вычесть 0,05 за каждый отсутствующий параметр
10	Упражнения дыхательной практики содержат подводящий, основной этапы		Вычесть 0,05 за каждый отсутствующий параметр
11	Упражнения дыхательной практики выполнены с учетом запланированной дозировки		
12	В процессе выполнения упражнений выполняется коррекция и помощь клиенту, которые приводят к правильному выполнению упражнений		
13	Каждое упражнение соответствует заданной структуре		1. Название упражнения; 2. Демонстрация ИП и техники выполнения; 3. Сообщение методических указаний
14	В заключении выполнения дыхательных практик проводится повторный тест на ЖЕЛ и сопоставляются результаты		
15	Даны рекомендации по применению дыхательных упражнений		
16	Раздел корректирующих/общеразвивающих упражнений содержит объяснения результатов тетсирования и необходимости выполнения данных упражнений		Вычесть 0,05 за каждый отсутствующий параметр
17	Упражнения корректирующих/общеразвивающих упражнений учитывают порядок и правильность выполнения		Вычесть 0,05 за каждый отсутствующий параметр
18	Корректирующие/общеразвивающие упражнения выполнены с учетом запланированной дозировки		

19	В процессе выполнения упражнений выполняется коррекция и помощь клиенту, которые приводят к правильному выполнению упражнений		
20	Даны рекомендации по применению упражнений		
21	В процессе демонстрации упражнений применены разные виды оборудования		С каждым видом оборудования, необходимо выполнить минимум 2 упражнения. Начислить 0,01 за каждый вид оборудования
22	Логическая завершенность консультации		Подведены итоги через анализ деятельности, обозначенной в анонсе
23	Применение профессиональной терминологии		Аспект обнуляется при использовании в речи жаргонных и просторечивых выражений
24	Наличие обратной связи инициированной со стороны клиента (волонтера), связанной с уточнением информации предложенной в ходе теоретической и практической части консультации		
25	Соблюдение санитарных норм при проведении фрагмента учебного занятия в очном формате		При выполнении упражнений в И.П. лежа (на спине, на животе), а также И.П. в упоре стоя на коленях использованы гимнастические коврики или маты; отсутствует заступ (участником или волонтером) на гимнастический коврик в обуви, на уроке гимнастики допустимо перемещение волонтеров в носках вне гимнастических ковриков и матов. Вычесть 0,05 если конкурсант не сообщил о правилах соблюдения норм СанПин, вычесть 0,05 если конкурсант проигнорировал нарушение правил СанПин
26	Соблюдение временного регламента КЗ при проведении консультации		Аспект обнуляется если конкурсант затратил на демонстрацию КЗ менее 18 мин. или превысил лимит 20 мин.
27	Отсутствие штрафных санкций к конкурсанту за нарушения правил ТБ и ОТ во время подготовки и проведения учебного занятия в очном и дистанционном формате		Отсутствие штрафных санкций при проведении фрагмента занятия в очном формате - 0,05; отсутствие штрафных санкций при проведении занятия в дистанционном формате - 0,05. При наличии красной карточки отстранение конкурсанта от выполнения задания

28	Наличие диалога через вопросы от конкурсанта		Наличие вопросов: 1. открытого типа (требующих развернутый ответ от клиента (волонтера) - 0,20; 2. закрытого типа (да, нет, не знаю, может быть, возможно - т.е применение односложного ответа) - 0,10; 3. альтернативного типа (вопрос содержит несколько заданных вариантов ответа) - 0,40
29	Речь	0	Речь неразборчива, тихая, полностью нарушается логическая цепочка в построении предложения
		1	Речь четкая, громкая, могут присутствовать слова паразиты, мысль может иметь незаконченный характер, наличие неоправданно длительных пауз между сообщаемой информацией
		2	Речь четкая, громкая, но мысль может иметь незаконченный характер
		3	Четкая, громкая, грамотная
30	Диалог	0	Диалог отсутствует, конкурсант задает вопросы формально, отсутствует обратная связь от клиента (волонтера).
		1	Диалог носит эпизодический характер, состоит из однотипных вопросов (закрытого/открытого/альтернативного типов), обратная связь, инициированная клиентом (волонтером), появляется 1 - 2 раза.
		2	Диалог присутствует, конкурсант использует все типы вопросов, обратная связь, инициирована конкурсантом
		3	Диалог присутствует, конкурсант использует все типы вопросов, обратная связь, инициирована клиентом-волонтером
31	Ответы на задаваемые вопросы клиенту находят отражение в дальнейшей информации по ходу консультации	0	Вопросы клиенту не задаются
		1	Ответы на вопросы, заданные для уточнения не имеют отражение в дальнейшем содержании консультации
		2	Конкурсант эпизодично задает вопросы с целью коорректировки содержания консультации и это находит отражение в практических рекомендациях / советах / лайфхаках

		3	Конкурсант регулярно (в каждом из представленных разделов) задает вопросы с целью коорректировки содержания консультации и это находит отражение в практических рекомендациях / советах / лайфхаках
32	Аргументированность ответа на вопрос клиента	0	Вопрос клиентом не задан /вопрос остался без ответа / ответ не соответствует действительности и не противоречит основным существующим нормам
		1	Ответ на вопрос носит односложный или не законченный, отсутствует аргументация ответа
		2	Ответ на вопрос не имеет опоры на конкретные примеры и факты, но позволяет получить интересующую информацию
		3	Ответ на вопрос носит исчерпывающий характер с опорой на примеры, рекомендации

АННОТАЦИЯ

Наименование программы	Разработка индивидуальных тренировочных занятий
Вид/подвид образовательной программы	дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
Составители программы	Светочева Наталья Александровна
Объем часов	16 часов
Категория слушателей	Программа актуальная для студентов получающих квалификацию: учитель / педагог по «Физической культуре» и «Адаптивной физической культуре», тренер, организатор спортивных программ, инструктор / тренер индивидуальных и групповых фитнес программ, тренажёрного зала. Студенты 2-4 курсы
Цель программы	дать представление о составлении индивидуального тренировочного занятия, опираясь на запросы волонтера; формировать представление об использовании новых видов оборудования в тренировочных занятиях
Методы и формы обучения	лекции, практические работы
Форма контроля, образовательный продукт	Практические и самостоятельные работы по выполнению практико-ориентированных заданий. Защита разработки фрагмента занятия с использованием новых видов оборудования

<p>Содержание программы</p>	<p><i>Раздел 1. Проведение анкетирования и тестирования клиента</i> <i>Тема 1. Проведение анкетирования и тестирования клиента</i> Количество часов: теория -2 часа <i>Теория:</i> провести опрос и анкетирование клиента (волонтера-актера), провести тестирование состава тела.. Проанализировать полученные данные. Заполнить шаблон</p> <p><i>Раздел 2. Выполнение комплексов упражнений с новыми видами оборудования</i> <i>Тема 2. Выполнение комплексов упражнений с новыми видами оборудования.</i> Количество часов: практика – 4 часа <i>Практика:</i> выполнение упражнений с новыми видами оборудования (ребаундер, навесные брусья, платформа для зашагивания...)</p> <p><i>Раздел 3. Разработка индивидуальной программы здоровья</i> <i>Тема 3. Разработка индивидуальной программы здоровья.</i> Количество часов: практика – 4 часа <i>Практика:</i> составление комплексов упражнений с новыми видами оборудования (ребаундер, навесные брусья, платформа для зашагивания...) для закрепленного волонтера-актера.</p> <p><i>Раздел 4. Итоговая аттестация</i> <i>Тема 4. Итоговая аттестация.</i> Количество часов: практика – 4 часа <i>Практика:</i> демонстрация программы здоровья для клиента (волонтера-актера), включающую комплекс упражнений по коррекции выявленных нарушений, упражнения для коррекции функции внешнего дыхания и равновесия. Презентация и обсуждение программы.</p>
-----------------------------	--