

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОЛЛЕДЖ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ПЕРМСКОГО КРАЯ
ИМЕНИ БЕЛОВА СЕРГЕЯ АЛЕКСАНДРОВИЧА»**

614039, Пермь, Сибирская, 55

Тел./факс:+7(342) 281-57-64

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
СПЕЦИАЛИСТОВ, ОКАЗЫВАЮЩИХ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ
УСЛУГИ НАСЕЛЕНИЮ**

**«АДАПТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА ДЛЯ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ»
(32 часа)**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Дополнительная профессиональная программа разработана для повышения квалификации специалистов, оказывающих физкультурно-оздоровительные услуги населению.

1.2. Программа регламентирует цели, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии реализации образовательного процесса, оценку качества подготовки слушателей и включает в себя: календарный учебный график, учебный план, содержание рабочей программы, методические материалы, обеспечивающие реализацию соответствующей образовательной технологии и другие материалы, обеспечивающие качество подготовки слушателей.

1.3. Дополнительная профессиональная программа реализуется в форме курсов повышения квалификации.

Целью реализации дополнительной профессиональной программы является удовлетворение индивидуальных образовательных потребностей и интересов слушателей в получении основных теоретических знаний, умений и владений в области физической культуры и спорта.

1.4. Результаты освоения программы определяются приобретаемыми слушателем компетенциями, т.е. его способностью применять знания, умения, опыт и личностные качества в соответствии с задачами вида деятельности.

1.5. В результате освоения программы слушатель должен обладать общими и профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности:

Вид деятельности	Общие и профессиональные компетенции, соответствующие виду деятельности
1	2
Организация и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с лицами старших возрастных групп, оказание им практической и методической помощи по вопросам физической подготовки	Ок.01. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде. Ок.02. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей. Ок.03. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях. Ок.04. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. Пк.01. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные занятия с взрослым населением. Пк.02. Мотивировать население к участию в физкультурно-спортивной деятельности. Пк.03. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные занятия с населением различных возрастных групп. Пк.04. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям спортивное оборудование и инвентарь.

1.6. К освоению программы допускаются: лица, имеющие высшее (высшее профессиональное), среднее профессиональное образование; лица, получающие высшее или среднее профессиональное образование.

1.7. Форма обучения - очная, с использованием дистанционных образовательных технологий, которая сочетает контактную работу слушателей с преподавателем (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий), включает в себя занятия лекционного типа, групповые консультации, практические занятия с преподавателем.

1.8. Нормативная трудоемкость обучения по программе составляет 32 часа, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя.

1.9. Рекомендуемые организационно-педагогические и иные условия реализации программы включают:

- учебно-методическую документацию и материалы по всем учебным разделам в соответствии с локальными нормативными актами организации;
- материально-техническую базу, обеспечивающую возможность организации всех форм организации учебного процесса;
- наличие индивидуального неограниченного доступа обучающихся к одной или нескольким лицензионным электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам) и электронной информационно-образовательной среде организации;
- наличие лицензионного программного обеспечения и образовательной платформы;
- кадровое обеспечение;
- финансовое обеспечение.

1.10. Программа может реализовываться организацией как самостоятельно, так и посредством сетевой формы.

1.11. В программе содержатся рекомендации к текущему контролю и итоговой аттестации.

1.12. Обучающимся, успешно прошедшим итоговую аттестацию, выдается удостоверение о повышении квалификации.

2. СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№	Наименование разделов программы/тем	Общая трудоемкость, ч	Аудиторные занятия, ч	В том числе		СРС, ч, в том числе КСР, ч	Форма контроля
				Лекции	Практические занятия		
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Биомеханика. Медико-биологические и физиологические основы физической культуры и спорта	6	6	5	1		т/к
2	Возрастная психология: особенности мотивации	4	3	3		1	т/к
3	Использование различных традиционных и нетрадиционных методик оздоровительной работы	2	2	2			т/к
4	Гигиенические основы физкультурной деятельности, в т. ч. оказание первой помощи	5	3	1	2	2	т/к
5	Адаптивная методика преподавания единоборств	14	14	2	12		т/к
6	Итоговая аттестация	1					и/а
	Всего	32	28	13	15	3	

Сокращения, используемые в настоящем примерном учебном плане:

т/к- текущий контроль;

и/а – итоговая аттестация.

Раздел 3. Использование различных традиционных и нетрадиционных методик оздоровительной работы		2
Тема 3.1. Общие основы лечебной физической культуры	Содержание	1
	Гимнастические упражнения, спортивно-прикладные упражнения, подвижные игры, упражнения в воде, упражнения на тренажерах. Классификация физических упражнений в лечебной физической культуре.	
Тема 3.2. Нетрадиционные методики оздоровительной работы.	Содержание	1
	Дыхательные техники (цигун, правильное дыхание в движении). Работа с осанкой и балансом (профилактика падений). Концентрация, медитативные практики, философия единоборств (спокойствие, мудрость, внутренняя гармония).	
Раздел 4. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности (ФСД), в т. ч. оказание первой помощи при травмировании		5
Тема 4.1. Гигиенические основы ФСД. Освоение техники оказания первой помощи	Содержание	1
	Гигиена спортивных сооружений. Гигиенические основы спортивной тренировки. Гигиена питания. Закаливание и личная гигиена.	
	В том числе самостоятельная работа: Повышение функциональных возможностей организма, поддержание работоспособности, профилактика предупреждения заболеваний	2
	В том числе практических занятий: Порядок оказания первой помощи. Освоение техники оказания первой помощи. Осуществление самоконтроля в процессе занятий и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения.	2
Раздел 5. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки		14
Тема 5.1. Адаптивная методика преподавания единоборств	Содержание	2
	Перевод боевых техник в формат оздоровительной гимнастики, «боевую» ЛФК.	
	В том числе практических занятий Деконструкция и адаптация техник. Исключение резких, ударных, травмоопасных элементов. Практика гибкого (индивидуально-группового) подхода. Навык проведения входного интервью/анкетирования: выявление целей, ограничений по здоровью, страхов, ожиданий от занятий. Создание «библиотеки» упражнений разного уровня сложности, чтобы быстро адаптировать нагрузку под каждого участника на одном занятии. Изучение технологии «трех уровней нагрузки» на одном занятии (в случае пополнения группы новыми занимающимися): базовый (облегченный) уровень для новичков или людей с ОВ; основной (стандартный) для основной группы; продвинутый (усложненный) для наиболее подготовленных занимающихся.	12
Итоговая аттестация		1

3. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организации выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.1. Основные печатные издания

1. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учебное пособие для СПО / Л. А. Боярская; под редакцией В. Н. Люберцева. - 2-е изд. - Саратов: Профобразование, 2021. - 113 с.
2. Дубровский В. Н. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учебник для студентов высших учебных заведений. - 3-е издание, исправленное и дополненное / В. Н. Дубровский - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, - 2004. - 419 с.
3. Кузнецов, В.С., Организация физкультурно-спортивной работы / В.С. Кузнецов, О.Н. Антонова. - Москва: КноРус, 2021. - 258 с.
4. Лотоненко А. В. Культура физическая и здоровье / В. А. Лотоненко, Г. Р. Гостев; С. Р. Гостева, О. А. Григорьев. - Москва, - 2008. - 447 с.
5. Соловьева В.А. Возрастная анатомия, физиология и гигиена / А.В. Соловьева. – Москва: Академия, 2017.

3.2. Основные электронные издания

1. Бабушкин, Г. Д. Психологическое сопровождение физического воспитания и спорта / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 384 с. - ISBN 978-5-8114-9726-3. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/238649>
2. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учебное пособие для СПО / Л. А. Боярская; под редакцией В. Н. Люберцева. - 2-е изд. - Сарато : Профобразование, 2021. - 113 с. - ISBN 978-5-4488-1118-0. - Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROF образование: [сайт]. - URL: <https://profspro.ru/books/104906> (дата обращения: 21.02.2022). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.
3. Макарова, И. В. Общая психология: учебное пособие для среднего профессионального образования / И. В. Макарова. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 185 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-00903-3. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/490034>
4. Ткачук, М. Г. Анатомия спортивной деятельности / М. Г. Ткачук, Е. А. Олейник, А. А. Дюсенова. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 224 с. - ISBN 978-5-507-45831-8.- Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/319376> (дата обращения: 04.05.2023). - Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.3. Дополнительные источники

1. Гончарова Ю.А. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: Учебно-методическое пособие Единое окно доступа к информационным ресурсам (Режим доступа): URL: http://window.edu.ru/window/library?p_rid=40358
2. Внутренняя среда организма. – URL: <http://www.fiziolog.isu.ru/page KSYS.htm>.
3. Информационный сайт - справочник по биологии и физиологии.–URL: <http://sbio.info/index.php>.
4. Мандриков, В. Б. Организация охраны труда и профилактика травматизма на занятиях по физической культуре: учебно-методическое пособие / В. Б. Мандриков. — Волгоград : ВолгГМУ, 2020. - 136 с. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная

система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/179586> (дата обращения: 28.09.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Материально-техническое обеспечение физической культуры и спорта: учебное пособие / составители Р. С. Жуков [и др.]. - Кемерово: КемГУ, 2019. - 152 с. - ISBN 978-5-8353-2422-4. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/134313> (дата обращения: 28.09.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. - 4-е изд., стер. - Москва: ФЛИНТА, 2020. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1149683> (дата обращения: 06.10.2021). – Режим доступа: по подписке.

7. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. - Москва: Спорт-Человек, 2016. — 280 с. - ISBN 978-5-906839-23-7. - Текст: электронный //Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/97462> (дата обращения: 29.09.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей.

8. Ромашин, О. В. Система управления процессом целенаправленного оздоровления человека / О. В. Ромашин. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 100 с. - ISBN 978-5-507-44360-4. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/222614>

4. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Реализация программы требует наличия:

- учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, оборудованная специализированной (учебной) мебелью (столы, стулья, доска аудиторная комбинированная);
- мобильное оборудование для презентации учебного материала по дисциплине;
- физкультурно-оздоровительный комплекс для проведения практических занятий, включающий в себя оборудованные спортивные и тренажерные залы, и другие помещения, необходимые для занятий.

5. ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

5.1. Целью итоговой аттестации является установление уровня подготовки слушателя к выполнению профессиональных задач и соответствия его подготовленности к требованиям профессионального стандарта «Тренер-преподаватель», утвержденного приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (Зарегистрировано в Минюсте России 25.01.2021, рег. № 62203), а также выявление уровня готовности и способности обеспечивать организационно-методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой подготовки на базе организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта.

5.2. К итоговым аттестационным испытаниям допускаются слушатели, успешно завершившие в полном объеме освоение дополнительной профессиональной программы.

5.3. Итоговая аттестация проходит в форме зачета, в который включены следующие виды аттестации: устный ответ на вопрос и выполнение практического задания.

5.3.1. Перечень вопросов для итоговой аттестации:

1. Возрастные особенности физкультурно-спортивной деятельности. Федеральные, региональные, городские программы активного долголетия.

2. Понятие «трех уровней нагрузки»: базовый, основной, продвинутый.

3. Правила техники безопасности спортивно-массовых мероприятий, оздоровительных занятий.

4. Правила медицинского допуска к оздоровительным занятиям и спортивным соревнованиям.

5. Требования к обязательной разминке, комплекс ОРУ (общеразвивающих упражнений).
6. Взаимодействие с медработниками, использование рекомендаций от врача.
7. Порядок оказания первой помощи.
8. Действия тренера-преподавателя при возникновении нестандартной ситуации, алгоритмы действий при ухудшении самочувствия участника.
9. Дыхательные техники (цигун, правильное дыхание в движении).
10. Концентрация, медитативные практики, философия единоборств (спокойствие, мудрость, внутренняя гармония).
11. Распространенные возрастные заболевания: основы работы с людьми с артритом, остеопорозом, гипертонией, после эндопротезирования и т.д.
12. Основные физиологические процессы старения: возрастные изменения в опорно-двигательном аппарате (суставы, плотность костей), сердечно-сосудистой системе, обмене веществ.

5.3.2. Практическое задание включает в себя проведение пробного занятия с приглашенной группой лиц старшего возраста.

5.4. Критерии оценивания устного ответа и выполнения практического задания:

Оценка **«зачтено»** выставляется, если на вопросы даны исчерпывающие ответы, допускаются отдельные неточности, не носящие принципиального характера и проиллюстрированные наглядными примерами там, где это необходимо. Ответы изложены грамотным научным языком, все термины употреблены корректно, все понятия раскрыты верно. Практическое задание выполнено с учетом всех требований.

Оценка **«не зачтено»** выставляется в случае, когда ответы на вопросы отсутствуют либо не соответствуют содержанию вопросов. Ключевые для учебного курса понятия, содержащиеся в вопросах, трактуются ошибочно. Практическое задание выполнено с нарушениями техники безопасности и без учета возрастной категории занимающихся.