Министерство образования и науки россии

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

Воронежский государственный университет инженерных технологий

СОГЛАСОВАНО

Руководитель организации заказчика

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.О. Фамилия

М.П.

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по НИД

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О. С. Корнеева

М.П.

**ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

тренеров и преподавателей по физической культуре и спорту

(наименование программы)

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*(наименование присваиваемой квалификации)*

**ДПП ПП ВГУИТ \_\_\_\_\_-\_\_\_\_\_\_\_**

Директор ИДО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись) (ФИО)

Воронеж 2023 год

# 1. Цель реализации программы

**Целью** реализации программыявляется система научных знаний и представлений о сущности физической культуры и спорта, общих закономерностях их функционирования и направленного использования с целью всестороннего гармонического развития людей. Программа создавалась на материалистических основах понимания и использования в интересах совершенствования человека, закономерностей биологии и развивается на современных методологических основах истории и теории культуры общества, широко используя информацию из области таких наук, как педагогика, психология, биомеханика, биохимия, физиология.

Программа имеет своей целью качественное изменение следующей профессиональной компетенции слушателей, необходимых для профессиональной деятельности в рамках имеющейся квалификации:

|  |  |
| --- | --- |
| УК-7 | способность владеть методическими и теоретическими знаниями по физической культуре и спорту |
| ИД1УК-7 | Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни |
| ИД2УК-7 | Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесбрегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности |

**2. Планируемые результаты освоения программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Код компетенции | В результате обучения слушатель должен: | | |
| знать | уметь | владеть |
| 1 | ИД1УК-7 | принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития, знает нормы здорового образа жизни для выбора содержания производственной физической культуры, | самостоятельно поддерживать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды; вести здоровый образ жизни; | различными современными понятиями в области психофизиологии и физической культуры; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья и успешного выполнения определенных трудовых действий и соблюдения здорового образа жизни. |
| 2 | ИД2УК-7 | основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | самостоятельно выбирать здровьесберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | необходимыми понятиями в области основ физической культуры и применяет методы и средства по общему здоровьесбережению и с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности |

# 3. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимому для освоения программы

Лица, желающие освоить дополнительную профессиональную программу, должны иметь или получать среднее профессиональное или высшее непрофильное техническое образование.

Наличие указанного образования должно подтверждаться документом государственного или установленного образца.

Желательно иметь стаж работы (не менее 1 года), связанный с физической культурой и спортом, в должности преподавателя физической культуры, тренер по спорту и т.п.

# 4. Объем программы и виды учебной работы (трудоемкость обучения)

Срок обучения по программе составляет \_\_\_72\_\_\_ часа при \_\_очной\_\_\_\_ форме подготовки.

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Всего часов |
| Общий объем программы | 72 |
| Лекционные занятия | 30 |
| Лабораторных занятия | 8 |
| Практические занятия | 34 |
| Итоговая аттестация | зачет |

# 5 Структура и содержание программы

## 5.1 Учебный план программы повышения квалификации

**Учебный план**

программы повышения квалификации

**«Микробиологические исследования и безопасная работа с микроорганизмами III-IV групп патогенности в лабораториях качества мясной продукции»**

р ро

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и дисциплин | Всего, часов | В том числе: | | |
|  |  | часов | лекции | лабораторные работы | практич. занятия |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **1.** | **Основы физической культуры и спорта.** | **16** | **16** | **-** | **-** |
| 1.1. | Теория и методика физической культуры | 2 | 2 | - | - |
| 1.2 | Средства и основные составляющие физической культуры | 2 | 2 |  |  |
| 1.4 | Физиология спорта. | 2 | 2 | - | - |
| 1.5 | Биомеханика двигательной деятельности. | 2 | 2 | - | - |
| 1.6 | Педагогика физической культуры | 2 | 2 | - | - |
| 1.7 | Статистика в физической культуре и спорте | 2 | 2 | - | - |
| 1.8 | Психология физической культуры | 2 | 2 | - | - |
| **2.** | **Тренировка по видам спорта** | **31** | **6** | **4** | **21** |
| 2.1. | Методические основы тренировки | 11 | 2 | 2 | 7 |
| 2.2. | Анатомо-физиологические основы мышечной деятельности | 11 | 2 | 2 | 7 |
| 2.3 | Терминология атлетических упражнений | 9 | 2 | - | 7 |
| **3.** | **Питание и здоровый образ жизни** | **25** | **8** | **4** | **13** |
| 3.1 | Упражнения для тренировки мышц | 11 | 3 | 2 | 6 |
| 3.2 | Рациональное питание | 14 | 5 | 2 | 7 |
| **Итого** | | **72** | **30** | **8** | **34** |

## 5.2 Учебно-тематический план программы повышения квалификации

**Учебно-тематический план**

программы повышения квалификации

**«Микробиологические исследования и безопасная работа с микроорганизмами III-IV групп патогенности в лабораториях качества мясной продукции»**

р ро

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и дисциплин |  | Всего, часов | В том числе: | | |
|  |  | Трудоемкость, час | часов | лекции | лабораторные работы | практич. занятия |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. | **Основы физической культуры и спорта.** | 16 | 16 | 16 | - | - |
| 2. | **Тренировка по видам спорта** | 31 | 31 | 6 | 4 | 21 |
| 3. | **Питание и здоровый образ жизни** | 25 | 25 | 8 | 4 | 13 |
| Итого | | 72 | 72 | 60 | 8 | 4 |
| Итоговая аттестация: | |  |  | итоговый зачет | | |
| Всего: | | 72 | 72 | 60 | 8 | 4 |

## 5.3. Рабочие программы по разделам (дисциплинам, модулям)

**Тема 1. Основы физической культуры и спорта. (16 ч)**

Теория и методика физической культуры. Средства и основные составляющие физической культуры. Физиология спорта. Биомеханика двигательной деятельности. Педагогика физической культуры. Статистика в физической культуре и спорте. Психология физической культуры.

**Тема 2. Тренировка по видам спорта (31 ч).**

Методические основы тренировки**.** Анатомо-физиологические основы мышечной деятельности. Терминология атлетических упражнений.

**Тема 3. Питание и здоровый образ жизни (25 ч).**

Упражнения для тренировки мышц. Рациональное питание.

**Перечень лабораторных работ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Номер темы | Наименование лабораторного занятия | Трудоемкость, ч |
| 2. | Методические основы тренировки | 2 |
| 2. | Анатомо-физиологические основы мышечной деятельности | 2 |
| 3. | Упражнения для тренировки мышц | 2 |
| 3. | Рациональное питание | 2 |
| Итого | | 8 |

**Перечень практических занятий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Номер темы | Наименование практического занятия | Трудоемкость, ч |
| 2. | Методические основы тренировки | 7 |
| 2. | Анатомо-физиологические основы мышечной деятельности | 7 |
| 2. | Терминология атлетических упражнений | 7 |
| 3. | Упражнения для тренировки мышц | 6 |
| 3. | Рациональное питание | 7 |
| Итого | | 34 |

# 6. Организационно-педагогические условия реализации программы повышения квалификации

## 6.1 Материально- технические условия

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий | Вид занятий | Наименование оборудования, программного обеспечения |
| 1 | 2 | 3 |
| Аудитория 241 | Лекции | Microsoft Windows XP Microsoft Open License Academic OPEN No Level #44822753 от 17.11.2008 http://eopen.microsoft.com Microsoft Open License Microsoft Office 2007 Standart Microsoft Open License Microsoft Office 2007 Russian Academic OPEN No Level #44822753 от 17.11.2008http://eopen.microsoft.com Microsoft Office Professional Plus 2010 Microsoft Open License Microsoft Office Professional Plus |
| Фитнес зал | Лабораторные работы | Фитбол мячи – 10 шт., фитнес эспандер – 10 шт., миофасциальные ролы – 10 шт., гимнастические ковры – 10 шт. |

## Учебно-методическое и информационное обеспечение

1. Суханов, В. М. Теория физической культуры [Электронный ресурс] / Методические указания к самостоятельной работе / В. М. Суханов, Т. С. Соболева, Д. В. Соболев; ВГУИТ, Кафедра физического воспитания. – Воронеж: ВГУИТ, 2016. – 80 с. Режим доступа <http://biblos.vsuet.ru/MegaPro/Web/SearchResult/MarcFormat/98566>. – Загл. с экрана.

2. Физическая культура. Здоровье: проблемы и профилактика: учебное пособие / В. М. Суханов, А. А. Пауков; ВГУИТ, Кафедра физической культуры и спорта. – Воронеж, 2022. 2 экз. Электрон. Ресурс – <http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/6055>.

1. Физическая культура: спортивные игры: учебное пособие / В. М. Суханов; ВГУИТ, Кафедра физической культуры и спорта. – Воронеж, 2020. Электрон. Ресурс – <http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/1783>.
2. Альтернативные виды оздоровительной гимнастики: учебное пособие / Н. П. Деркачева, С. В. Недомолкина; ВГУИТ, Кафедра физической культуры и спорта. – Воронеж, 2021. – 28 экз. Электрон. Ресурс – <http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/2436>.
3. 5. Формирования осанки средствами физической культуры: методические указания к практическим занятиям для обучающихся по всем направлениям очной и заочной формы обучения / Н. П. Деркачева; ВГУИТ, Кафедра физической культуры и спорта. – Воронеж: ВГУИТ, 2020. 29 экз. Электрон. Ресурс –
4. [http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/1769. - 181-00.]( http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/1769. - 181-00. )
5. Развитие основных физических качеств легкоатлетическими средствами: методические указания к практическим занятиям по физической культуре к самостоятельной работе обучающихся для студентов всех специальностей дневной формы обучения / А. А. Курченков. Воронеж, 2018. – 20 экз.
6. Специальная физическая подготовка при грыже межпозвоночных дисков: методические указания к практическим занятиям для бакалавриата и специалитета, обучающихся по всем направлениям очной и заочной форм. обучения / Н. П. Деркачева, М. В. Смотрикина; ВГУИТ, Кафедра физической культуры и спорта. – Воронеж, 2019. – 27 экз. Электрон. Ресурс. - <http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/1943>.

## 6.3. Кадровые условия

Кадровое обеспечение программы осуществляет преподавательский состав из числа докторов, кандидатов наук кафедры «Физической культуры и спорта» и высококвалифицированных специалистов, имеющих большой опыт организации разработки и реализации программ дополнительного профессионального образования.

# 7. Календарный учебный график

Календарный учебный график (расписание занятий) составляется при наборе группы на обучение при наборе группы на обучение.

# 8. Оценка качества освоения программы

Оценка качества освоения программы осуществляется аттестационной комиссией на основе пятибалльной системы оценок по основным разделам программы, выносимым на итоговый зачет.

|  |  |
| --- | --- |
| **Параметр** | Оценка |
| Слушатель проявил знания при ответе на заданные вопросы основного программного материала в объеме, необходимом для последующей работы на предприятии в качестве высококвалифицированного специалиста, допустил неточности в ответе при аттестации, но обладает необходимыми знаниями и умениями для их устранения при корректировке со стороны преподавателя | **зачтено** |
| Слушатель не обладает знаниями основного программного материала, не демонстрирует умения и навыки в объеме, необходимом для последующей работы на предприятии в качестве высококвалифицированного специалиста | **не**  **зачтено** |

Перечень разделов и вопросов, выносимых на итоговый зачет, приведен в приложении А.

# 9. Руководитель и составители программы

Руководитель программы: Крюкова О.Н., к.п.н., доцент

Составитель программы: Крюкова О.Н., к.п.н., доцент