

**Бюджетное учреждение высшего образования
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Сургутский государственный университет»**



СОГЛАСОВАНО

Директор РМЦ ДОД

/Е.С. Титаренко/

2024 г.



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по развитию

/В.А. Безуевская/

«16» 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«СПОРТЛАНДИЯ»**

Возраст учащихся: 15-18 лет

Срок реализации: 2024-2025

Автор программы:

Алькова Светлана Юрьевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории физической культуры СурГУ

Согласовано:

Директор Регионального модельного
центра дополнительного образования
детей Ханты-Мансийского автономного
округа – Югры



Е. С. Титаренко

Анонс программы

Одна из перспективно-значимых задач - приобщение подростков и молодежи к ценностям здорового образа жизни, к активным занятиям физической культурой. От молодого поколения ожидаются не только изменение отношения к своему здоровью, но и будущего профессионального влияния на региональную и государственную сферу физической культуры и спорта (далее - ФКиС).

Программа дополнительного образования «Спортландия» предназначена для подростков, заинтересованных в освоении практических навыков организации спортивных мероприятий и способах привлечения к спорту всех групп населения, и, прежде всего – ровесников. В программе предусмотрены задачи освоения исследований сферы ФКиС, разработки и реализации физкультурно-спортивных проектов в конкретных муниципальных образованиях и регионе в целом. Основу программы составляют два раздела: «Физическая культура и спорт в моей жизни», «Я и профессия в сфере физической культуры и спорта».

1. Пояснительная записка

Введение

Для осуществления социально-экономического развития страны, обеспечения технологических прорывов необходимо поддержание и укрепление здоровья нации как ключевого стратегического направления. Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни населения, развитие массового спорта и спорта высоких достижений являются приоритетными государственными задачами, обретают огромное значение и становятся социально обусловленными.

Одна из перспективно-значимых задач - приобщение подростков и молодежи к ценностям здорового образа жизни, к активным занятиям ФКиС. От молодого поколения ожидаются не только изменение отношения к своему здоровью, но и будущего профессионального влияния на региональную и государственную сферу физической культуры и спорта (далее - ФКиС).

Программа дополнительного образования «Спортландия» предназначена для подростков, заинтересованных в освоении практических навыков организации спортивных мероприятий и способах привлечения к ФКиС всех групп населения, и, прежде всего – ровесников. В программе предусмотрены задачи освоения исследований сферы ФКиС, разработки и реализации физкультурно-спортивных проектов в конкретных муниципальных образованиях и регионе в целом. Основу программы составляют два раздела: «Физическая культура и спорт в моей жизни», «Я и профессия в сфере физической культуры и спорта».

Спорт, как один из немногих социальных институтов решает важные социальные задачи: развивает личность человека, формирует новую систему жизненных ценностей, меняет отношение человека к себе и своей жизни. В программе уделяется внимание задачам развития личности подростка, воспитанию интереса к самому себе, формированию культуры самопознания и саморазвития, формированию у обучающихся умения строить жизненные планы.

В программе решаются задачи профессионального самоопределения старшеклассников, ориентированных на получение профильного образования и последующей профессиональной деятельности в системе развития массового спорта и физической культуры, повышению конкурентоспособности российского спорта на международной спортивной арене.

1.1. Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

— Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г.;

— Указ Президента Российской Федерации от 01.12.2016 № 642 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от 15 марта 2021 г.;

— Указ Президента Российской Федерации от 09.05.2017 № 203 «О Стратегии развития информационного общества в Российской Федерации на 2017 - 2030 годы»;

- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» и на перспективу до 2036 года;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2016 г. № 317 «О реализации Национальной технологической инициативы» (в ред. от 16 мая 2022 года);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждённая Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.;
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 30 июня 2020 г. № 845/369 «Об утверждении Порядка зачета организацией, осуществляющей образовательную деятельность, результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (с изменениями и дополнениями от 11 февраля 2022 года);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
- Концепция развития системы дополнительного образования детей Ханты-Мансийского автономного округа – Югры до 2030 г., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

1.2. Направленность программы: социально-гуманитарная.

1.3. Актуальность программы:

При переходе на уровень среднего общего образования важнейшее значение приобретает начинающееся профессиональное самоопределение обучающихся. Программа направлена на формирование ключевых компетенций в области ФКиС; духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное, физическое и интеллектуальное развитие; на формирование способности осознания необходимости самостоятельного и систематического занятия физической культурой и спортом. Программа содержит задачу освоения обучающимися актуальных технологий, позволяющих реализовать практику исследований, проводимых в сфере ФКиС, участие в организации массовых спортивных мероприятий в регионе.

1.4. Цель программы: — развитие компетенций, необходимых для проведения и организации систематических занятий физической культурой и спортом обучающихся, мотивированных к дальнейшему обучению и профессиональной самореализации в сфере ФКиС.

Задачи программы:

- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности в физкультурно-спортивной деятельности;
- профессиональная ориентация обучающихся в сфере ФКиС;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения учащихся в сфере ФКиС;
- социализация и адаптация обучающихся к жизни в обществе.

1.5. Отличительная особенность программы: Особенностью программы является ее комплексный характер, объединяющий разные виды познавательной, физкультурно-спортивной, исследовательской, проектной деятельности, позволяющей обучающимся в рамках дополнительного образования обеспечить системную профориентационную деятельность в сфере физической культуры и спорта. Программа разработана с учетом потребности в обеспечении высококвалифицированными кадрами сферы ФКиС в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре. Основу разработки программы составили результаты мониторинга рынка труда региона в сфере ФКиС. При разработке программы были учтены особенности кадрового и материально-технического обеспечения вуза.

1.6. Адресат программы: программа рассчитана на обучающихся в возрасте 15-18 лет (9-11 классы). Наполняемость группы: до 14 человек.

1.7. Объем программы: 144 академических часа.

1.8. Форма и режим занятий

Занятия проводятся в очном формате два раза в неделю по 2 академических часа.

1.9. Уровень освоения программы: базовый.

1.10. Планируемые результаты

Предметные результаты:

Будут знать:

- особенности профессиональной деятельности специалистов физкультурно-спортивной направленности;
- прикладные виды спорта и их составные элементы;
- двигательные действия спортсмена как система взаимосвязанных активных движений (биомеханика);
- понятия «адаптация, работоспособность, двигательные физические качества»,
- физиологические основы спортивной тренировки;
- представления о спортивных способностях, их диагностике и развитии;
- управление и основы экономической деятельности организаций физической культуры и спорта;

- значение физической подготовленности в будущей профессиональной деятельности специалиста по ФКиС.

Будут уметь:

- определять оптимальный режим работы и отдыха в различных видах спортивной деятельности;
- проводить тестирование уровня физической подготовленности;
- подбирать тренировочные средства для практического спортивного занятия;
- определять рациональной организацией действий;
- применять методы технического самоконтроля и совершенствования техники;
- составлять схему конкретного социологического исследования;
- организовать и провести спортивное мероприятие;
- разработать «Дневника здоровья»;
- применять доступные оздоровительные, профилактические методы физкультурно-спортивной деятельности.

Будут владеть:

- опытом разработки и реализации физкультурно-спортивных проектов;
- опытом проведения социологических исследований для изучения различных проблем ФКиС);
- опытом разработки сценария физкультурно-спортивного мероприятия.

Личностные результаты:

Будут проявлять:

- активно-положительную мотивацию к обучению и целенаправленной познавательной деятельности в сфере ФКиС;
- навыки осознанного развития личных духовно-нравственных и физических качеств;
- ценностно-смысловое отношение к ФКиС, а также необходимые социальные компетенции, позволяющие самостоятельно ставить образовательные цели и строить жизненные планы.

Метапредметные результаты освоения программы обучающимися:

Будут развиты:

- умения осуществлять планирование, организацию, контроль и коррекцию изменения своего физического состояния;
- умения самостоятельно планировать пути достижения физкультурно-спортивных целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- компетенции учебно-исследовательской и проектной деятельности.

1.11. Формы контроля и подведения итогов реализации программы

Входной контроль осуществляется с целью определения уровня готовности каждого обучающегося к дальнейшему обучению по очному модулю программы. Входной контроль реализуется в форме анкетного опроса.

Текущий контроль обеспечивает непрерывное отслеживание уровня усвоения материала, выполнение работ. Для реализации текущего контроля в процессе объяснения теоретического материала преподаватель обращается к

обучающимся с вопросами и короткими заданиями; в процессе выполнения практических работ преподаватель контролирует и оценивает выполненные этапы работы. Результатом будет решение кейса.

Итоговый контроль по результатам выступления с докладом по тематике очного модуля программы.

2. Организационно-педагогические условия реализации программы

2.1. Учебный план на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Название раздела, модуля	Количество часов			Формы контроля*
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. «Физическая культура и спорт в моей жизни»					
1.1.	Почему Физическую культуру нельзя называть «физрой»	10	2	8	Анкетный опрос Кейс
1.2.	Знакомство с профессиями физкультурно-спортивной направленности	10	2	8	Эссе Ролевая игра
1.3.	Физкультурно-спортивные организации как основное звено физкультурно-спортивного движения	10	2	8	Кейс
1.4.	Значение физической подготовленности в будущей профессиональной деятельности	10	2	8	Тестирование уровня физической подготовленности Ролевая игра
1.5.	Мир прикладных видов спорта	24	2	22	Кейс
1.6.	Занимательная биомеханика	10	2	8	Кейс Ролевая игра
1.7.	Интересная физиология человека	10	2	8	Кейс
1.8.	Неформальная педагогика и психология	10	2	8	Кейс Ролевая игра
1.9.	Необходимая спортивная медицина и реабилитация	10	2	8	Кейс Ролевая игра
Раздел 2. «Я и профессия в сфере физической культуры и спорта»					
2.1.	Как изучить роль спорта в жизни человека и общества?	10	2	8	Социологическое исследование
2.2.	Как организовать и провести спортивное мероприятие?	10	2	8	Сценарий физкультурно-спортивного мероприятия

2.3.	Как разработать и реализовать физкультурно-спортивный проект?	10	2	8	Физкультурно-спортивный микро проект
2.4.	Как приступить к личностному самосовершенствованию?	10	2	8	Дневник здоровья Круглый стол
	Итого:	144	26	118	

2.2. Календарный учебный график

Период реализации	Период обучения
14.09.2024 - 30.12.2024	1-ый год обучения, 1-ое полугодие
09.01.2025 - 31.05.2025	1-ый год обучения, 2-ое полугодие

3. Организационно-педагогические условия реализации программы

3.1. Материально-техническое обеспечение:

- учебная аудитория для проведения аудиторных занятий;
- учебная аудитория для организации самостоятельной работы;
- спортивный зал для проведения практических занятий.

3.2. Оборудование

№п/п	Название	Кол-во
1	Компьютер с возможностью выхода в интернет	1
2	Проектор Минимальное разрешение выводимого изображение 1920 x 1080	1
3	Магнитно-маркерная доска	1
4	Компьютерная техника	10
5	Гимнастическое оборудование	1
6	Легкоатлетическое оборудование	1
7	Спортивное оборудование	1
8	Инвентарь для игровых видов спорта: Палки гимнастические Мячи малые Скакалки Тензоплатформы Степы мячи для фитнеса Коврики гимнастические Скамейки гимнастические Резина для фитнеса Гантели 1 и 1,5 кг	20 60 20 20 20 20 10 20 40

3.3. Кадровое обеспечение программы:

Кадровое обеспечение программы осуществляет преподавательский состав кафедры теории физической культуры, занимающийся научной и научно-методической деятельностью в области: теории и методики физической культуры, экономики и менеджмента физической культуры, прикладных видов физической культуры, социологии, педагогики и т.п.

Доля преподавателей, имеющих ученую степень и ученое звание, в общем числе преподавателей, составляет 99%.

3.4. Информационное обеспечение:

Сайт Регионального модельного центра дополнительного образования детей – <http://argo.surgu.ru/>.

3.5. Методическое обеспечение программы

Методы обучения, используемые в программе:

- словесные (устное объяснение материала);
- наглядные (презентация);
- практические занятия;
- метод проблемного изложения;
- исследовательский метод;
- проектный метод.

3.6. Программное обеспечение

Онлайн сервис для проведения видеоконференций	https://meet.google.com/wpr-fhvk-xya	Требуется регистрация
<i>Электронно-образовательные ресурсы</i>		
Видеохостинг	https://rutube.ru/	Не требуется регистрация, доступ по ссылке

3.7. Информационные источники

1. Алькова, С.Ю. Основы проектирования профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта: уч.-метод. пособие. - Сургут: ИЦ СурГУ, 2019. – 48 с.

2. Алькова С.Ю. Организация учебных занятий по физической культуре с учетом субъектного опыта студентов (на примере начального курса по баскетболу) [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / С. Ю. Алькова, В. А. Стрельцов, Л. Ю.Талалаева, М. В. Базилевич; ДОиН ХМАО-Югры, ГОУ ВПО "Сургутский государственный университет Ханты-Мансийского автономного округа - Югры", Кафедра физической культуры. — Электрон. текстовые дан. (875 772 байт). – Сургут: Издательский центр СурГУ, 2010.

3. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. Издательство «Спорт», 2019. Режим доступа:

URL: www.iprbookshop.ru/98647.html

4. Луков, В.А. Социальное проектирование: учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 350500 – Социальная работа / В. А. Луков; Московский гуманитарный университет. – 6-е изд., испр. – М.: Московский государственный университет: Флинта, 2006 (Великие Луки : Великолукская городская типография). – 239 с.

5. Матяш, Н.В. Инновационные педагогические технологии: проектное обучение: учебное пособие для студентов учреждений высшего профессионального образования / Н. В. Матяш. – 2-е изд., доп. – Москва: Академия, 2012. – 156 с.

6. Пашкевич, А.В. Основы проектирования педагогической технологии. Взаимосвязь теории и практики: Учебно-методическое пособие. – 3, испр. и доп. – Москва; Москва: Издательский Центр РИОР: ООО «Научно-издательский центр ИНФРА-М», 2016. – 194 с.

7. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / Платонов В.Н. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2022. – 656 с. Режим доступа:

URL: <https://www.iprbookshop.ru/119191.html>

8. Стельмашонок, В.А. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры: учебное пособие/ Стельмашонок В.А., Владимирова Н.В. — Электрон. текстовые данные. Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2015. — 328 с. Режим доступа: URL: <http://www.iprbookshop.ru/67696.html>.

9. Теория и практика физической культуры

<http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>

10. Официальный сайт Министерства образования и науки РФ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mon.gov.ru/>

**Бюджетное учреждение высшего образования
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Сургутский государственный университет»**



Директор РМЦ ДОД
Е.С. Титаренко/
«16» 2024 г.

**Рабочая программа
«СПОРТЛАНДИЯ»**

Возраст учащихся: 15-18 лет
Срок реализации: 2024-2025
Объем: 144 часа

Автор программы:

Алькова Светлана Юрьевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории физической культуры СурГУ

Согласовано:

Директор Регионального модельного
центра дополнительного образования
детей Ханты-Мансийского автономного
округа – Югры



Е. С. Титаренко

Пояснительная записка

1. Цель и планируемые результаты обучения:

Цель: развитие компетенций, необходимых для проведения и организации систематических занятий физической культурой и спортом обучающихся, мотивированных к дальнейшему обучению и профессиональной самореализации в сфере ФКиС.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

Будут знать:

- особенности профессиональной деятельности специалистов физкультурно-спортивной направленности;
- прикладные виды спорта и их составные элементы;
- двигательные действия спортсмена как система взаимосвязанных активных движений (биомеханика);
- понятия «адаптация, работоспособность, двигательные физические качества»;
- физиологические основы спортивной тренировки;
- представления о спортивных способностях, их диагностике и развитии;
- управление и основы экономической деятельности организаций физической культуры и спорта;
- значение физической подготовленности в будущей профессиональной деятельности специалиста по ФКиС.

Будут уметь:

- определять оптимальный режим работы и отдыха в различных видах спортивной деятельности;
- проводить тестирование уровня физической подготовленности;
- подбирать тренировочные средства для практического спортивного занятия;
- определять рациональной организаций действий;
- применять методы технического самоконтроля и совершенствования техники;
- составлять схему конкретного социологического исследования;
- организовать и провести спортивное мероприятие;
- разработать «Дневника здоровья»;
- применять доступные оздоровительные, профилактические методы физкультурно-спортивной деятельности.

Будут владеть:

- опытом разработки и реализации физкультурно-спортивных проектов;
- опытом проведения социологических исследований для изучения различных проблем ФКиС);
- опытом разработки сценария физкультурно-спортивного мероприятия.

Личностные результаты:

Будут проявлять:

- активно-положительную мотивацию к обучению и целенаправленной познавательной деятельности в сфере ФКиС;
- навыки осознанного развития личных духовно-нравственных и физических качеств;
- ценностно-смысловое отношение к ФКиС, а также необходимые социальные компетенции, позволяющие самостоятельно ставить образовательные цели и строить жизненные планы.

Метапредметные результаты освоения программы обучающимися:

Будут развиты:

- умения осуществлять планирование, организацию, контроль и коррекцию изменения своего физического состояния;
- умения самостоятельно планировать пути достижения физкультурно-спортивных целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- компетенции учебно-исследовательской и проектной деятельности.

Будут проявлять:

- активно-положительную мотивацию к обучению и целенаправленной познавательной деятельности в сфере ФКиС;
- навыки осознанного развития личных духовно-нравственных и физических качеств;
- ценностно-смысловое отношение к физической культуре, а также необходимые социальные компетенции, позволяющие самостоятельно ставить образовательные цели и строить жизненные планы.

Периодичность и продолжительность занятий

Занятия проводятся два раза в неделю по 2 академических часа.

2. Учебный план на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Название раздела, модуля	Количество часов			Преподаватель	Формы контроля*
		Всего	Теория	Практика		
Раздел 1. «Физическая культура и спорт в моей жизни»						
1	Тема 1.1. Почему Физическую культуру нельзя называть «физрой»	10	2	8	Алькова С.Ю.	Анкетный опрос Кейс
2	Тема 1.2. Знакомство с профессиями физкультурно-спортивной направленности	10	2	8	Алькова С.Ю.	Эссе Ролевая игра

3	Тема 1.3. Физкультурно-спортивные организации как основное звено физкультурно-спортивного движения	10	2	8	Родионова М.А.	Кейс
4	Тема 1.4. Значение физической подготовленности в будущей профессиональной деятельности	10	2	8	Булгакова О.В.	Тестирование уровня физической подготовленности Ролевая игра
5	Тема 1.5. Мир прикладных видов спорта и их составных элементов	22	2	20	Снигирев А.С.	Кейс
6	Тема 1.6. Занимательная Биомеханика	10	2	8	Снигирев А.С.	Кейс Ролевая игра
7	Тема 1.7. Интересная Физиология человека	10	2	8	Лосев А.В.	Кейс
8	Тема 1.8. Неформальная Педагогика и Психология	10	2	8	Алькова С.Ю.	Кейс Ролевая игра
9	Тема 1.9. Необходимая Спортивная медицина и Реабилитация	10	2	8	Лосев А.В.	Кейс Ролевая игра
Раздел 2. «Я и профессия в сфере физической культуры и спорта»						
2.1.	Как изучить роль спорта в жизни человека и общества?	10	2	8	Родионова М.А.	Социологическое исследование
2.2.	Как организовать и провести спортивное мероприятие?	10	2	8	Булгакова О.В.	Сценарий физкультурно-спортивного мероприятия
2.3.	Как разработать и реализовать физкультурно-спортивный проект?	10	2	8	Алькова С.Ю.	Физкультурно-спортивный микро проект
2.4.	Как приступить к личностному самосовершенствованию?	10	2	8	Алькова С.Ю.	Дневник здоровья Круглый стол
	Итоговая аттестация	2		2		Доклады на тематической конференции
	Итого:	144	26	118		

3. Календарный учебный график на 2024 – 2025 уч.г.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2024/2025	14.09.2024	31.05.2025	36	144	очно

**Занятия 2 раз в неделю по 2 часа*

Календарно-тематическое планирование на 2024 – 2025 уч.г.

Дата	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Раздел 1. «Физическая культура и спорт в моей жизни»				
14.09.2024-12.10.2024	Тема 1.1. Почему Физическую культуру нельзя называть «физрой»	10	2	8
19.10.2024-16.11.2024	Тема 1.2. Знакомство с профессиями физкультурно-спортивной направленности	10	2	8
23.11.2024-14.12.2024	Тема 1.3. Физкультурно-спортивные организации как основное звено физкультурно-спортивного движения	10	2	8
	Тема 1.4. Значение физической подготовленности в будущей профессиональной деятельности	10	2	8
21.12.2024-18.01.2025	Тема 1.5. Мир прикладных видов спорта и их составных элементов	22	2	20
25.01.2025-22.03.2025	Тема 1.6. Занимательная биомеханика	10	2	8
	Тема 1.7. Интересная физиология человека	10	2	8
	Тема 1.8. Неформальная педагогика и психология	10	2	8
	Тема 1.9. Необходимая спортивная медицина и реабилитация	10	2	8
Раздел 2. «Я и профессия в сфере физической культуры и спорта»				
29.03.2025-26.04.2025	Тема 2.1. Как изучить роль спорта в жизни человека и общества?	10	2	8
	Тема 2.2. Как организовать и провести спортивное мероприятие?	10	2	8
03.05.2025-31.05.2025	Тема 2.3. Как разработать и реализовать физкультурно-спортивный проект?	10	2	8

Тема 2.4. Как приступить к личностному самосовершенствованию?	10	2	8
Итоговое занятие - тематическая конференция	2		2
ИТОГО:	144	26	118

5.Содержание обучения

Раздел 1 «Физическая культура и спорт в моей жизни»

Тема 1.1. «Почему Физическую культуру нельзя называть «физрой»

Теоретическое занятие: Возникновение и значение физических упражнений. Представление разных культур и народов о физической культуре. Спорт и физическая культура. Физическая культура как часть общей культуры человека.

Практические занятия: Анкетный опрос, с целью выявления уровня субъектного опыта обучающихся в сфере ФКиС. Решение кейса «Ситуационный выбор»

Тема 1.2. «Знакомство с профессиями физкультурно-спортивной направленности» Теоретическое занятие: Значение физической культуры в системе отраслей народного хозяйства. Профессии и профессиональные стандарты. Направления профессиональной деятельности в сфере ФКиС.

Практические занятия: Подготовка эссе на тему «Я со спортом или спорт со мной», ролевая игра «Самоопределение».

Тема 1.3. «Физкультурно-спортивные организации как основное звено физкультурно-спортивного движения»

Теоретическое занятие: Виды государственной и частной собственности в сфере ФКиС. Менеджмент и экономика физкультурно-спортивной организации.

Практические занятия: Решение кейса «Я – директор СШОР»

Тема 1.4. «Значение физической подготовленности в будущей профессиональной деятельности»

Теоретическое занятие: Значение и сущность понятия «профессионал». Требования к уровню физической подготовленности специалиста в сфере ФКиС.

Практическое занятие: Тестирование уровня физической подготовленности. Ролевая игра «Докажи правоту победой».

Тема 1.5. «Мир прикладных видов спорта и их составных элементов»

Теоретическое занятие: Гимнастика, легкая атлетика, плавание, лыжный спорт, спортивные игры, стрельба и прочее.

Практическое занятие: Кейсы, направленные на подбор тренировочных средств для практического занятия.

Тема 1.6. «Занимательная биомеханика»

Теоретическое занятие: Статика и движение человека. Изучение особенности техники выдающихся спортсменов; определение рациональной

организаций действий; разработка методических приёмов освоения движений, методы технического самоконтроля и совершенствования техники.

Практическое занятие: Кейсы, направленные на определение рациональной организаций действий; разработку методических приёмов освоения движений, методы технического самоконтроля и совершенствования техники. Ролевая игра «Тренер и спортсмен».

Тема 1.7. «Интересная Физиология человека»

Теоретическое занятие: Двигательная активность и здоровье. Что такое адаптация. О физической работоспособности. Как формируется двигательный навык в спорте. Двигательные физические качества. Оздоровительная тренировка. Тренированность и ее показатели. Биологический контроль.

Практическое занятие: Кейсы, направленные на исследование двигательной активности и здоровья, физической работоспособности, тренированности и ее показателей.

Тема 1.8. «Мир прикладных видов спорта и их составных элементов»

Теоретическое занятие: Профессионально-прикладная физическая культура. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Военно-прикладные виды спорта.

Практическое занятие: Кейсы, направленные на подбор тренировочных средств для практического занятия.

Тема 1.9. «Неформальная педагогика и психология»

Теоретическое занятие: Типы темперамента, диагностика и учёт типа темперамента в физкультурно-спортивной деятельности. Спортивные способности: диагностика и развитие. Лидерство в спортивной группе. Особенности взаимоотношений в системе «учащийся-тренер-спортсмен». Психолого-педагогические и социальные основы развития спортивного коллектива.

Практическое занятие: Кейсы, направленные на определение типа темперамента личности, спортивных способностей. Ролевая игра «Лидер».

Тема 1.10. «Необходимая спортивная медицина и реабилитация»

Теоретическое занятие: Определение оптимального режима работы и отдыха индивидуально для каждого спортсмена; рекомендации по типу питания в различные периоды деятельности; профилактика травматизма из-за повышенных физических нагрузок; разработка комплекса мероприятий для повышения работоспособности и улучшения результатов; правильное лечение и реабилитация после спортивного травматизма.

Практическое занятие: Кейсы, направленные на определение оптимального режима работы и отдыха в зависимости от направления деятельности; разработки рекомендации по типу питания в различные периоды деятельности. Ролевая игра «Что делать?»

Раздел 2 «Я и профессия в сфере физической культуры и спорта»

Тема 2.1. «Как изучить роль спорта в жизни человека и общества»

Теоретическое занятие: Изучение места и роли ФКиС в системе общественных отношений. Понятие о конкретном социологическом исследовании, его методологии, методике и процедуре. Схема разработки конкретного социологического исследования.

Практическое занятие: Разработка схемы конкретного социологического исследования. Проведение социологических исследований для изучения различных проблем ФКиС.

Тема 2.2. «Как организовать и провести спортивное мероприятие»

Теоретическое занятие: Поиск новых форм привлечения к занятиям спортом и физической культурой. Развитие спортивного шоу-бизнеса. Функции спортивной режиссуры. Создание и проведение спортивно-зрелищного мероприятия.

Практическое занятие: Разработка и защита физкультурно-спортивного микро-проекта.

Тема 2.3. «Как разработать и реализовать физкультурно-спортивный проект»

Теоретическое занятие: Основы проектной деятельности. Основы проектирования профессиональной деятельности в сфере ФКиС. Алгоритм создания проекта в сфере ФКиС.

Практическое занятие: Разработка и защита сценария физкультурно-спортивного мероприятия.

Тема 2.4. «Как приступить к личностному самосовершенствованию»

Теоретическое занятие: Что нужно знать о своем здоровье. Чем опасны отклонения показателей от нормы и к чему это может привести. Правила здоровья. С чего необходимо начинать здоровый образ жизни.

Практическое занятие: Разработка и защита «Дневника здоровья». «Круглый стол»

6. Формы контроля и подведения итогов реализации модуля

Входной контроль с целью определения уровня готовности каждого обучающегося к дальнейшему обучению по очному модулю программы. Входной контроль реализуется в форме анкетного опроса.

Текущий контроль с целью непрерывного отслеживания уровня усвоения материала и стимулирования обучающихся. Для реализации текущего контроля в процессе объяснения теоретического материала преподаватель обращается к учащимся с вопросами и короткими заданиями; результатом будет решение кейса.

Итоговый контроль по результатам выступления с докладом по тематике очного модуля программы.

7. Оценочные средства:

7.1. Примерный вопросы анкетного опроса

Опросник профессиональных склонностей Л.Йовайши (модификация Г.В.Резапкиной).

Методика направлена на выявление склонностей учащихся к различным сферам профессиональной деятельности: работе с людьми, практической, интеллектуальной, эстетической, плано-экономической или экстремальной. Достоинство методики заключается в применении косвенных вопросов, выявляющих скрытую мотивацию, в отличие от большинства методик, в которых задаются «лобовые», прямолинейные вопросы.

Вопросы:

1. Мне хотелось бы в своей профессиональной деятельности:

- А) общаться с самыми разными людьми;
- Б) что-нибудь делать своими руками – мебель, одежду, машины и т.д.;
- В) снимать фильмы, рисовать, писать книги, выступать на сцене и т.д.

2. В книге или кинофильме меня больше всего привлекает:

- А) художественная форма, мастерство писателя или режиссера;
- Б) сюжет, действие героев;
- В) информация, которая может пригодиться в жизни.

3. Меня обрадует Нобелевская премия:

- А) в области науки;
- Б) за общественную деятельность;
- В) в области искусства.

4. Я скорее соглашусь стать:

- А) управляющим банка;
- Б) главным инженером на производстве;
- В) начальником экспедиции.

5. Будущее людей определяет:

- А) достижение науки;
- Б) развитие производства;
- В) взаимопонимание среди людей.

6. На месте директора школы я прежде всего займусь:

- А) благоустройством школы (столовая, спортзал, компьютеры);
- Б) созданием дружного, сплоченного коллектива;
- В) разработкой новых технологий обучения.

7. На технической выставке меня больше всего привлечет:

- А) внешний вид экспонатов (цвет, форма);
- Б) внутреннее устройство экспонатов (механизм);
- В) практическое применение экспонатов.

и т.д.

Личностный опросник Айзенка (EPI)/Текст опросника (вариант А)

1. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы отвлечься, испытывать сильные ощущения?

2. Часто ли вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут вас понять, ободрить или посочувствовать?
 3. Считаете ли вы себя беззаботным человеком?
 4. Очень ли трудно вам отказываться от своих намерений?
 5. Обдумываете ли вы свои дела не спеша и предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?
 6. Всегда ли вы сдерживаете свои обещания, даже если это вам невыгодно?
 7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?
 8. Быстро ли вы обычно действуете и говорите, не тратите ли много времени на обдумывание?
 9. Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?
 10. Верно ли, что на спор вы способны решиться на все?
 11. Смущаетесь ли вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который вам симпатичен?
 12. Бывает ли когда-нибудь, что, разозлившись, вы выходите из себя?
 13. Часто ли бывает, что вы действуете необдуманно, под влиянием момента?
 14. Часто ли вас беспокоят мысли о том, что вам не следовало чего-либо делать или говорить?
 15. Предпочитаете ли вы чтение книг встречам с людьми?
 16. Верно ли, что вас легко задеть?
 17. Любите ли вы часто бывать в компании?
 18. Бывают ли иногда у вас такие мысли, которыми вам не хотелось бы делиться с другими людьми?
 19. Верно ли, что иногда вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда чувствуете сильную вялость?
 20. Стараетесь ли вы ограничить круг своих знакомых небольшим числом самых близких друзей?
- И т.д.

7.2. Примерные вопросы кейса

Название -«План палача»

Предназначение. Участники обсуждают вопрос «Пахнут ли деньги?» и вообще то, насколько система ценностей человека должна соотноситься с выбранной профессией.

Качества. Профессиональное самоопределение

Содержание. Как известно, в Древнем Риме люди жили весьма цивилизованно. Были даже, в частности, общественные туалеты. Император Веспасиан ввел налог на собирание мочи из таких туалетов. Этот налог вызвал много насмешек, на что Веспасиан произнес одну из самых известных крылатых фраз: «Деньги не пахнут».

С тех пор прошло почти две тысячи лет. Но до сих пор, когда кто-то хочет оправдать свои источники дохода, он говорит: «Деньги не пахнут».

Преподаватель предлагает участникам разобраться с этим вопросом. Но через призму чисто профессиональной деятельности (то есть будут анализироваться лишь профессии, при этом официально разрешенные государством).







Преподаватель предлагает представить, что сейчас на дворе – Средневековье. Некий молодой человек приходит трудоустроиваться палачом. С ним заключают трудовой договор, в котором определен план работы на месяц. В этом плане работ будет что-то вроде такого: «Казнить всего преступников – 40 человек; из них казнить с высшей категорией жестокости – 3 человека; казнить с первой категорией жестокости – 5 человек; казнить со второй категорией жестокости – 10 человек». Какие чувства будет испытывать этот молодой человек, знакомясь со своими будущими должностными инструкциями? Если он откажется, то почему? что именно будет двигать им? Если согласиться, то тоже – по какой именно причине? Может ли быть так, что молодому человеку сначала покажется, что он готов к такой работе, а оказавшись перед первой своей «производственной проблемой» он спасует?

После проработки «плана палача» преподаватель предлагает участникам вспомнить еще профессии, в которых не каждый сможет работать, потому что эти профессии, хотя и востребованы обществом, тем не менее идут против некоторых ценностей.

Библиографическая ссылка

1. Профориентационное упражнение "План палача" [Электронный ресурс] // А. Я. Психология (azps.ru): [web-сайт]. 28.10.2013. – Режим доступа: https://azps.ru/training/proforientation/plan_palacha.html (28.10.2023).

7.3. Тестирование уровня физической подготовленности

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 60 м (с)	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	Скоростные возможности
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:25	11:10	9:45	Выносливость
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20:30	18:35	16:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27:55	25:45	23:40	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:25	17:35	16:05	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	34	-	-	-	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16	Гибкость

7.4 Примерные темы исследований:

- «Уровень и качество кадрового обеспечения отрасли физической культуры и спорта в регионе/муниципальном образовании»;
- «Состав и численность занимающихся физической культурой и спортом в школе/районе...»;
- «Уровень обеспеченности спортивными сооружениями ...»;
- «Влияние занятий спортом на формирование личности подростков»;
- «Какой вид спорта подходит мне?»;
- «Удовлетворенность населения качеством предоставления физкультурно-спортивных услуг»;
- «Качество реализации Программы развития физической культуры и спорта в регионе»;
- «Физическая культура и спорт в системе патриотического воспитания детей и молодежи».

Примерные темы проектов:

- «Спортивный клуб школы»;

- «Модели массажеров из подручных средств»;
- «Модель бинарного урока по физической культуре»;
- «Способы определения физической работоспособности в режиме рабочего дня»;
- «Национальные подвижные игры»;
- «Комплексы физкультминуток и физкультпауз для школьников»;
- «Нестандартное использование стандартного спортивного инвентаря»;
- «Спортивное шоу для бала выпускников школы».

Критерии оценки

Требования к оценке промежуточной аттестации:

<i>Требования</i>	<i>Оценка</i>
<i>Посещает занятия (не более 2-х пропусков по уважительной причине) Активен на занятиях, дает полные и развернутые ответы на вопросы преподавателя по темам курса Успешно выполняет все задания разделов (кейсы и другие творческие задания)</i>	<i>Аттестован</i>
<i>Систематически пропускает занятия (более 3-х пропусков по неуважительной причине) Не активен на занятиях, избегает ответов на вопросы преподавателя по темам курса Не в полном объеме выполняет или не выполняет задания разделов (кейсы и другие творческие задания)</i>	<i>Не аттестован</i>

Обучающийся считается прошедшим итоговую аттестацию, если он участвует в тематической конференции с успешным докладом по материалам курса.

Система контроля результативности программы

Вид контроля	Время проведения контроля	Цель проведения контроля*	Формы и средства выявления результата	Формы фиксации и предъявления результата
Первичный	14.09.2024	Выявление субъектного опыта обучающихся в сфере ФКиС	Анкетный опрос Тестирование уровня физической подготовленности	Результаты анкетного опроса Результаты тестирования уровня физической подготовленности
Текущий	21.12.2024	Выявление результатов овладения материалом Раздела 1	Тематическая конференция	Результаты выступления с докладом по тематике

				Раздела 1
Промежуточный	22.03.2025	Выявление результатов овладения материалом Раздела 1	Кейс	Результаты решения кейса
Итоговый	31.05.2025	Выявление результатов овладения материалом Раздела 2	Тематическая конференция	Результаты выступления с докладом по тематике Раздела 2