



Министерство образования Омской области

бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Омской области «Омский педагогический колледж № 1»

**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ДЛЯ ПРОФИЛЬНЫХ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КЛАССОВ
«ШАГ В БУДУЩЕЕ»
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ
49.02.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Омск, 2023 г.

Программа внеурочной деятельности профориентационной направленности для профильных психолого-педагогических классов «Шаг в будущее» по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

Автор-составитель: Потапова К.Г., преподаватель высшей квалификационной категории БПОУ «ОПК №1». – Омск: БПОУ «ОПК №1», 2023. – 31 с.

Программа разработана на основе Методических рекомендаций по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования.

Программа внеурочной деятельности рекомендована к реализации решением методического объединения преподавателей физкультурно-спортивного цикла БПОУ «ОПК №1», протокол № 9 от 15.05.2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела	стр.
1.	Пояснительная записка	4
2.	Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности	6
3.	Содержание программы курса внеурочной деятельности	9
4.	Тематическое планирование	11
5.	Учебно-методическое и информационное обеспечение	11
6.	Список литературы	12
7.	Приложение	13

1. Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности профориентационной направленности «Шаг в будущее» по специальности 49.02.01 «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказа Минпросвещения России от 31 мая 2021 года № 287 (ред. от 08.11.2022) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», Приказа Минпросвещения России от 22 марта 2021 года № 115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования», Приказа Минпросвещения России от 17 августа 2022 года № 743 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 «Физическая культура», Методических рекомендаций по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования, Распоряжения Министерства образования Омской области от 05 марта 2018 года № 534 «Об утверждении Концептуальной модели организации профориентационной работы со школьниками в системе образования Омской области», конкурсной документации регионального этапа Чемпионата по профессиональному мастерству «Профессионалы» по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес».

В Указе президента Российской Федерации от 06 июня 2019 года № 254 «О Стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 года» (В редакции Указа Президента Российской Федерации от 27.03.2023 № 202) отмечена необходимость обеспечения дальнейшей работы, направленной на реализацию мероприятий по формированию здорового образа жизни граждан Российской Федерации, включая популяризацию культуры здорового питания, спортивно-оздоровительных программ, профилактику алкоголизма и наркомании, противодействие потреблению табака. В настоящее время отмечается повышение интереса к профессии «Педагог по физической культуре и спорту». 24 марта 2014 года вышел указ президента РФ о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), регламентирующий дальнейшее совершенствование государственной политики в области создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развития человеческого потенциала и укрепления здоровья населения. Указ лежит в основе создания подпрограммы «Развития физической культуры и массового спорта» государственной программы РФ «Развития физической культуры и спорта 2030» целью, которой является обеспечение гражданам возможностей систематически заниматься физической культурой и спортом и вести ЗОЖ, а также повышение уровня физической подготовленности граждан РФ. Основными задачами подпрограммы являются:

- совершенствование системы физического воспитания различных категорий и групп населения, в том числе в образовательных организациях;
- повышение эффективности пропаганды физической культуры и спорта, включая меры по распространению нравственных ценностей спорта средствами массовой информации (СМИ).

В концепции предпрофильного и профильного обучения на старшей ступени образования, утверждённой приказом Министерства образования России от 18.07.02 № 2783, обозначены цели перехода к профильному обучению, среди которых можно выделить цель создания условий для осуществления дифференциации содержания обучения старшеклассников с широкими и гибкими возможностями построения школьниками индивидуальных образовательных программ.

Принимая во внимание вышеперечисленные документы, становится важным проведение профессиональных конкурсов, позволяющих повысить интерес к улучшению собственной физической подготовленности как молодёжи, так и всего населения в целом.

Здоровье населения продолжает ухудшаться, предмет физическая культура – единственный предмет в школе, способный эффективно решать проблемы оздоровления учащихся, так как, физическая культура представляет собой педагогический процесс, который объединяет основополагающие компоненты – оздоровительный, развивающий и образовательный. Ведь тезис “о благотворном влиянии физической культуры на здоровье человека” представляется бесспорным. Исключительно важна роль в этом процессе учителя физической культуры, который формирует у школьников двигательные навыки, создает соответствующие условия и существенные возможности для правильной физической активности.

Программа внеурочной деятельности «Физическая культура, спорт и фитнес» позволяет познакомить школьников с основными формами и видами педагогической деятельности педагога физической культуры. Программа предназначена для учащихся 14-16 лет общеобразовательных учреждений, рассчитана на 36 часов.

Данная программа представляется особенно актуальной, т.к. поможет учащимся овладеть современными знаниями в области физической культуры, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, ознакомиться с современными оздоровительными системами.

Целью программы является формирование интереса школьников к профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту/адаптивной физической культуре, ознакомление с основными формами и видами его педагогической деятельности.

Задачи программы:

- формирование общих представлений о педагогической профессии в сфере физической культуры и спорта/адаптивной физической культуре, раскрытие ее сущности,

- развитие интереса к педагогической профессии в сфере физической культуры и спорта/адаптивной физической культуре,

- ознакомление с содержанием документов планирования, структуры учебных/учебно-тренировочных занятий,
- ознакомление с содержанием профессионального образования в области физической культуры/адаптивной физической культуры,
- овладение знаниями по методике обучения двигательной деятельности, оздоровительной и спортивной тренировки,
- овладение начальными умениями и навыками педагогической деятельности,
- овладение начальными умениями по определению назначения, применения, ухода и технического обслуживания оборудования и инвентаря,
- подготовка выпускников старших классов к осознанному выбору педагогической профессии в сфере физической культуры и последующему профессиональному образованию, исходя из индивидуальных склонностей и потребностей.

В содержании программы можно выделить две части:

- теоретическая (лекции, работа с источниками информации, самостоятельная работа в домашних условиях и др.),
- практическая (семинары, практикумы, проблемные ситуации, участие в фестивале).

Особенности реализации программы:

- формы организации внеурочной деятельности: индивидуальная, групповая.
- место реализации (образовательные организации Омской области, реализующие образовательные программы основного общего и среднего общего образования).
- возраст учащихся – 14-16 лет.
- общая трудоемкость курса – 36 часов.
- количество часов в неделю – 6 часов.

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

2.1 Характеристика видов и компетенций педагогической профессиональной деятельности

В результате изучения курса учащиеся должны **знать:**

- основные документы планирования, структуру учебных/учебно-тренировочных занятий;
- возрастные особенности разных групп населения;
- методы и средства проведения учебных/учебно-тренировочных занятий;
- методики обучения двигательным действиям на учебных/учебно-тренировочных занятиях;
- основные документы планирования и аспекты проведения внеурочной работы и занятий по программам дополнительного образования;
- общие закономерности физического развития;

- санитарно-гигиенические требования и требования техники безопасности при организации учебных/учебно-тренировочных занятий;
- назначение, способы применения, ухода и технического обслуживания спортивного оборудования и инвентаря.

Программой курса определены три группы умений:

- 1) общие умения - организация рабочего пространства и рабочего процесса,
- 2) конкретные частные умения, отражающие специфику предмета «Физическая культура», «Адаптивная физическая культура»: умение определять цели и задачи, планировать учебные/учебно-тренировочные занятия; проводить учебные/учебно-тренировочные занятия; подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям, соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь; анализировать учебные/учебно-тренировочные занятия; определять цели и задачи, планировать и проводить внеурочную работу и занятия по программам дополнительного образования.
- 3) умение организовать психическую деятельность (восприятие, внимание, запоминание).

2.2 Требования к результатам освоения программы

В этом разделе представлены итоговые результаты освоения программы, которые должны демонстрировать школьники по завершению обучения по программе.

Личностные результаты освоения программы должны отражать:

- 1) Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники

безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты должны обеспечивать возможность дальнейшего успешного профессионального обучения или профессиональной деятельности:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

3. Содержание программы курса внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности профориентационной направленности по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» рассчитана на 36 часов, предполагает 10 часов теоретических и 26 часов практических занятий.

В результате освоения курса учащимся предлагается защита индивидуальных проектов (участие в фестивале) в целях повышения физической работоспособности, укрепления здоровья, улучшения внешнего вида с учетом условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Содержание программы

Тема № 1. Роль учителя физической культуры /педагога адаптивной физической культуры, особенности его педагогической деятельности.

Деятельность учителя физической культуры/педагога адаптивной физической культуры, личные качества учителя, его коммуникативная культура.

Практикум: Диагностика личных качеств и мотивов профессионального выбора.

Тема № 2. Основные формы физкультурно-оздоровительной работы.

Утренняя гимнастика. Физкультминутки. Подвижные игры на переменах. Организация и проведение туристических походов. Пешие походы.

Семинары: Значение выполнения утренней гимнастики, физкультминуток, пеших походов.

Практикум: Разработать комплекс упражнений утренней гимнастики.

Тема № 3. Особенности занятий физическими упражнениями. Распределение школьников на медицинские группы.

Влияние физических нагрузок на организм. Подготовительная, основная, заключительная части урока. Основная, подготовительная, специальная медицинская группы/нозологические группы обучающихся.

Семинары: Регулярные занятия физическими упражнениями благотворно влияют на организм человека. Причины ухудшения состояния здоровья школьников.

Тема № 4. Основы методики спортивной и оздоровительной тренировки. Простейшие способы оценки эффективности тренировочных нагрузок.

Нормирование нагрузок. Внешние признаки утомления. Интенсивность нагрузок. Субъективная и объективная оценка тренированности. Средства развития физических качеств.

Семинар: Специфика занятий избранного вида двигательной активности.

Показатели тренированности.

Практикум: Оценка физического развития. Оценка физической подготовленности.

Тема № 5. Профилактика и коррекция основных отклонений в состоянии здоровья школьников.

Нарушение осанки. Плоскостопия. Ожирение.

Семинар: Организация двигательного режима по профилактике отклонений в состоянии здоровья.

Практикум: Оценка осанки. Оценка свода стопы. Определение величины массы тела, сравнение с нормой, учитывая свой рост, возраст.

Тема № 6. Современные оздоровительные системы.

Шейпинг. Атлетическая гимнастика. Танцевальная аэробика. Аква-аэробика. Калланетика. Пилатес. Бодибилдинг. Фитнес-йога.

Семинар: Самоконтроль в процессе занятий избранным видом двигательной активности.

Тема № 7. Самостоятельные занятия физической культурой.

Семинар: Как правильно составить занятия по физической культуре/адаптивной физической культуре. Индивидуальный двигательный режим.

Практикум: Выполнение творческого задания. Защита проекта или участие в фестивале.

4. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Роль учителя физической культуры, особенности его педагогической деятельности	2	1	1	Тест
2	Основные формы физкультурно-оздоровительной работы	4	2	2	Участие в Семинаре, выполнение практического задания
3	Особенности занятий физическими упражнениями, распределение школьников на медицинские группы	2	1	1	Участие в семинаре.
4	Основы методики спортивной и оздоровительной тренировки. Простейшие способы оценки тренированности	2	1	1	Участие в семинаре. выполнение практического задания
5	Профилактика и коррекция основных отклонений в состоянии здоровья школьников	2	1	1	Участие в семинаре. выполнение практического задания
6	Современные оздоровительные системы	2	1	1	Участие в семинаре
7	Самостоятельные занятия физической культурой	2	1	1	Выполнение творческого задания, участие в фестивале

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение

5.1 Материально-технические условия реализации программы

Наименование помещения	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения

1	2	3
Аудитория класса	Лекции	Компьютер, мультимедийный проектор, экран, доска
Лаборатория, компьютерный класс, универсальный спортивный зал	Практические занятия, тестирование, фестиваль	Оборудование, оснащение рабочих мест, инструменты и расходные материалы – в соответствии с инфраструктурным листом по компетенции Профессионалы

5.2 Учебно-методическое обеспечение программы

- техническая документация по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»;
- конкурсные задания по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» категории Юниоры (14-16 лет);
- печатные раздаточные материалы для обучающихся.

6. Список литературы

1. Балашова, В.Ф. Физическая культура: тестовый контроль знаний: методическое пособие – 2-е изд. / В.Ф. Балашова, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2019.
2. Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре в 2021 году; под общ ред. Н.Н. Чеснокова. – М.: АПКиППРО, 2021.
3. Гимнастика на Всероссийских олимпиадах школьников по физической культуре: методическое пособие ; под общ.ред. Н.Н. Чеснокова. – М.: Физическая культура, 2020.
4. Лагутин, А.Б. Гимнастика в вопросах и ответах: учебное пособие / А.Б. Лагутин, Г.М. Михалина. – М.: Физическая культура, 2010.
5. Гурьев, С. В. Физическая культура: учебник / С. В. Гурьев, М. Я. Виленский. – М. : Русское слово, 2022.
6. Красников, А.А. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта: учебное пособие / А.А. Красников, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2020.
7. Твой олимпийский учебник: учеб.пособие для учреждений образования России. – 13-е изд., перераб. и доп. / В.С. Родиченко и др. – М.: Физкультура и спорт, 2004.
8. Физическая культура. 1-11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – Волгоград : Учитель, 2021.
9. Физическая культура: учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» ; под общ.ред. А. Т. Паршикова, В. В. Кузина, М. Я. Виленского. – М. :СпортАкадемПресс, 2013.

10. Чесноков, Н.Н. Олимпиада по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков, В.В. Кузин, А.А. Красников. – М.: Физическая культура, 2005.

11. Чесноков, Н.Н. Профессиональное образование в области физической культуры и спорта: Учебник для высших учебных заведений / Н.Н. Чесноков, В.Г. Никитушкин – М.: Физическая культура, 2021

12. Чесноков, Н.Н. Теоретико-методические задания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков, Д.А. Володькин. – М.: Физическая культура, 2019.

7. Приложение

Практикум по теме №1 Диагностика личных качеств и мотивов профессионального выбора

Дифференциально-диагностический опросник (Е.А. Климов; модификация А.А. Азбель)

Опросник ДДО используется для оценки профессиональной направленности на основе предпочтений человеком различных по характеру видов деятельности. В основу методики положена схема классификации профессий, в соответствии с которой все профессии делятся на группы по предмету труда: «человек-природа», «человек-техника», «человек - человек», «человек - знаковая система», «человек -художественный образ».

Инструкция: предположим, что после соответствующего обучения вы способны одинаково успешно выполнять любую работу. В таблице приведен список различных видов работы. Если бы вам пришлось выбирать лишь одну работу из каждой пары в этом списке, что бы вы предпочли? Выберите один вид работы из каждой пары и отметьте его номер в бланке ответов.

Текст опросника

1а	Выращивать и дрессировать служебных собак для поиска наркотиков	1б	Разрабатывать новые модели электронной бытовой техники
2а	Спасать людей после аварии и землетрясения	2б	Заверять документы, оформлять доверенности, договоры
3а	Петь в музыкальной группе	3б	Интенсивно тренироваться, совершенствоваться и добиваться новых спортивных результатов
4а	Налаживать работу компьютеров и оборудования	4б	Рассказывать о товаре, убеждать людей приобретать его
5а	Переводить научные тексты	5б	Писать рассказы, сценарии, фельетоны
6а	Тренировать свой организм, чтобы он выдерживал	6б	Разрабатывать мероприятия по охране редких растений

	воздействие больших физических нагрузок		
7а	Ремонтировать оргтехнику, компьютеры, телефоны	7б	Исправлять смысловые и стилистические ошибки в готовящихся к печати текстах
8а	Заниматься флористикой, оформлять помещения цветами	8б	Анализировать состояние растений и животных в загрязненных условиях среды
9а	Управлять автомобилем, автобусом, трейлером, локомотивом поезда	9б	Микшировать музыку или корректировать фотоснимки с помощью компьютера
10а	Ежедневно тренировать свои атлетические навыки в спортивном зале, в бассейне, на стадионе, корте и т.д.	10б	Отлаживать работу спортивного автомобиля и заменять механизмы с случае неисправности
11а	Давать людям консультации по туристическим маршрутам других городов и стран	11б	Оформлять витрины универмагов; занимать оформлением концертов и шоу
12а	Разводить декоративных рыб и ухаживать за аквариумами в офисах	12б	Оказывать людям медицинскую помощь
13а	Упорядочивать документацию фирмы и подготавливать новую (договора, ведомости, доверенности)	13б	Вырабатывать навыки красивой походки и пластичных движений для профессионального выступления на подиуме
14а	Изучать генетику, выводить новые сорта растений	14б	Работать в фондах архивов, находить необходимые документы
15а	Сопровождать людей в сложных туристических походах в роли инструктора	15б	Придумывать и отрабатывать сложные акробатические трюки, спортивные номера
16а	Лечит кошек, собак, лошадей и пр.	16б	Осуществлять сборку компьютеров
17а	Искать нужных людей, проводить подбор персонала в различные фирмы	17б	Проводить финансовый анализ рынка ценных бумаг
18а	Играть на сцене, сниматься в кино, ставить трюки	18б	Тренировать и репетировать красивые и точные движения перед спортивным выступлением
19а	Налаживать работу медицинского лазера, ультразвуковой аппаратуры	19б	Преподавать различные предметы в школе, техникуме, институте и т.д.
20а	Рассчитывать экономный путь транспортировки товара до потребителя	20б	Оформлять иллюстрациями сайты, книги, журналы

21а	Осуществлять постоянную психологическую и физическую подготовку к соревнованиям, турнирам	21б	Участвовать в экспедициях, посвященных изучению природных явлений
22а	Строить дома по планам, делать разводку электричества в соответствии с проектом	22б	Работать с финансовыми законами и кодексами
23а	Проектировать садово-парковые зоны, оформлять участки с помощью растений	23б	Анализировать молекулярный состав крови
24а	Проектировать новое производственное оборудование, дома	24б	Производить архитектурно-восстановительные работы исторических мест
25а	Оттачивать мастерство выполнения спортивного упражнения, преодолевая усталость и страх	25б	Разрабатывать новые модели спортивных тренажеров, велосипедов и другое спортивное оборудование
26а	Организовывать праздники, выступать в роли тамады 26б	26б	Вести концертные программы, объявлять зрителям имена выступающих и названия номеров программы
27а	Изучать жизнь организмов с помощью электронного микроскопа	27б	Оказывать людям психологическую помощь, работать на телефоне доверия
28а	Обрабатывать, анализировать и обобщать социологические данные 28б	28б	Профессионально работать над красотой своей фигуры и внешности
29а	Разрабатывать средства защиты растений от вредителей и вирусов	29б	Писать компьютерные программы
30а	Консультировать людей в фитнес -зале, в бассейне, на спортивной площадке	30б	Тренировать общую выносливость и совершенствовать отдельные спортивные или артистические навыки

Обработка результатов осуществляется в соответствии с «ключом». Вопросы подобраны и сгруппированы таким образом, что в каждом столбце бланка ответов они относятся к профессиям типа «человек-природа», «человек-техника», «человек - другие люди», «человек - знаковые системы», «человек - художественный образ», «сам человек».

Каждый ответ в столбцах бланка ответов оценивается в 1 балл. Подсчитывается сумма баллов в отдельности по каждому из шести столбцов. Эти суммы свидетельствуют о склонности к работе с соответствующими предметами труда:

9-10 баллов: ярко выраженная склонность;

7-8 баллов: выраженная склонность;

4-6 баллов: склонность на среднем уровне;

0-1 балл: работа с таким предметом труда активно отвергается: «что угодно, только не это».

Ключ и бланк ответов

Природа	Техника	Другие люди	Знаковые системы	Художественный образ	Сам человек
1а	1б	2а	2б	3а	3б
	4а	4б	5а	5б	6а
6б	7а		7б	8а	
8б	9а			9б	10а
	10б	11а		11б	
12а		12б	13а		13б
14а			14б		
		15а			15б
16а	16б	17а	17б	18а	18б
	19а	19б	20а	20б	21а
21б	22а		22б	23а	
23б	24а			24б	25а
	25б	26а		26б	
27а		27б	28а		28б
29а			29б		
		30а			30б

Интерпретация результатов

Первая группа профессий - «Человек – природа». Она объединяет все профессии, представители которых имеют дело с объектами, явлениями и процессами живой и неживой природы (предмет труда – земля, вода, растения и животные). Сюда включены профессии: ветеринар, агроном, гидролог, овощевод, геолог, полевод, егерь, механизатор. Представителей этих профессий объединяет одно очень важное качество – любовь к природе. Их любовь не созерцательная, которой обладают все люди, а деятельная, связанная с познанием ее законов и применением их. Поэтому, выбирая профессию данного типа, очень важно разобраться, как именно Вы относитесь к природе: как к мастерской, где Вы будете работать, или как к месту отдыха, где хорошо погулять, подышать свежим воздухом. Особенность объектов труда этого типа состоит в том, что они сложны, изменчивы, нестандартны. И растения, и животные, и микроорганизмы развиваются без всяких выходных и праздников, так что специалисту необходимо всегда быть готовым к непредвиденным событиям.

Самыми распространенными являются профессии, где предметом труда выступает техника. К типу «Человек – техника» относятся профессии, связанные с обслуживанием техники, ее ремонтом, установкой и наладкой, управлением: слесарь-ремонтник, наладчик, водитель. Сюда же входят профессии по

производству и обработке неметаллических изделий (ткач, столяр); по переработке продуктов сельского хозяйства (пекарь, кондитер); по добыче и обработке горных пород (проходчик, шахтер). Техника представляет широкие возможности для новаторства, выдумки, творчества. Поэтому важное значение приобретает практическое мышление. Техническая фантазия, способность мысленно соединять и разъединять технические объекты и их части – важные условия успехов в этой области.

Следующий тип профессий – «Человек – другой человек». В нем предметом труда специалиста является другой человек, а характерной чертой деятельности – необходимость непосредственного воздействия на людей. Круг таких профессий многоаспектен: педагогические – учитель, воспитатель детского сада; медицинские – врач, медсестра; юридические – следователь, судья, адвокат; сфера обслуживания – продавец, проводник, парикмахер; культпросветработники – пианист, аккомпаниатор и т.д. Устойчивое, хорошее настроение в процессе работы с людьми, потребность в общении, способность мысленно ставить себя на место другого человека, быстро понимать намерения и помыслы людей, хорошая память, умение находить общий язык с разными людьми – вот те личные качества, которые очень важны при работе по профессии этого типа.

Четвертая типовая группа – это профессии «Человек – знаковая система». Здесь предметом труда служат не сами явления, а информация о них в знаках (слова, формулы, условные знаки). Представители этих профессий создают, обрабатывают, размножают, анализируют, хранят и передают различные виды информации. Так, с языковой знаковой системой связана работа историка, корректора, нотариуса, паспортистки, почтальона. С графическими изображениями, картами, схемами работают чертежники; штурманы, разведчики. Деятельность математиков, экономистов, операторов ЭВМ, метеорологов связана с математической знаковой системой. Человек воспринимает знак как символ реального объекта или явления. Поэтому специалисту важно уметь, с одной стороны абстрагироваться от реальных свойств предмета, обозначенных знаками, а с другой – представлять характеристики реальных явлений, стоящих за знаками. Другими словами, нужно обладать хорошо развитым абстрактным мышлением, а учитывая, что знаки сами по себе имеют малозаметные отличия, необходимы такие качества в работе с ними, как сосредоточенность, устойчивость внимания, усидчивость.

Пятая группа – «Человек – художественный образ». Создание художественных образов, переработка, тиражирование – на это направлена деятельность представителей этой группы профессий. К ней относятся: художники, писатели, реставраторы, дизайнеры, чеканщики, ювелиры, маляры, артисты.

Последняя группа профессий – «Сам человек». Деятельность в этой области предполагает совершенствование своей внешности, тренировку различных спортивных навыков, а также осуществление психологической и физической подготовки к соревнованиям, турнирам, выступлениям. К данному направлению деятельности относятся: тренеры, спортсмены, модели. Далее представлены

характеристики профессионально важных качеств, необходимых для каждого типа профессий.

Характеристики профессионально важных качеств

Группы профессий	Профессионально важные качества
Человек-природа	Наблюдательность Пространственное воображение Потребность в двигательной активности Физическая выносливость Организаторские способности Аналитические способности
Человек-техника	Техническое мышление Переключение и концентрация внимания Пространственное воображение Оперативная память Хорошая реакция и координация движений Устойчивость нервной системы к внешним раздражителям Переносимость однообразия и монотонности
Человек-человек	Коммуникативные и организаторские способности Эмпатические способности Эмоциональная устойчивость Устойчивость и распределение внимания Доброжелательность Самообладание, выдержка
Человек-знак	Устойчивость, концентрация, переключение и распределение внимания Абстрактное мышления Образная память Отсутствие выраженной экстраверсии и повышенного нейротизма Аккуратность Усидчивость
Человек-художественный образ	Наглядно-образное мышление Образная память Творческое воображение Эмоциональная лабильность Специальные способности(художественные, музыкальные)
Сам человек	Коммуникативные и организаторские способности Усидчивость Работоспособность, физическая выносливость Двигательная память Наглядно-образное мышление

Практикум №2 Разработка комплекс упражнений утренней гимнастики

Инструкция. Деятельность педагога физической культуры/адаптивной физической культуры направлена обучение занимающихся двигательным действиям, на развитие духовных сил и способностей личности, приобщение детей к активной физической деятельности. Привлечение детей и взрослых к физкультурно-оздоровительным занятиям развивает активную жизненную

позицию, способствует самоактуализации личности, ее самореализации в различных видах деятельности. Поэтому Вам предлагается выполнить следующее задание.

Задание. Разработка комплекса упражнений утренней гимнастики для обучающихся школьного возраста.

Цель: продемонстрировать умение составлять план-конспект утренней гимнастики для обучающихся школьного возраста.

Описание объекта: план-конспект утренней гимнастики для обучающихся школьного возраста.

Алгоритм выполнения задания:

1. Выбрать один из разделов программы:

- Спортивные игры футбол (футбол);
- Спортивные игры (волейбол);
- Спортивные игры (баскетбол);
- Гимнастика;
- Легкая атлетика.

2. Разработать план-конспект утренней гимнастики для обучающихся школьного возраста с учетом выбранного раздела программы и возрастной группы обучающихся в соответствии с заданным шаблоном (см ПРИЛОЖЕНИЕ А). Подготовить его на бумажном носителе и в печатном виде.

3. Подобрать инвентарь и музыкальное сопровождение (по необходимости) для проведения утренней гимнастики для обучающихся школьного возраста в соответствии с разделом программы и возрастной группой обучающихся.

Примечание:

- Возрастная категория участников на выбор педагога, реализующего программу внеурочной деятельности.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

План - конспект утренней гимнастики

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания	Прямая речь
1.	Вводная часть			
2.	Основная часть			
3.	Заключительная часть			

Практикум по теме № 4 Оценка физического развития. Оценка физической подготовленности

Задание: провести самотестирование уровня развития силовых способностей и составить программу тренировки на неделю с подбором упражнений для дальнейшего достижения поставленной цели.

• *Демонстрация финального результата, продукта (текстовое описание или картинка, возможно в виде приложения)*

Продукт деятельности: план недельной тренировочной деятельности, учитывающий уровень развития силовых способностей и периодом тренировки; учитывающая уровень развития силовых способностей.

Выполнение задания

Алгоритм выполнения задания:

1. Провести самотестирование силовых способностей, используя предложенный алгоритм и зафиксировать результаты в карте оценки текущего уровня силовых способностей (Приложение А).

2. Произвести расчет полученных данных и определить свой уровень развития силовых способностей и период тренировки в соответствии с представленными в таблицах (приложение Б).

3. Составить программу тренировки на неделю в соответствии с уровнем развития силовых способностей и периодом тренировки.

4. Распечатать программу тренировки.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Процедура проведения тестов

Тест 1. Кистевая динамометрия.

В положении стоя обследуемый берет динамометр и, вытянув руку в сторону (до угла 90° с туловищем) на выдохе, со всей силы сжимает прибор и удерживает это положение 3 секунды. При этом нельзя сходить с места, сгибать руку в локтевом суставе (см. фото 1).

Измерения проводятся 2 раза на каждую руку с интервалом 1-2 минуты между измерениями на одну руку, фиксируется лучший результат тестируемой руки.



Фото 1. Эталон положения руки при измерении динамометрии.

Тест 2. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («Пуш-ап»)

Сгибание-разгибание рук от пола из исходного положения – упор лежа (девушки упор лежа с опорой на колени), руки располагаются на ширине плеч (кисть под плечом) (фото 2). Необходимо при сгибании рук сохранять тело прямым (голова, плечи, таз одна линия). При сгибании рук (угол сгибания в локтевом суставе более 90 градусов, угол отведения плеча не более 45 градусов) грудь приближать к полу на расстояние 7-8 см. При нарушении техники тест прекращается, засчитывается количество правильно выполненных отжиманий.

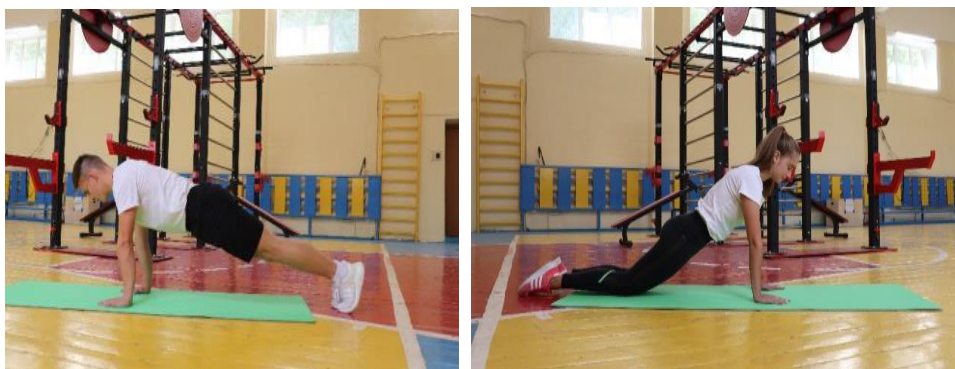


Фото 2. Эталон положения тела при выполнении сгибаний-разгибаний рук в упоре лежа

Тест 3. Поддержание статического положения в строго установленной позе.

И.п. – стоя ноги врозь (на ширине плеч, стопы не разворачивать) спиной к опоре многофункциональной рамы на расстоянии шага, выполнить приседание так, чтобы бедро и голень были под углом 90 градусов, руки на пояс, спина касается опоры. Сохранить позу как можно дольше. Фиксируется время удержания неподвижной позы.

Внимание: начинать выполнение теста можно только при контроле со стороны конкурсанта, в процессе принятия волонтером исходного положения и его корректировке (при необходимости) конкурсант должен действовать быстро и без промедлений. Тест необходимо завершить при появлении тремора, и попытках изменить позу (непроизвольные движения), ощущения жжения в мышцах ног (со слов испытуемого) и обязательно оказать помощь испытуемому при выходе из исходного положения. Если время выполнения теста превышает норматив, можно остановить его выполнение.



Фото 3. Эталон положения тела при выполнении теста на выносливость мышц ног

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Индивидуальная карта оценки текущего уровня силовых способностей

ФИО:

Возраст:

Пол

Тест		Полученное значение	Оценка показателей функциональной пробы	Оценка показателей в баллах
Кистевая динамометрия	Правая рука	___/___		
	Левая рука	___/___		
Силовой индекс				
Выносливость мышц рук (раз)				
Выносливость мышц ног (сек)				

Общая оценка физической подготовленности (полученные результаты суммарно по блокам)

Направление	Суммарное количество баллов	Уровень физической подготовленности	Период тренировки
Силовая выносливость			

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

**Оценка полученных результатов
Оценка силового индекса (тест №1)**

Для определения силового показателя необходимо найти среднее значение между лучшими показателями кистевой динамометрии правой и левой руки, полученными в ходе тестирования.

Уровень	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Баллы	1	2	3	4	5

Юноши (кг)	41 и менее	41-45	46-50	51-55	56 и более
Девушки (кг)	20 и менее	21-30	31-35	36-40	41 и более

Оценка силовой выносливости мышц рук (тест № 2)

Юноши/Мужчины (стандартное положение) и Девушки/Женщины (модифицированное положение), количество повторений

Оценка в баллах	Уровень подготовленности	Возраст в годах					
		11-16		17-19		20-29	
		Юноши и	Девушки	Юноши и	Девушки	Юноши и	Девушки
5	Отличный	>50	>30	>51	>32	>43	>33
4	Хороший	34-39	20-29	35-50	21-31	30-42	23-32
3	Средний	18-33	10-19	19-34	11-20	17-29	12-22
2	Ниже среднего	4-17	1-9	4-18	1-10	4-16	1-110
01	Плохой	<3	0	<3	0	<3	0

Оценка силовой выносливости мышц ног (тест № 3)

Юноши/Мужчины и Девушки/Женщины (сек)

Оценка в баллах	Уровень подготовленности	Возраст в годах			
		11-20		20-30	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
7	Отличный	>110	>100	>120	>110
6	Хороший	100-110	96-100	110-119	100-110
5	Выше среднего	90-99	86-95	100-109	90-99
4	Средний	80-89	75-85	89-99	80-89
3	Ниже среднего	70-79	66-74	78-88	70-79
2	Низкий	61-69	61-65	70-77	62-69
1	Очень низкий	<60	<60	<70	<61

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Общая оценка физической подготовленности (силовая выносливость)

Направление	Суммарное количество баллов	Уровень физической подготовленности	Период тренировки
Силовая выносливость	15-17	Высокий	Тренировочный
	10-14	Средний	Подготовительный
	3-9	Низкий	Адаптационный

Таблица основных параметров индивидуальной силовой тренировки

Параметры тренировки	Адаптационный период (низкий уровень подготовленности)		Подготовительный период (средний уровень подготовленности)		Тренировочный период (высокий уровень подготовленности)	
	Муж	Жен	Муж	Жен	Аэробная силовая тренировка	Силовая выносливость
Интенсивность от мах ЧСС	30%	30%	50%	50%	60-80%	70-90%
Вес отягощения	50%	50%	60-70%	50-60%	50-60%	50-70%
Количество повторений	До 20	До 20	10-15	10-15	От 30 и более	От 5-12
Количество подходов	1-2	1-2	2-3	2-3	2-4	До отказа
Пауза между подходами	3-5 мин	3-5 мин	2-3 мин	2-3 мин	1-3 мин	10-30-60 сек
Кол-во мышечных групп за одну тренировку	2-3	2-3	2-3	2-3	1-3	1-3
Кол-во занятий в неделю	По 2	По 2	2-3	2-3	2-5	2-5
Виды работы	Региональный		Региональный		Локальный	
Темп выполнения	Спокойный		Спокойный		1 движение в секунду	

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

План индивидуальной тренировки

Дни недели	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Направленность тренировочных занятий*							
Продолжительность занятия в минутах							

*В процентах от общего времени занятия

Выявленный уровень развития силы находится на низком/среднем/высоком уровне (необходимое подчеркнуть), что соответствует адаптационному/ подготовительному/ тренировочному периоду (необходимое подчеркнуть) в связи с этим физическая нагрузка будет планироваться с учетом следующих параметров тренировки:

- интенсивность от максимального ЧСС - ...%;
- вес отягощения -%;
- количество повторений -раз;
- количество подходов -раз;
- пауза между подходами -сек/мин;
- количество мышечных групп за одну тренировку -;
- количество занятий в неделю -раз;
- виды работ -;
- темп выполнения -

Практикум № 5

Оценка осанки. Оценка свода стопы. Определение величины массы тела, сравнение с нормой, учитывая свой рост, возраст

Задание 1.

Цель: ознакомиться с методикой оценки осанки и ее коррекции.

Оборудование: плакаты, рисунки, таблицы, протокол занятия, протокол исследования осанки.

Ход занятия:

1. Преподаватель кратко сообщает цель, задачи и структуру занятия, знакомит с основными признаками правильной осанки, причинами и признаками нарушений осанки, методикой оценки.

2. Исследование признаков осанки на примере подготовленного школьника. Занесение результатов исследования в протокол занятия, отметив знаком «+» или «v» соответственно исследуемых признаков.

3. Определение типа осанки по результатам исследуемых признаков.

5. Проанализировать результаты исследуемых признаков, определить тип осанки. При необходимости проконсультироваться с преподавателем. Результаты занести в протокол

В результате этого методико-практического занятия обучающиеся должны: знать

а) основные признаки правильной осанки;

б) наиболее часто встречающиеся нарушения осанки;

в) простейшие методы коррекции осанки;

г) типы :

а) оценить свою осанку и телосложение;

б) исправлять деформации осанки;

в) применить специальные упражнения для стимуляции роста, снижения или наращивания массы тела.

Понятие об осанке, виды осанок

Осанка — привычная поза непринужденно стоящего человека. Зависит она от формы позвоночника, равномерности физического развития, тонуса мускулатуры тела (слабость мышц, связок). Правильная осанка имеет не только

эстетическое, но и большое физиологическое значение: она повышает работоспособность, влияет на деятельность внутренних органов, особенно органов дыхания и кровообращения. Нормальная (правильная) осанка характеризуется симметричным расположением частей тела относительно позвоночника. Осанка исследуется и описывается с головы до ног. Особенно информативными являются визуальные наблюдения позвоночного столба спереди, сзади, сбоку. При осмотре спереди у человека, имеющего правильную осанку, определяется строго вертикальное положение головы: подбородок слегка приподнят, линия надплечий горизонтальна; углы, образованные боковой поверхностью шеи и надплечием, симметричны; грудная клетка не имеет западаний или выпячиваний; живот также симметричен; пупок находится на средней линии.

При осмотре осанки сзади — лопатки прижаты к туловищу, расположены на одинаковом расстоянии от позвоночника, а их углы — на одной горизонтальной линии, треугольники талии симметричны, ягодичные и подколенные складки на одном уровне. При осмотре сбоку — грудная клетка несколько приподнята, живот подтянут, нижние конечности прямые, физиологические изгибы позвоночника умеренно выражены, угол наклона таза находится в пределах $35-55^\circ$. Определить правильность осанки может не только врач-специалист, но и вы сами. Для этого необходимо встать без одежды перед большим зеркалом и осмотреть себя со всех сторон — спереди, сзади и в профиль. Проанализируйте свою осанку — симметрично или асимметрично расположены у вас плечи, лопатки; нормальная или чрезмерная выпуклость (вогнутость) физиологических изгибов позвоночника, равномерны или нет треугольники талии. Запишите свои показатели осанки в карточку и поставьте число. Затем, выполняя программу по оздоровлению позвоночника и исправлению дефектов осанки, периодически осматривайте свою фигуру и определяйте, какие положительные изменения в ней произошли. Отклонения от правильной осанки принято называть нарушениями или дефектами осанки.

При нарушениях осанки образуются новые условно-рефлекторные связи, закрепляющие неправильное положение тела, а навык правильной осанки утрачивается. Основными причинами нарушений осанки являются:

- 1) неправильное положение тела при различных позах (лежа, стоя, сидя, при ходьбе);
- 2) ослабленный организм с детства;

К нарушениям осанки, связанным с уменьшением физиологических изгибов позвоночника относится плоская спина (выпрямленная).

Типичное нарушение осанки во фронтальной плоскости — ассиметричная осанка, когда наблюдается выраженная асимметрия между правой и левой половинами туловища: треугольники талии не равномерны, плечо и лопатка одной стороны тела опущены по сравнению с другой стороной.

Часто такой осанке ставят диагноз «сколиоз». Это неверно.

Ассиметрия отдельных частей тела не дает оснований для постановки такого диагноза. Для диагноза «сколиоз» необходимо выявить торсию позвонков (скручивание их в процессе роста). Исследование позвоночного столба заканчивается определением боковых искривлений — сколиозов. Различают

простые сколиозы, при которых имеется одна дуга искривления, и сложные, с противоискривлениями.

В зависимости от того, в каком отделе позвоночного столба определяется сколиоз и куда обращена выпуклая часть дуги искривления, различают: правосторонний грудной сколиоз, левосторонний поясничный сколиоз и др. (Асимметрия плеч и боковые искривления позвоночного столба ведут к нарушению пропорциональности треугольников талии. Треугольник талии — это пространство, находящееся между локтевым суставом свободно опущенной руки и талией.

Если справа и слева величина треугольников талии неодинакова, нужно искать сколиоз или асимметрию плеч. Ассиметричное реберное выбухание в грудном отделе и «мышечный валик» в поясничном отделе являются следствием торсионной деформации позвоночника (скручивание) и свидетельствуют о наличии сколиотической болезни. Выявляется торсия позвоночника в положении наклона туловища вперед с выпрямленными в суставах ногами и опущенными вниз расслабленными руками. Наклон выполняется медленно. Осмотр спереди позволяет обнаружить торсию в грудном отделе позвоночника, осмотр сзади — торсию в поясничном отделе. При выявлении торсии позвоночника необходимо обратиться к врачу ортопеду.

Протокол занятия Тема: методика оценки осанки Студент

Спортивная специализация _____

Тип осанки _____

Вид осмотра

Состояние отдельных частей тела

Вид осмотра	Состояние отдельных частей тела	Признаки осанки	Результаты исследования
Спереди 1.	.		

Признаки осанки Результаты исследования Спереди

1. положение головы
 2. расположение ключиц
 3. состояние грудной клетки
 4. состояние живота
- строго вертикально;
 — слегка опущена;
 — слегка приподнята.

- на одном уровне;
- асимметричное.
- симметрична относительно средней линии;
- асимметрична.
- симметрично относительно средней линии.

Сзади

1. состояние линий надплечий
 2. расположение лопаток
 3. состояние треугольников талии
 4. расположение ягодичных складок
- на одном уровне;
 - ниже (выше) правое надплечье;
 - ниже (выше) левое надплечье.
 - углы лопаток на одном уровне;
 - правый (левый) угол опущен;
 - правый (левый) угол приподнят.
 - равномерный;
 - правый выраженнее;
 - левый выраженнее.
 - на одном уровне;
 - правая выше (ниже);
 - левая выше (ниже).
 - на одном уровне;
 - правая выше (ниже);
 - левая выше (ниже).

Сбоку

1. состояние живота
 2. выраженность физиологических изгибов: поясничного, шейного
- втянут (норма);
 - выпячен;
 - западает.
 - умеренно выражен (до 5°);
 - увеличен; — уменьшен
 - умеренно выражен (до 2°);
 - увеличен; — уменьшен.

Профессиональная проба по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» (базовый уровень)

Профессиональная проба состоит одного модуля, время на выполнение, которого может меняться в зависимости от возраста участников.

Модуль 1. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам/адаптивной физической культуры.

1. Разработка и проведение фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре для обучающихся школьного возраста.

Задание 1. Разработка и проведение фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре для обучающихся школьного возраста.

Цель: продемонстрировать умение составлять план-конспект и проводить фрагмент основной части учебного занятия по физической культуре с обучающимися школьного возраста.

Описание объекта: план-конспект фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре и его проведение.

Лимит времени на выполнение задания: домашняя заготовка.

Лимит времени на подготовку площадки, знакомство и подготовку, волонтеров, представления документации жюри: 1 минута.

Лимит времени на представление задания: 8 минут.

Алгоритм выполнения задания:

1. Выбрать один из разделов программы:

- Спортивные игры футбол (футбол);
- Спортивные игры (волейбол);
- спортивные игры (баскетбол);
- Гимнастика;
- Легкая атлетика.

2. Разработать план-конспект фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре с учетом выбранного раздела программы и возрастной группы обучающихся в соответствии с заданным шаблоном (см ПРИЛОЖЕНИЕ 1). Подготовить его на бумажном носителе и в печатном виде для передачи членам жюри (экспертам) (4 экземпляра).

3. Подобрать инвентарь и музыкальное сопровождение (по необходимости) для проведения фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре в соответствии с разделом программы и возрастной группой обучающихся (принести его с собой на флеш-накопителе).

4. Подготовиться к проведению с волонтерами (кол-во: 6 человек).

Профессиональная проба по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» (продвинутый уровень)

Профессиональная проба состоит из двух независимых модулей, которые могут, проводятся в разной последовательности независимо друг от друга.

Модуль 1. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам/адаптивной физической культуры.

2. Разработка и проведение фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре для обучающихся школьного возраста.

Модуль 2. Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности.

1. Разработка и проведение экспресс-консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных образовательных технологий.

Задание 1. Разработка и проведение фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре для обучающихся школьного возраста.

Цель: продемонстрировать умение составлять план-конспект и проводить фрагмент основной части учебного занятия по физической культуре с обучающимися школьного возраста.

Описание объекта: план-конспект фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре и его проведение.

Лимит времени на выполнение задания: домашняя заготовка.

Лимит времени на подготовку площадки, знакомство и подготовку, волонтеров, представления документации жюри: 1 минута.

Лимит времени на представление задания: 8 минут.

Алгоритм выполнения задания:

2. Выбрать один из разделов программы:

- Спортивные игры футбол (футбол);
- Спортивные игры (волейбол);
- спортивные игры (баскетбол);
- Гимнастика;
- Легкая атлетика.

2. Разработать план-конспект фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре с учетом выбранного раздела программы и возрастной группы обучающихся в соответствии с заданным шаблоном (см ПРИЛОЖЕНИЕ 1). Подготовить его на бумажном носителе и в печатном виде для передачи членам жюри (экспертам) (4 экземпляра).

3. Подобрать инвентарь и музыкальное сопровождение (по необходимости) для проведения фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре в соответствии с разделом программы и возрастной группой обучающихся (принести его с собой на флеш-накопителе).

4. Подготовиться к проведению с волонтерами (кол-во: 6 человек).

Задание 2. Разработка и проведение экспресс-консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных образовательных технологий.

Цель: продемонстрировать умение проводить экспресс-консультацию по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных информационных технологий в соответствии с заданной тематикой и возрастной аудиторией слушателей.

Описание объекта: экспресс-консультация.

Лимит времени на выполнение задания: домашняя заготовка.

Лимит времени на подготовку площадки, знакомство и подготовку, волонтеров, представления документации жюри: 1 минута.

Лимит времени на представление задания: 7 минут.

Алгоритм выполнения задания:

1. Выбрать одну из предложенных тем:

- «Скандинавская ходьба»;
- «Оздоровительная система «Изотон»;

- «Кондиционная гимнастика»;
- «Гимнастика Йогов»;
- «Дыхательная гимнастика».

2. Сформулировать задачи экспресс-консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных информационных технологий в соответствии с выбранной темой и возрастной аудиторией слушателей и подготовить их на бумажном носителе в печатном виде для передачи членам жюри (экспертам) (4 экземпляра).

3. Определить содержание экспресс-консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ в соответствии с выбранной тематикой и возрастной аудиторией слушателей.

4. Подобрать материалы и оборудование для проведения экспресс-консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных информационных технологий в соответствии с выбранной тематикой и возрастной аудиторией слушателей.

5. Разработать план проведения (для себя) экспресс-консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных информационных технологий в соответствии с выбранной тематикой и возрастной аудиторией слушателей. Предоставление на бумажном носителе не требуется.

6. Подготовить содержание практической части экспресс-консультации и представить ее во время демонстрации конкурсного задания.

7. Подготовить презентацию для сопровождения экспресс-консультации в соответствии с выбранной тематикой и возрастной аудиторией слушателей.

8. Проверить презентацию на работоспособность, при необходимости исправить выявленные ошибки и скопировать на компьютер техническому эксперту.

9. Разработать практические рекомендации в соответствии с выбранной тематикой и возрастной аудиторией для последующего предоставления на бумажном носителе членам жюри (экспертам) и слушателям (4 экземпляра).

10. Отрепетировать выполнение задания без привлечения волонтеров.

11. Подготовиться к проведению с волонтерами (кол-во 6 человек).