

	Министерство образования и науки Республики Бурятия Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Бурятский республиканский педагогический колледж»
	Система менеджмента качества
	Образовательная программа профессионального обучения по должности служащего «Ассистент инструктора»
СМК – ПР – 2.6 - 04 – 2023 (02.04.04)	



**СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА
ОСНОВНАЯ ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ**

по должности служащего «Ассистент инструктора»

СМК – ПР – 2.6 - 04 – 2023 (02.04.04)

Улан-Удэ, 2023

	Министерство образования и науки Республики Бурятия Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Бурятский республиканский педагогический колледж»
	Система менеджмента качества
	Образовательная программа профессионального обучения
СМК – ПР – 2.6 - 04 – 2023 (02.04.04)	по должности служащего «Ассистент инструктора»

I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Нормативные правовые основания разработки программы

Нормативную правовую основу разработки основной программы профессионального обучения составляют:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции.
- приказ Минобрнауки России от 2 июля 2013 года № 513 «Об утверждении Перечня профессий рабочих, должностей служащих, по которым осуществляется профессиональное обучение» в действующей редакции.
- приказ Минобрнауки России от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21 апреля 2022 года N 237н «Об утверждении профессионального стандарта "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта"».

1.2. Требуемый период обучения участников студенческих отрядов. Обучение должно начаться не ранее 20 октября 2023 года и завершиться не позднее 25 декабря 2023 года

1.3. Требования к форме обучения. Очная в теоретической части (либо обучение с применением дистанционных образовательных технологий не более 30 % от общего объема программы), очная форма в практической части образовательной программы и проведении квалификационного экзамена

1.4. Цель и задачи программы

Цель реализации программы: формирование новых компетенций для выполнения нового вида профессиональной деятельности «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»

Задачи:

- формирование у обучающихся совокупности знаний и умений, необходимых для осуществления трудовых действий и трудовых функций по профессии;
- развитие у обучающихся мотивации потребности в получении востребованной профессии, в организации самозанятости на рынке труда;
- оказание обучающимся практико-ориентированной помощи в профессиональном самоопределении.

1.5. Результаты освоения образовательной программы профессионального обучения

Результатом освоения ОППО является овладение обучающимися видом профессиональной деятельности «Ассистент инструктора»:

	Министерство образования и науки Республики Бурятия Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Бурятский республиканский педагогический колледж»
	Система менеджмента качества
	Образовательная программа профессионального обучения
СМК – ПР – 2.6 - 04 – 2023 (02.04.04)	по должности служащего «Ассистент инструктора»

Знания	Умения
Теоретические основы оздоровительной физической культуры	Использовать систему классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся
Медико-биологические основы фитнеса	Адаптировать содержание типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса с учетом половозрастных особенностей занимающихся
Тренажерные устройства в фитнесе	Планировать содержание группового занятия по видам упражнений, дозированию нагрузки в соответствии с требованиями типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса
Правила эксплуатации спортивного оборудования, тренажерных устройств в фитнесе	Использовать методы и формы организации групповых занятий в соответствии с требованиями типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса
Анатомия человека	Подбирать соответствующее требованиям типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса оборудование и инвентарь для занятий
Основы биомеханики двигательной деятельности	Контролировать обновления авторской, лицензионной фитнес-программы и корректировать план проведения группового занятия на основе актуальных изменений авторской, лицензионной фитнес-программы
Типовая, авторская, лицензионная методика проведения групповых занятий по направлению фитнеса	Пояснять структуру занятия по направлению фитнеса
Система классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся	Разъяснять занимающимся цели и задачи группового занятия фитнесом и нормы этического поведения занимающихся
Технологии проведения групповых занятий по направлению фитнеса	Использовать методические рекомендации типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по выбору методов демонстрации техники выполнения упражнений и коррекции действий
Показания и противопоказания к занятиям по направлениям фитнеса	
Основы возрастной психологии и воспитания	
Базовые принципы планирования фитнес-программы, дозирования нагрузок занимающихся	
Структура занятия по фитнес-программам и элементы физической нагрузки	
Комплексы физических упражнений в занятиях оздоровительной направленности	
Гигиенические требования и нормы, предъявляемые к занятиям физической культурой и спортом	
Мотивационные техники ведения здорового и активного образа жизни	
Методы урегулирования конфликтов	
Методы подсчета энергозатрат и составления	

	Министерство образования и науки Республики Бурятия Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Бурятский республиканский педагогический колледж»
	Система менеджмента качества
	Образовательная программа профессионального обучения
СМК – ПР – 2.6 - 04 – 2023 (02.04.04)	по должности служащего «Ассистент инструктора»

режима суточной активности занимающегося Методики проведения занятий по физической подготовке для развития физических качеств, способностей для выполнения нормативов испытаний (тестов) Состав и содержание испытаний (тестов) для различных категорий населения Правила эксплуатации звукового, звукоусиливающего и осветительного оборудования Требования охраны труда Правила безопасного выполнения упражнений на занятиях оздоровительной направленности Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи Инструкции по оказанию первой помощи до оказания медицинской помощи Правила этики и деонтологии в сфере взаимодействия с занимающимися Правила эксплуатации спортивного оборудования, инвентаря и экипировки на занятиях оздоровительной направленности Формы учета результатов проведения занятий с занимающимися по направлению фитнеса или тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов), в том числе с использованием электронных средств	занимающихся, по обучению технике безопасного выполнения упражнений Разъяснять занимающимся общие и частные факторы риска травмирования, ухудшения физического состояния при занятиях фитнесом Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи Использовать методы урегулирования конфликтов для предупреждения агрессивного поведения занимающихся Обучать занимающихся техникам безопасного использования спортивного инвентаря и оборудования, задействованных в групповом занятии по авторской, лицензионной фитнес-программе по направлению фитнеса Составлять режим суточной активности занимающегося, определять его суточный расход энергии с учетом возраста и характера физических нагрузок Подбирать и применять специальные комплексы упражнений для выполнения нормативов испытаний (тестов) занимающимися Пользоваться демонстрационным, звуковым, звукоусиливающим и осветительным оборудованием Составлять отчетную документацию по проведению занятий с занимающимися по направлению фитнеса или тестированию по выполнению нормативов испытаний (тестов)
---	--

	Министерство образования и науки Республики Бурятия Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Бурятский республиканский педагогический колледж»
	Система менеджмента качества
	Образовательная программа профессионального обучения
СМК – ПР – 2.6 - 04 – 2023 (02.04.04)	по должности служащего «Ассистент инструктора»

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план «Ассистент инструктора»

Форма обучения: очная с применением дистанционных образовательных технологий

Срок обучения: 102 час.

№ п/п	Наименование модулей, разделов, видов учебной деятельности	Виды учебной нагрузки в часах					
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Консультация	КВ экзамен Форма аттестации
Модуль 1	Теория и методика физической культуры и спорта						
Раздел 1.1.	Методика развития основных физических качеств в фитнесе	6	6				
Раздел 1.2.	Основные направления фитнеса	6	6				
Раздел 1.3.	Техника безопасности на местах проведения занятий	6	6				
Раздел 1.4.	Ознакомление с инвентарём оборудованием для фитнеса	6	6				
Модуль 2	Основы спортивно-тренировочной деятельности						
Раздел 2.1.	Базовые шаги аэробики			16			
Раздел 2.2.	Стилистические направления аэробики			14			
Раздел 2.3.	Степ-аэробика			14			
Раздел 2.4.	Функциональный тренинг			14			
Раздел 2.5.	Super pump			14			
	Консультация						
	Квалификационный экзамен	6					экзамен
	Итого	102	24	72			6

Календарный учебный график

Точный порядок реализации модулей, разделов обучения определяется в расписании занятий. Дата проведения консультации и квалификационного экзамена определяется графиком итоговой аттестации.

	Министерство образования и науки Республики Бурятия Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Бурятский республиканский педагогический колледж»
	Система менеджмента качества
	Образовательная программа профессионального обучения
СМК – ПР – 2.6 - 04 – 2023 (02.04.04)	по должности служащего «Ассистент инструктора»

Учебная программа

Наименование дисциплин (модулей, разделов и тем)	Содержание обучения (по темам в дидактических единицах), наименование и тематика лабораторных работ, практик, рекомендуемой литературы	Кол-во часов
1	2	3
Модуль 1. Теория и методика физической культуры и спорта.		
Раздел 1.1. Основы инструкторской деятельности		6
Тема 1.1.1. Знакомство с профессией.	Принципы, цели, задачи, формы и организационная структура методической работы в инструкторской деятельности. Сущность методики преподавания.	2
	Практическое занятие. Изучение и анализ фитнес программ.	4
Раздел 1.2. Основные направления фитнеса		6
Тема 1.2.1. Базовая аэробика	Знакомство с различными направлениями фитнеса и аэробики	2
	Практические занятия. Проверка знаний терминологии по базовой аэробики.	4
Раздел 1.3. Техника безопасности на местах проведения занятий		6
Тема 1.3.1. Ганцевальная аэробика	Нормативные и регламентирующие документы. Инструкции по охране труда и технике безопасности в организации инструкторской деятельности.	1
	Коммуникативная компетентность инструктора.	2
	Практическое занятие. Демонстрация ранее изученных композиций.	3
Раздел 1.4. Ознакомление с инвентарём оборудованием для фитнеса		6
Тема 1.4.1. Новые виды оборудования	Знакомство с новым оборудованием и инвентарём для фитнеса. Техника безопасности.	2
	Практическое занятие. Составление комплекса упражнений для развития физических качеств.	4
Модуль 2. Основы спортивно-тренировочной деятельности.		
Раздел 2.1. Базовые шаги аэробики.		16
Тема 2.1.1. Методические приемы организации групповых программ	Составление комбинации упражнения базовой аэробики.	6
	Практическое занятие. Демонстрация составленных комплексов упражнений.	10
Раздел 2.2. Стилистические направления аэробики		14

	Министерство образования и науки Республики Бурятия Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Бурятский республиканский педагогический колледж»
	Система менеджмента качества
	Образовательная программа профессионального обучения
	по должности служащего «Ассистент инструктора»
СМК – ПР – 2.6 - 04 – 2023 (02.04.04)	

Тема 2.2.1. Изучение современных течений и тенденций развития фитнеса. .	Составление комбинации упражнений в различных стилистических направлениях. Знание современных течений и тенденций развития фитнеса.	6
	Практическое занятие. Демонстрация составленных комплексов упражнений	8
Раздел 2.3. Степ-аэробика		14
Тема 2.2.1. Изучение степ-аэробики	Ознакомление и техника безопасности при работе на степ-платформе. Разучивание композиций на степ-платформе.	6
	Практическое занятие. Демонстрация составленных комплексов упражнений	8
Раздел 2.4. Функциональный тренинг		14
Тема 2.2.1. Изучение степ-аэробики	Ознакомление и техника безопасности при выполнении функционального тренинга. Демонстрация и выполнение комбинаций функционального тренинга. Составление комплекса упражнений функционального тренинга	6
	Практическое занятие. Демонстрация составленных комплексов упражнений	8
Раздел 2.5. Super pump		14
Тема 2.2.1. Изучение Super pump	Ознакомление и техника безопасности при работе с утяжелением (штанги и бодибары). Демонстрация и выполнение комбинаций Super pump. Составление комплекса упражнений Super pump	6
	Практическое занятие. Демонстрация составленных комплексов упражнений Super pump	8
Всего		102

Формы аттестации и контрольно-оценочные средства

Формы аттестации

Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль знаний и умений обучающихся проходит на занятиях в виде тестовых заданий, тренингов, практических работ и решения ситуационных задач по темам соответствующего раздела.

Текущий контроль проводится после прохождения каждой темы ОППО.

Промежуточная аттестация.

Промежуточная аттестация осуществляется по совокупности выполнения практических работ и по темам модуля.

Критерии оценивания.

- оценка «зачтено» выставляется, если задание выполнено в соответствии с требованиями, предъявляемыми формой промежуточной аттестации, и отражает сформированность планируемых результатов обучения;
- оценка «не зачтено» выставляется, если соответствующие требования не выполнены.

Итоговая аттестация.

Профессиональное обучение завершается итоговой аттестацией, которая проводится в форме

	Министерство образования и науки Республики Бурятия Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Бурятский республиканский педагогический колледж»
	Система менеджмента качества
	Образовательная программа профессионального обучения
СМК – ПР – 2.6 - 04 – 2023 (02.04.04)	по должности служащего «Ассистент инструктора»

квалификационного экзамена.

Квалификационный экзамен проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся. По итогу обучения проводится квалификационный экзамен при участии представителя профильного работодателя.

Квалификационный экзамен состоит из теоретической и практической частей.

Контроль освоения теоретической части проводится в форме тестирования.

Контроль освоения практической части проходит в форме защиты фрагмента авторской экскурсии, разработанной по заранее предложенной тематике.

Уровень подготовки обучающихся оценивается в баллах:

5 (отлично), 4 (хорошо), 3 (удовлетворительно), 2 (неудовлетворительно).

1. Оценка «отлично» (5 баллов) ставится обучающемуся за правильный, полный и глубокий ответ на вопрос. Ответ обучающегося на вопрос должен быть полным и развернутым, ни в коем случае не зачитываться дословно, содержать четкие формулировки всех определений, касающихся указанного вопроса, подтверждаться фактическими примерами. Такой ответ должен продемонстрировать знание обучающимся материала программы и дополнительной литературы. Оценка «отлично» (5 баллов) выставляется только при полных ответах на все основные и дополнительные вопросы.

2. Оценка «хорошо» (4 балла) ставится обучающемуся за правильный и полный ответ на вопрос. Ответ обучающегося на вопрос должен быть полным, ни в коем случае не зачитываться дословно, содержать четкие формулировки всех определений, непосредственно касающихся указанного вопроса, подтверждаться фактическими примерами. Такой ответ должен продемонстрировать знание обучающимся материала программы. Оценка «хорошо» (4 балла) выставляется только при правильных и полных ответах на все основные вопросы. Допускается неполный ответ по одному из дополнительных вопросов.

3. Оценка «удовлетворительно» (3 балла) ставится обучающемуся за правильный, но не полный ответ на вопрос преподавателя или билета. Ответ обучающегося на вопрос может быть не полным, содержать нечеткие формулировки определений, прямо касающихся указанного вопроса, неуверенно подтверждаться фактическими примерами. Оценка «удовлетворительно» (3 балла) выставляется только при правильных, но неполных, частичных ответах на все основные вопросы. Допускается неправильный ответ по одному из дополнительных вопросов.

4. Оценка «неудовлетворительно» (2) ставится обучающемуся за неправильный ответ на вопрос преподавателя или билета либо его отсутствие. Ответ обучающегося на вопрос, в этом случае, содержит неправильные формулировки основных определений, прямо относящихся к вопросу, или обучающийся вообще не может их дать, как и подтвердить свой ответ фактическими примерами. Такой ответ демонстрирует незнание обучающимся материала программы и дополнительной литературы.

Модуль считается «освоен», если обучающийся получил 5, 4, 3 балла.

Модуль считается «не освоен», если обучающийся получил 2 балла.

Оценочные материалы для итоговой аттестации

Квалификационный экзамен состоит из теоретической и практической частей.

Теоретическая часть проводится в форме тестирования в течение 1 академических часов на площадке базовой профессиональной образовательной организации в соответствии с графиком, который предварительно согласовывается. Вопросы составлены по темам курса.

Практическая часть проходит в форме демонстрационного экзамена – проведение

	Министерство образования и науки Республики Бурятия Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Бурятский республиканский педагогический колледж»
	Система менеджмента качества
	Образовательная программа профессионального обучения
СМК – ПР – 2.6 - 04 – 2023 (02.04.04)	по должности служащего «Ассистент инструктора»

фрагмента основной части строго регламентированного занятия по заданной тематике

Критерии оценивания: 5-балльная шкала.

III. Требования к условиям реализации образовательной программы профессионального обучения

3.1. Требования к материально-техническим условиям

Для реализации ОППО необходимо компьютерное и мультимедийное оборудование для использования видео и аудиовизуальных средств обучения сподключением к сети Интернет.

В процессе реализации программы используются современные образовательные информационно-коммуникационные технологии, программное и техническое обеспечение для проведения вебинаров и иных форм дистанционного обучения.

В целях организации дистанционного обучения для самостоятельного обучения слушателей создается отдельная папка на Яндекс-диске (доступ всех участников программы), в которой размещается учебно-методический комплекс программы.

Реализация программы предполагает наличие учебных кабинетов для ведения теоретических и практических занятий на базе профессиональных образовательных организаций.

Оснащение практической подготовки:

Практическая подготовка включает в себя организацию мастер-классов.

Представители базы практики в рамках договора осуществляют согласование программ практики, содержание и планируемые результаты практической подготовки, задание.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся

Для организации внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель включает в состав учебно - методического комплекса материалы, обеспечивающие эффективную самостоятельную работу обучающихся, в том числе с применением дистанционных образовательных технологий.

Кадровое обеспечение образовательного процесса

Реализацию образовательной программы профессионального обучения осуществляют штатные сотрудники профессиональной образовательной организации, имеющие диплом о высшем или среднем профессиональном образовании соответствующего профиля. Стаж работы не менее 1 года.

Список рекомендуемой литературы

Основные источники

Законодательные и нормативные акты

1. Приказ Минтруда России, Минздрава России от 31 декабря 2020 г. N 988н/1420н "Об утверждении перечня вредных и (или) опасных производственных факторов и работ, при выполнении которых проводятся обязательные предварительные медицинские осмотры при поступлении на работу и периодические медицинские осмотры" (зарегистрирован Минюстом России 29 января 2021 г., регистрационный N 62278); приказ Минздрава России от 28 января 2021 г. N 29н "Об утверждении Порядка проведения обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров работников, предусмотренных частью четвертой статьи 213 Трудового кодекса Российской Федерации, перечня медицинских противопоказаний к осуществлению работ с вредными и (или) опасными производственными факторами, а также работам, при выполнении которых проводятся обязательные предварительные и периодические медицинские осмотры" (зарегистрирован Минюстом России 29 января 2021 г., регистрационный N 62277) с изменениями,

	Министерство образования и науки Республики Бурятия Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Бурятский республиканский педагогический колледж»
	Система менеджмента качества
	Образовательная программа профессионального обучения
СМК – ПР – 2.6 - 04 – 2023 (02.04.04)	по должности служащего «Ассистент инструктора»

внесенными приказом Минздрава России от 1 февраля 2022 г. N 44н (зарегистрирован Минюстом России 9 февраля 2022 г., регистрационный N 67206).

2. Постановление Правительства Российской Федерации от 24 декабря 2021 г. N 2464 "О порядке обучения по охране труда и проверки знания требований охраны труда" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2022, N 1, ст. 171).

3. Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих.

4. Общероссийский классификатор профессий рабочих, должностей служащих и тарифных разрядов.

5. Приказ Минспорта России от 24 августа 2018 г. N 739 "Об утверждении порядка признания видов спорта, спортивных дисциплин и включения их во Всероссийский реестр видов спорта и порядка его ведения" (зарегистрирован Минюстом России 10 декабря 2018 г., регистрационный N 52951).

6. Статьи 331, 351.1 Трудового кодекса Российской Федерации (Собрание законодательства Российской Федерации, 2002, N 1, ст. 3; 2015, N 29, ст. 4363); Федеральный закон от 24 ноября 1996 г. N 132-ФЗ "Об основах туристской деятельности в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 1996, N 49, ст. 5491; 2021, N 27, ст. 5180).

7. Статья 31 Федерального закона от 21 ноября 2011 г. N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2011, N 48, ст. 6724).

Учебные и справочные издания:

1. В.А. Маклаков. Аэробика: учебное пособие/ Мин-во образование и науки РФ, - Вологда: ВоГУ, 2016 – 84с.
2. Тяжелая атлетика в 2 т. Том 1
3. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика в 2 т. Том 1 : учебник для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 380 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11143-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.ura.it.ru/bcode/518232> (дата обращения: 03.10.2023).
4. И. Шипилина. Хореография в спорте: учебник для студентов, - Литагент «Неоглори», 2004г
5. Правила вида спорта «Фитнес-аэробика» (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 29 января 2018 г. N 69)
6. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.ura.it.ru/bcode/515146> (дата обращения: 03.10.2023).
7. Тяжелая атлетика в 2 т. Том 1
8. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика в 2 т. Том 1 : учебник для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 380 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11143-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.ura.it.ru/bcode/518232> (дата обращения: 03.10.2023).

Интернет источники

- 1.<https://www.rulit.me/programRead.php> Баранова А. Я. «Основы классического танца »
- 2.<https://iknigi.net/avtor-lada-morozova/165137-bazovye-shagi-step-aerobiki-lada-morozova/read/page-1.html> Лада Морозова «Базовые шаги степ-аэробики »