

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

«Педагогическое мастерство тренера-преподавателя»

Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль) «Спортивная тренировка»

Учебный план 2026 года

Ставрополь, 2026

Содержание

Содержание

Введение

Разработка семинарских занятий

1. История международного движения WorldSkills
2. Характеристика компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» по стандарту WorldSkills
3. Техника безопасности в соответствии со спецификацией стандартов WorldSkills по компетенции «Физическая культура спорт и фитнес»
4. Современные цифровые технологии профессионального мастерства в сфере физической культуры, спорта и фитнеса» для определения и контроля функционального состояния и физической подготовленности
5. Модуль компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»
«Привлечение разных возрастных групп населения к здоровьесбережению»
6. Технологии Worldskills для разработки практических заданий по привлечению разных возрастных групп населения к здоровьесбережению с использованием современного цифрового оборудования
7. Технология Worldskills по организации тестирования физического и функционального состояния организма человека
8. Модуль компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»
«Организация индивидуальной тренировочной деятельности с занимающимися»
9. Модуль компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»
«Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам»
10. Организации и проведение демонстрационного экзамена с применением технологий Worldskills по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» в системе высшего образования

Введение

Учебно-методическое пособие содержит программный материал, способствующий систематизации системы знаний, активизации познавательной и практической деятельности студентов по дисциплине «Технологии профессионального мастерства в сфере физической культуры, спорта и фитнеса», формированию готовности применять современные методики и технологии, для обеспечения качества учебно-тренировочного процесса.

Целью освоения дисциплины «Технологии профессионального мастерства в сфере физической культуры, спорта и фитнеса» является формирование профессиональных компетенций в соответствии с требованиями образовательных стандартов по направлению подготовки 49.03.01 – Физическая культура, направленность (профиль) – «Спортивная тренировка».

Структура занятия включает: цель, форму проведения, вопросы для обсуждения, методические рекомендации для студентов, в которых подробно описываются все этапы подготовки к практической деятельности, тематику рефератов, список основной и дополнительной литературы, Интернет-ресурсы, задания для контроля владения компетенциями. В соответствии с темой семинарского занятия и формой его проведения структура может варьироваться.

Формируемые компетенции:

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
Компетенция ПК-5		
ПК-5 Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся	ИД-1 _{ПК-5} Демонстрирует знания форм, методов, средств и приемов организации деятельности обучающихся	Знает формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся
	ИД-2 _{ПК-5} Определяет педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся в соответствии с задачами конкретного занятия	Умеет определять педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся в соответствии с задачами конкретного занятия
	ИД-3 _{ПК-5} Использует в учебном процессе педагогически	Владеет и использует в учебном процессе педагогически

	обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся	обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся
Компетенция ПК-7		
ПК-7 Способен использовать современные цифровые технологии, специализированное программное обеспечение, методы искусственного интеллекта и машинного обучения в профессиональной деятельности	ИД-1 _{ПК-7} Ориентируется в современных тенденциях развития цифровых технологий, выбирает технологии или программные средства для решения поставленных задач	Знает современные тенденции развития цифровых технологий, выбирает технологии или программные средства для решения поставленных задач
	ИД-2 _{ПК-7} Применяет при решении задач профессиональной деятельности специализированное программное обеспечение	Умеет применять при решении задач профессиональной деятельности специализированное программное обеспечение
	ИД-3 _{ПК-7} Владеет навыками использования новейших цифровых технологий и оборудования в профессиональной деятельности	Владеет навыками использования новейших цифровых технологий и оборудования в профессиональной деятельности

РАЗРАБОТКА СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

Тема 1. История международного движения WorldSkills

Цель: определить педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности в соответствии с задачами конкретного занятия по физической культуре с использованием технологии профессионального мастерства в сфере физической культуры, спорта и фитнеса».

Актуальность темы обусловлена потребностью студентов в использовании современных цифровых технологий, специализированного программного обеспечения, в профессиональной деятельности.

Теоретическая часть.

Движение WorldSkills International (WSI) зародилось в послевоенные годы в Испании (1947 год). Первые чемпионаты проводились с целью популяризации рабочих профессий и повышения их престижа. Сегодня это эффективный инструмент подготовки кадров в соответствии с мировыми стандартами.

Под эгидой WorldSkills проводятся региональные, национальные и мировые чемпионаты, континентальные первенства. Участники совершенствуют свои навыки, соревнуясь по шести блокам профессий: строительной отрасли, информационных и коммуникационных технологий, творчества и дизайна, промышленного производства, сферы услуг и обслуживания гражданского транспорта.

За полувековую историю международного движения к WorldSkills присоединились 84 страны. Россия это сделала в 2012 году. За это время были проведены более 500 региональных, корпоративных, вузовских и национальных чемпионатов. В них приняли участие более 100 тысяч участников.

В сезоне 2016-2017 года прошло 14 региональных чемпионатов по РФ и в мае 2017 года 7 конкурсантов набравших наибольшее количество баллов приняли участие в Финале V Национального чемпионата «Молодые профессионалы» (WorldSkills Russia) в Краснодаре, где компетенция «Физическая культура и спорт» была представлена презентационно.

В октябре 2017 года компетенция «Физическая культура и спорт» была переведена из разряда презентационных в основной состав.

В сезоне 2017-2018 года 32 субъекта РФ провели соревнования по компетенции «Физическая культура и спорт» по стандартам WSR. 2-9 мая 2018 г. в г. Тольятти проходили отборочные соревнования среди 31 субъекта РФ на право участия в Финале VI Национального чемпионата «Молодые профессионалы» (WorldSkills Russia) в Южно-Сахалинске.

В сезоне 2018-2019 года 47 субъектов РФ провели соревнования по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» по стандартам WSR, в том числе 17 регионов РФ в возрастной категории 16 лет и моложе. Также в пяти ВУЗах РФ прошли межвузовские соревнования по компетенции ФКСиФ. В мае 2019 г. в рамках в Финала VII Национального чемпионата «Молодые профессионалы» (WorldSkills Russia) в Казани компетенция ФКСиФ была представлена на площадке Try-a-Skill совместно с партнерами Onetrak и InBody.

2020 год за счет сложной эпидемиологической ситуации в стране позволил апробировать новый – дистанционный формат проведения чемпионатов. В 2020 году в Финале Национального чемпионата в первые были представлены все возрастные линейки: юниоры, основная группа, межвузовская линейка и навыки мудрых.

На сегодняшний день компетенция «Физическая культура, спорт и фитнес» охватывает 56 регионов РФ и входит в состав основных компетенций; имеет 19 сертифицированных экспертов, более 500 человек, имеющих свидетельство на право проведения ДЭ и более 30 человек со свидетельством на право проведения РЧ.

Контрольные вопросы:

1. Когда и где зародилось движение WorldSkills?
2. В каком году Россия присоединилась к движению WorldSkills?
3. Сколько регионов охватывает компетенция «Физическая культура, спорт и фитнес»?

Список рекомендуемой литературы

Основная литература

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров не ограничено.
2. Черепов Е.А. Теория и методика физической культуры. Ч. 2 / Черепов Е.А.: Учебное пособие, в 2 частях // Теория и методика физической культуры : Учебное пособие / Черепов Е. А. - Челябинск : ЮУрГУ, 2020., экземпляров не ограничено.
3. Карась, Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта Электронный ресурс: Учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 131 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0149-7, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Егорова И.А. Повышение качества образования с использованием стандартов «WorldSkills». Текст: электронный // Концепт. 2017. Т. 25. С. 29–30.
2. Балтрунас, М.И. Теория и методика обучения физической культуре Электронный ресурс: Учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 135 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-

0765-3, экземпляров не ограничено.

3. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры : избранные лекции : учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева; Министерство образования и науки Российской Федерации; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1921-3, экземпляров не ограничено
4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры Электронный ресурс : учебное пособие / Е.В. Кетриш / Т.В. Андрюхина / Н.В. Третьякова ; ред. Н.В. Третьякова. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 280 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-906839-23-7, экземпляров не ограничено

Методическая литература:

Интернет-ресурсы:

1. Инструкция по работе с CIS: <https://en.ppt-online.org/318845>
2. Блоки компетенций [Электронный ресурс] URL: <https://esat.worldskills.ru/competencies>
3. Приказ об утверждении и введении в действие Регламента ввода новых компетенций и их развития [Электронный ресурс] URL: <https://worldskills.ru/assets/docs//1311/11.06.2019-1%20s%20pril-new.pdf>
4. Сайт WorldSkills Russia <https://worldskills.ru/osnovnoj-sajt/>
5. Положение об аккредитации ЦПДЭ: https://worldskills.ru/assets/docs//18973/22012021-1_22012021.pdf
6. Дистанционный курс Академии Ворлдскиллс Россия «Эксперт демонстрационного экзамена по стандартам Ворлдскиллс» <https://worldskillsacademy.ru/#/programs/8/competences-expert>

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

Тема 2. Характеристика компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» по стандарту WorldSkills

Цель: определить педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности в соответствии с задачами конкретного занятия по физической культуре с использованием технологии профессионального мастерства в сфере физической культуры, спорта и фитнеса».

Актуальность темы обусловлена потребностью студентов в использовании современных цифровых технологий, специализированного программного обеспечения, в профессиональной деятельности.

Теоретическая часть.

Worldskills – это международное некоммерческое движение, целью которого является развитие системы образования путем гармонизации лучших практик и профессиональных стандартов во всем мире посредством организации и проведения конкурсов профессионального мастерства как в каждой отдельной стране, так и во всем мире в целом.

Цель - развитие профессиональных компетенций, повышение престижа высококвалифицированных кадров, демонстрация важности компетенций для экономического роста и личного успеха.

WorldSkills Russia проводит всероссийские чемпионаты профессионального мастерства по пяти направлениям:

Конкурсы профессионального мастерства между студентами колледжей и техникумов в возрасте до 22 лет. Раз в год победители региональных первенств соревнуются на Национальном финале «Молодые профессионалы» (WorldSkills Russia). Из победителей формируется расширенный состав национальной сборной для участия в мировом чемпионате WorldSkills Competition.

С 2017 года появилась отдельная возрастная линейка – **юниоры WorldSkills (16 и младше лет).**

Корпоративные чемпионаты, которые проводятся на производственных площадках крупнейших российских компаний. В них принимают участие молодые рабочие в возрасте от 16 до 28 лет. Победители представляют свою корпорацию на ежегодном **финале WorldSkills Hi-Tech.**

Чемпионат в сфере высокотехнологичных профессий IT-сектора – DigitalSkills. Участники – студенты профильных вузов и колледжей, а также специалисты крупнейших компаний, включая «Лабораторию Касперского», «Кибер Россию», «Ростелеком» и «Фирму «1С». Возрастное ограничение – до 28 лет.

AgroSkills – отраслевой чемпионат профессионального мастерства среди сотрудников компаний из сектора сельского хозяйства (возраст 18-28 лет). Соорганизатор – Министерство сельского хозяйства РФ. Проводится по трем компетенциям: «агрономия», «ветеринария», «эксплуатация сельскохозяйственных машин».

Межвузовский чемпионат по стандартам WorldSkills – конкурс профессионального мастерства между студентами высших учебных заведений. Победители вузовских чемпионатов встречаются в национальном финале. Помимо организации чемпионатов, Агентство развития профессионального мастерства (WorldSkills Россия) занимается внедрением мировых стандартов в национальную систему средне-специального и высшего образования.

Актуальный пакет документов

1. Техническое описание
2. Инфраструктурный лист
3. Конкурсное задание
4. План застройки площадки
5. Инструкция по технике безопасности и охраны труда
6. Skills Management plan (SMP)■



Кодекс этики (КЭ) – документ, который устанавливает этические нормы поведения лиц, вовлеченных в чемпионаты по стандартам WorldSkills.

Целью соревнования по компетенции является демонстрация лучших международных практик. В соревнованиях по компетенции проверка знаний и понимания осуществляется посредством оценки выполнения практической работы. Отдельных теоретических тестов на знание и понимание не предусмотрено.

Контрольные вопросы:

1. Определение WorldSkills?
2. По каким направлениям проводятся чемпионаты WorldSkills Russia (WR)?
3. Актуальный пакет документов для технологии профессионального мастерства в сфере физической культуры, спорта и фитнеса?

Список рекомендуемой литературы

Основная литература

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров не ограничено.
2. Черепов Е.А. Теория и методика физической культуры. Ч. 2 / Черепов Е.А.: Учебное пособие, в 2 частях // Теория и методика физической культуры : Учебное пособие / Черепов Е. А. - Челябинск : ЮУрГУ, 2020., экземпляров не ограничено.
3. Карась, Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта Электронный ресурс: Учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 131 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0149-7, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Егорова И.А. Повышение качества образования с использованием стандартов «WorldSkills». Текст: электронный // Концепт. 2017. Т. 25. С. 29–30.
2. Балтрунас, М.И. Теория и методика обучения физической культуре Электронный ресурс: Учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 135 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0765-3, экземпляров не ограничено.
3. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры : избранные лекции : учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева; Министерство образования и науки Российской Федерации; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1921-3, экземпляров не ограничено
4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры Электронный ресурс : учебное пособие / Е.В. Кетриш / Т.В. Андрюхина / Н.В. Третьякова ; ред. Н.В. Третьякова. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 280 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-906839-23-7, экземпляров не ограничено

Методическая литература:

Интернет-ресурсы:

1. Инструкция по работе с CIS: <https://en.ppt-online.org/318845>
2. Блоки компетенций [Электронный ресурс] URL: <https://esat.worldskills.ru/competencies>
3. Приказ об утверждении и введении в действие Регламента ввода новых компетенций и их развития [Электронный ресурс] URL: <https://worldskills.ru/assets/docs//1311/11.06.2019–1%20s%20pril-new.pdf>
4. Сайт WorldSkills Russia <https://worldskills.ru/osnovnoj-sajt/>
5. Положение об аккредитации ЦПДЭ: https://worldskills.ru/assets/docs//18973/22012021-1_22012021.pdf
6. Дистанционный курс Академии Ворлдскиллс Россия «Эксперт демонстрационного экзамена по стандартам Ворлдскиллс» <https://worldskillsacademy.ru/#/programs/8/competences-expert>

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

Тема 3. Техника безопасности в соответствии со спецификацией стандартов WorldSkills по компетенции «Физическая культура спорт и фитнес»

Цель: определить педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности в соответствии с задачами конкретного занятия по физической культуре с использованием технологии профессионального мастерства в сфере физической культуры, спорта и фитнеса».

Актуальность темы обусловлена потребностью студентов в использовании современных цифровых технологий, специализированного программного обеспечения, в профессиональной деятельности.

Теоретическая часть.

Культура безопасности жизнедеятельности – это определенный уровень развития человека и общества, характеризуемый значимостью задачи обеспечения безопасности жизнедеятельности в системе личных и социальных ценностей, распространенностью стереотипов безопасного поведения в повседневной жизни и в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций, степенью защиты от угроз и опасностей во всех сферах жизнедеятельности.

Инструкция по технике безопасности и охране труда – документ, устанавливающий требования по охране труда при выполнении работ и правила поведения на рабочем месте.

Содержание инструкции по технике безопасности и охране труда (далее инструкция по ТБ и ОТ):

1. Программа инструктажа по охране труда и технике безопасности
2. Инструкция по охране труда для участников
3. Инструкция по охране труда для экспертов

Требования, предъявляемые к оснащению рабочего места участника в соответствии со стандартами WorldSkills:

- оборудование рабочего места должно полностью соответствовать позициям инфраструктурного листа, любые изменения должны быть согласованы с менеджером компетенции заблаговременно;

- рабочее место должно иметь освещение, электропитания и ограждение в соответствии с инфраструктурным листом (ИЛ) и планом застройки (ПЗ) компетенции;

- инструмент и оборудование, не разрешенное к самостоятельному использованию, к выполнению конкурсных заданий подготавливает уполномоченный Эксперт, участники могут принимать посильное участие в подготовке под непосредственным руководством и в присутствии Эксперта.

- в день выполнения задания изучить его содержание и подобрать безопасные приемы и операции их выполнения. Проверить пригодность инструмента и оборудования визуальным осмотром.

- ежедневно, перед началом выполнения задания, в процессе подготовки рабочего места: осмотреть и привести в порядок рабочее место, средства индивидуальной защиты; убедиться в достаточности освещенности; проверить (визуально) правильность подключения инструмента и оборудования в электросеть;

- проверить правильность установки стола, стула, положения оборудования и инструмента, при необходимости, обратиться к эксперту для устранения неисправностей в целях исключения неудобных поз и длительных напряжений тела.

Специфичные требования охраны труда, техники безопасности и окружающей среды по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» включают в себя:

- требования к отбору упражнений в зависимости от возраста, пола, индивидуальных возможностей и уровня подготовленности;

- требования к внешнему виду участника и волонтеров;
- требования к проверке оборудования на исправность, работоспособность и безопасность;
- требования к инструктажу перед началом выполнения каждого двигательного действия;
- требования к контролю за самочувствием;
- требования к размещению субъектов и объектов в пространстве;
- требования к работе с цифровым и интерактивным оборудованием.

Контрольные вопросы

1. Содержание инструкции по технике безопасности и охране труда?
2. Специфичные требования охраны труда по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»?
3. Требования к оснащению рабочего места участника?

Список рекомендуемой литературы

Основная литература

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров не ограничено.
2. Черепов Е.А. Теория и методика физической культуры. Ч. 2 / Черепов Е.А.: Учебное пособие, в 2 частях // Теория и методика физической культуры : Учебное пособие / Черепов Е. А. - Челябинск : ЮУрГУ, 2020., экземпляров не ограничено.
3. Карась, Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта Электронный ресурс: Учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 131 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0149-7, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Егорова И.А. Повышение качества образования с использованием стандартов «WorldSkills». Текст: электронный // Концепт. 2017. Т. 25. С. 29–30.
2. Балтрунас, М.И. Теория и методика обучения физической культуре Электронный ресурс: Учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 135 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0765-3, экземпляров не ограничено.
3. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры : избранные лекции : учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева; Министерство образования и науки Российской Федерации; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1921-3, экземпляров не ограничено
4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры Электронный ресурс : учебное пособие / Е.В. Кетриш / Т.В. Андрюхина / Н.В. Третьякова ; ред. Н.В. Третьякова. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 280 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-906839-23-7, экземпляров не ограничено

Методическая литература:

Интернет-ресурсы:

1. Инструкция по работе с CIS: <https://en.ppt-online.org/318845>
2. Блоки компетенций [Электронный ресурс] URL: <https://esat.worldskills.ru/competencies>
3. Приказ об утверждении и введении в действие Регламента ввода новых компетенций и их развития [Электронный ресурс] URL: <https://worldskills.ru/assets/docs/1311/11.06.2019-1%20s%20pril-new.pdf>
4. Сайт WorldSkills Russia <https://worldskills.ru/osnovnoj-sajt/>
5. Положение об аккредитации ЦПДЭ: https://worldskills.ru/assets/docs/18973/22012021-1_22012021.pdf
6. Дистанционный курс Академии Ворлдскиллс Россия «Эксперт демонстрационного экзамена по стандартам Ворлдскиллс»
<https://worldskillsacademy.ru/#/programs/8/competences-expert>

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

Тема 4. Современные цифровые технологии профессионального мастерства в сфере физической культуры, спорта и фитнеса» для определения и контроля функционального состояния и физической подготовленности

Цель: определить педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности в соответствии с задачами конкретного занятия по физической культуре с использованием технологии профессионального мастерства в сфере физической культуры, спорта и фитнеса».

Актуальность темы обусловлена потребностью студентов в использовании современных цифровых технологий, специализированного программного обеспечения, в профессиональной деятельности.

Теоретическая часть.

Сегодня требуются всесторонне подкованные специалисты, способные не только организовать физическую активность, но и умеющие проводить консультации и как показала пандемия работать дистанционно. Именно с этой целью ежегодно в конкурсных заданиях по компетенции появляются программы и алгоритмы позволяющие реализовать подготовку специалистов высокого уровня, которые могут:

- проводить занятия по физической культуре, в том числе в дистанционном формате;
- проводить биоимпедансный анализ состава тела, интерпретировать полученные результаты и на их основе качественно подбирать физическую нагрузку с последующим контролем за достижением результатов;
- контролировать здоровьесбережение с помощью Fitness-трекеров;
- снимать и монтировать видео;
- обрабатывать и подбирать музыкальные треки;
- создавать интерактивные презентации и иные продукты.

Тест InBody - анализ состава тела на профессиональном анализаторе с использованием технологии биоимпеданса.

Анализ состава тела проводится по 4-м компонентам: общее количество воды в организме; протеин (белок); минералы; жир.

Это более точный метод, чем Индекс Массы Тела (ИМТ), который учитывает только общий вес и рост человека ($ИМТ = \text{вес (кг)} / \text{рост}^2(\text{м}^2)$).

Анализ состава тела по 4-м компонентам может точно показать изменения в организме жировой и мышечной массы, что дает возможность отследить эффективность тренировочного процесса.



Подготовка к процедуре тестирования

РЕКОМЕНДОВАНО:

1. Пить достаточно жидкости за день до тестирования
2. Находиться в положении стоя более 5 минут
3. Снять все металлические предметы (украшения, часы, ремни)
4. Разогреть тело в течение 20 минут после холодного помещения
5. Воспользоваться туалетной комнатой

НЕ РЕКОМЕНДОВАНО:

1. Принимать пищу менее, чем за 3 часа до тестирования
2. Употреблять алкоголь или кофеин менее, чем за 24 часа
3. Курить перед тестированием
4. Принимать сауну или душ перед тестированием
5. Использовать крема или лосьоны на руках и стопах

6. Проводить тестирование в период менструации

В компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» одним из важных навыков, является контроль за самочувствием занимающихся в процессе организации различных видов двигательной активности. Для решения этой задачи в инфраструктурном листе предусмотрен «Умный браслет», который имеет возможность контролировать не только пульс, но и определять степень эффективности тренировочного занятия.

Умные часы имеют следующий ряд возможностей:

1. Хранение и обмен информацией с помощью сервера
2. Занесение данных по разным параметрам
3. Анализ данных с помощью сравнения с нормами / предшествующими данными
4. Оповещения
5. Помощники (умный будильник)
6. Соревнования между пользователями данных устройств

Умные часы способны контролировать параметры отвечающие за здоровьесбережение человека:

1. Контроль веса и ИМТ
2. Контроль потребления калорий
3. Контроль достижения поставленной цели
4. Контроль продолжительности и эффективности сна
5. Контроль потребления воды
6. Контроль двигательной активности с помощью шагов
7. Контроль частоты и эффективности проведенных тренировок
8. Контроль ЧСС / давления / настроения на протяжении всего дня
9. Получение отчетов о прошедшей неделе на адрес e-mail указанный при регистрации аккаунта
10. Анализ разделов по дням

Контрольные вопросы

1. Средства современных цифровых технологии профессионального мастерства в сфере физической культуры, спорта и фитнеса» для определения и контроля функционального состояния и физической подготовленности?
2. По каким компонентам осуществляется биоимпедансный анализ?
3. Противопоказания к процедуре тестирования InBody?
4. Основные возможности умных часов?

Список рекомендуемой литературы

Основная литература

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров не ограничено.
2. Черепов Е.А. Теория и методика физической культуры. Ч. 2 / Черепов Е.А.: Учебное пособие, в 2 частях // Теория и методика физической культуры : Учебное пособие / Черепов Е. А. - Челябинск : ЮУрГУ, 2020., экземпляров не ограничено.
3. Карась, Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта Электронный ресурс: Учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 131 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0149-7, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Егорова И.А. Повышение качества образования с использованием стандартов «WorldSkills». Текст: электронный // Концепт. 2017. Т. 25. С. 29–30.
2. Балтрунас, М.И. Теория и методика обучения физической культуре Электронный ресурс: Учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 135 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0765-3, экземпляров не ограничено.
3. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры : избранные лекции : учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева; Министерство образования и науки Российской Федерации; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1921-3, экземпляров не ограничено
4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры Электронный ресурс : учебное пособие / Е.В. Кетриш / Т.В. Андрияшина / Н.В. Третьякова ; ред. Н.В. Третьякова. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 280 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-906839-23-7, экземпляров не ограничено

Методическая литература:

Интернет-ресурсы:

1. Инструкция по работе с CIS: <https://en.ppt-online.org/318845>
2. Блоки компетенций [Электронный ресурс] URL: <https://esat.worldskills.ru/competencies>
3. Приказ об утверждении и введении в действие Регламента ввода новых компетенций и их развития [Электронный ресурс] URL: <https://worldskills.ru/assets/docs/1311/11.06.2019-1%20s%20pril-new.pdf>
4. Сайт WorldSkills Russia <https://worldskills.ru/osnovnoj-sajt/>
5. Положение об аккредитации ЦПДЭ: https://worldskills.ru/assets/docs/18973/22012021-1_22012021.pdf
6. Дистанционный курс Академии Ворлдскиллс Россия «Эксперт демонстрационного экзамена по стандартам Ворлдскиллс»
<https://worldskillsacademy.ru/#/programs/8/competences-expert>

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

Тема 5. Модуль компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» «Привлечение разных возрастных групп населения к здоровьесбережению»

Цель: определить педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности в соответствии с задачами конкретного занятия по физической культуре с использованием технологии профессионального мастерства в сфере физической культуры, спорта и фитнеса».

Актуальность темы обусловлена потребностью студентов в использовании современных цифровых технологий, специализированного программного обеспечения, в профессиональной деятельности.

Теоретическая часть

Привлечение разных возрастных групп населения к здоровьесбережению – это форма обсуждения вопросов в области здорового питания, норм двигательной активности, эффективности и продолжительности сна, важности потребления жидкости и т.д.

Для проведения подобных консультаций в современном мире, становится важно применять и цифровые технологии, что делает данный процесс наиболее интересным и продуктивным.

Рациональное питание - это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда и климатических условий обитания. Сбалансированное питание всегда обеспечивает суточную энергетическую потребность организма в питательных веществах, поддерживает оптимальный баланс элементов питания и учитывает физиологические потребности человека во всех макронутриентах.

Симптомы обезвоживания:

- ~ Апатия (синдром хронической усталости).
- ~ Тошнота (в том числе утренняя тошнота беременных).
- ~ Изжога (гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь).
- ~ Нарушение переваривания и всасывания пищи.
- ~ Запоры.
- ~ Сухость кожных покровов.
- ~ Появление или усиление воспалительных процессов.
- ~ Развитие артроза и артрита (так же скованность в суставах).
- ~ Головная боль (в том числе мигрени).
- ~ Головокружение.
- ~ Сухость и ощущение рези в глазах.
- ~ Повышенное чувство голода (жажду часто путают с голодом).
- ~ Снижение иммунитета (частые заболевания).
- ~ Дряблость кожи, быстрое старение кожи.
- ~ Наличие песка или камней в почках и желчном пузыре.
- ~ Уменьшение количества мочи, потемнение её цвета.

Факторы, связанные с повышением холестерина в крови

- ~ Малый прием клетчатки.
- ~ Большое потребление лёгких углеводов.

- ~ Прием кофе.
 - ~ Стрессы.
 - ~ Дефицит спорта.
 - ~ Курение.
- Высокое потребление насыщенных жиров и пищевого холестерина в сочетании с нутритивными дефицитами.

Контрольные вопросы

1. Факторы здоровьесбережения?
2. Определение рационального питания?.
3. Симптомы обезвоживания?
4. За счет чего в крови повышается холестерин?.

Список рекомендуемой литературы

Основная литература

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров не ограничено.
2. Черепов Е.А. Теория и методика физической культуры. Ч. 2 / Черепов Е.А.: Учебное пособие, в 2 частях // Теория и методика физической культуры : Учебное пособие / Черепов Е. А. - Челябинск : ЮУрГУ, 2020., экземпляров не ограничено.
3. Карась, Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта Электронный ресурс: Учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 131 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0149-7, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Егорова И.А. Повышение качества образования с использованием стандартов «WorldSkills». Текст: электронный // Концепт. 2017. Т. 25. С. 29–30.
2. Балтрунас, М.И. Теория и методика обучения физической культуре Электронный ресурс: Учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 135 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0765-3, экземпляров не ограничено.
3. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры : избранные лекции : учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева; Министерство образования и науки Российской Федерации; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1921-3, экземпляров не ограничено
4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры Электронный ресурс : учебное пособие / Е.В. Кетриш / Т.В. Андрюхина / Н.В. Третьякова ; ред. Н.В. Третьякова. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 280 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-906839-23-7, экземпляров не ограничено

Методическая литература:

Интернет-ресурсы:

1. Инструкция по работе с CIS: <https://en.ppt-online.org/318845>
2. Блоки компетенций [Электронный ресурс] URL: <https://esat.worldskills.ru/competencies>
3. Приказ об утверждении и введении в действие Регламента ввода новых компетенций и их развития [Электронный ресурс] URL: <https://worldskills.ru/assets/docs/1311/11.06.2019-1%20s%20pril-new.pdf>
4. Сайт WorldSkills Russia <https://worldskills.ru/osnovnoj-sajt/>
5. Положение об аккредитации ЦПДЭ: https://worldskills.ru/assets/docs/18973/22012021-1_22012021.pdf
6. Дистанционный курс Академии Ворлдскиллс Россия «Эксперт демонстрационного экзамена по стандартам Ворлдскиллс»
<https://worldskillsacademy.ru/#/programs/8/competences-expert>

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

Тема 6. Технологии Worldskills для разработки практических заданий по привлечению разных возрастных групп населения к здоровьесбережению с использованием современного цифрового оборудования

Цель: определить педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности в соответствии с задачами конкретного занятия по физической культуре с использованием технологии профессионального мастерства в сфере физической культуры, спорта и фитнеса».

Актуальность темы обусловлена потребностью студентов в использовании современных цифровых технологий, специализированного программного обеспечения, в профессиональной деятельности.

Теоретическая часть.

В компетенции присутствуют простейшие программы позволяющие подготовить контент для работы или загрузки в интернет ресурсы:

- программа монтажа
- программа работы с аудио дорожками
- программа работы с фото
- программа для создания интерактивных презентаций.

Варианты заданий для студентов можно рассматривать с нескольких сторон:

1. Вариант лекции, в рамках которой предусмотреть раскрытие некоторых вопросов обучающимися, заранее выдав им ТЗ для подготовки

Варианты тем могут затрагивать разные проблематики

2. Вариант практического занятия:

- провести консультацию на заранее подготовленную тему с группой
- приготовить интерактивный буклет

- подготовить комплексы в рамках аудиторного занятия (тему задает педагог, можно рассматривать задание в малых группах) – для данного задания требуется алгоритм последовательности представления упражнений

- произвести видео-съемку комплексов упражнений разной направленности

3. Вариант практику:

- изучить базу практики со стороны ее сотрудников, проанализировать МТБ, виды профессиональной деятельности и на данной основе составить комплексы упражнений.

Программа Киностудия Live

Программа обладает очень дружелюбным для неопытного пользователя интерфейсом, благодаря чему он может без погружения в дебри специальной литературы сделать свой первый видеомонтаж.

Программа Audacity. Функции программы:

1. Обрезка композиций
2. Сведение нескольких композиций в единую аудиодорожку
3. Возможность изменения темпа композиции
4. Наложение голоса
5. Возможность написания своего (уникального) трека

Paint – это функция Windows, с помощью которой можно создавать рисунки в чистой области рисования или на существующих изображениях. Большинство инструментов, используемых в программе Paint, можно найти в ленте, расположенной у верхнего края окна программы.

В компетенции физическая культура, спорт и фитнес программа Paint необходима для обработки фотоматериала результатов тестирования, а так же может применяться для других заданий как возможность создания дополнительного визуального материала.

Под интерактивным буклетом понимается продукт, созданный с помощью программного обеспечения **SMART Notebook** и отвечающий нижеперечисленным требованиям:

Сравнение презентации и интерактивного буклета

Интерактивный буклет	Презентация
Самостоятельная работа человека, получившего интерактивный буклет без носителя информации (человека-создателя)	Работа человека, получившего интерактивный буклет только под руководством носителя информации (человека-создателя)
Содержит четкие указания, с помощью которых можно легко овладеть информацией или выполнить задание без носителя информации (человека-создателя)	Содержит информацию, для овладения которой необходимы пояснения носителя информации (человека-создателя)
Информация на каждой странице может быть полной (большой, объемной), так как предполагается для индивидуального восприятия слушателем в определенной ситуации (например: выбор одно из предложенных рецептов на завтрак)	Информация на каждой странице носит выдержки из основного текста докладчика и нужна для сопровождения речи выступающего
Работа с интерактивным буклетом (его рубриками) продолжается и после окончания демонстрации ее создателем (носителем информации), т.е. волонтер будет самостоятельно что-то до вносить, подбирать,	Работа идет только под руководством создателя (носителем информации), и завершается по окончании презентации

выбирать и т.д.	
Применение более сложных функций (например: наличие рубрик, которые будут продолжать работать без носителя информации – создавайте свои рецепты и фиксируйте их сюда)	Применение простейших функций: анимация, гиперссылка (последовательный переход со страницы на страницу в прямом порядке, например: 1,2 и т.д. по порядку) и т.д.

Варианты функций программы SMART:

1. Анимация (появление, исчезновение, поворот, вылет, закручивание объекта по щелчку и т.д.);
2. Звук (вставка в объект записанного звука или звука, взятого из контент- папки);
3. Конструктор занятий;
4. Настройка гиперссылок (для перехода на следующую страницу, для воспроизведения видео);
5. Шторка;
6. Лупа (проявление объекта путем наведения другого объекта, оттеняющего цвет или создающий контраст);
7. Интерактивные средства (кубик, цветной барабан, табло подсчета баллов, таймер и т.д.);
8. Смарт лаб, Пул таб;
9. Использование перьев для подчеркивания, рисования или выделения текста/объектов;
10. Утилита множественного клонирования;
11. Использование скрытых объектов;
12. Приборы измерения;
13. Фотофиксация.

Контрольные вопросы.

1. Программное обеспечение, представленное к использованию по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»?
2. Цели и особенности использования представленных программ?
3. Основные различия между презентацией и интерактивным буклетом?
4. Варианты функций программы SMART?

Список рекомендуемой литературы

Основная литература

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров не ограничено.
2. Черепов Е.А. Теория и методика физической культуры. Ч. 2 / Черепов Е.А.: Учебное пособие, в 2 частях // Теория и методика физической культуры : Учебное пособие / Черепов Е. А. - Челябинск : ЮУрГУ, 2020., экземпляров не ограничено.
3. Карась, Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта Электронный ресурс: Учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 131 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0149-7, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Егорова И.А. Повышение качества образования с использованием стандартов «WorldSkills». Текст: электронный // Концепт. 2017. Т. 25. С. 29–30.
2. Балтрунас, М.И. Теория и методика обучения физической культуре Электронный ресурс: Учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 135 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0765-3, экземпляров не ограничено.
3. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры : избранные лекции : учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева; Министерство образования и науки Российской Федерации; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1921-3, экземпляров не ограничено
4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры Электронный ресурс : учебное пособие / Е.В. Кетриш / Т.В. Андрюхина / Н.В. Третьякова ; ред. Н.В. Третьякова. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 280 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-906839-23-7, экземпляров не ограничено

Методическая литература:

Интернет-ресурсы:

1. Инструкция по работе с CIS: <https://en.ppt-online.org/318845>
2. Блоки компетенций [Электронный ресурс] URL: <https://esat.worldskills.ru/competencies>
3. Приказ об утверждении и введении в действие Регламента ввода новых компетенций и их развития [Электронный ресурс] URL: <https://worldskills.ru/assets/docs/1311/11.06.2019-1%20s%20pril-new.pdf>
4. Сайт WorldSkills Russia <https://worldskills.ru/osnovnoj-sajt/>
5. Положение об аккредитации ЦПДЭ: https://worldskills.ru/assets/docs/18973/22012021-1_22012021.pdf
6. Дистанционный курс Академии Ворлдскиллс Россия «Эксперт демонстрационного экзамена по стандартам Ворлдскиллс» <https://worldskillsacademy.ru/#/programs/8/competences-expert>

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

Тема 7. Технология Worldskills по организации тестирования физического и функционального состояния организма человека

Цель: определить педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности в соответствии с задачами конкретного занятия по физической культуре с использованием технологии профессионального мастерства в сфере физической культуры, спорта и фитнеса».

Актуальность темы обусловлена потребностью студентов в использовании современных цифровых технологий, специализированного программного обеспечения, в профессиональной деятельности.

Теоретическая часть.

Проводится тестирование физического и функционального состояния организма человека, получив и проанализировав данные, выдаются рекомендации по коррекции выявленных недостатков опорно-двигательного аппарата, посредством физических упражнений в зависимости от уровня физической подготовленности клиента и результатов биоимпедансного анализа состава тела.

Возможные ошибки.

Место для тестирования подготовлено с нарушениями, не соблюдение процедуры проведения тестирования отдельного теста (не соответствие эталону тестирования), последовательности проведения тестов, наличие математических ошибок при выполнении расчетов, неверная интерпретация полученных результатов, на основе которых даются неверные рекомендации по использованию физических упражнений.

1. Блок А – предварительный анамнез и аппаратное тестирование

Направления тестирования	Тесты и пробы
Изучение индивидуального уровня жизнедеятельности человека	Опрос и заполнение анкеты
Контроль функционального состояния сердечно-сосудистой системы в день тестирования	Измерение АД и ЧСС сидя
Анализ состава тела и роста человека	Тестирование на аппаратах in Body 270

2. Блок В – визуальная и пальпаторная оценка состояния ОДА

Оценка уровня расположения симметричности и отклонения головы от вертикальной линии	Тест 1. Сосцевидные отростки и середина плечевого сустава (плечевой кости)
Оценка уровня расположения плеч	Тест 2. Определение уровня расположения надплечий
Оценка симметричности расположения определенных сегментов тела по отношению к позвоночнику	Тест 3. Ромб «Машкова»
Оценка кифотической осанки (сутулости)	Тест 4. Плечевой индекс
Оценка симметричности расположения локтевых отростков и их направления	Тест 5. Локтевые отростки
Оценка симметричности расположении костей таза	Тест 6. Треугольники талии
Оценка симметричности расположения коленных чашечек и их направления	Тест 7. Верхние края коленных чашечек
Оценка глубины шейного лордоза	Тест 8. Шейный лордоз

Оценка глубины поясничного лордоза	Тест 9. Поясничный лордоз
Оценка расположения пяточных костей относительно ахиллового сухожилия	Тест 10. Пяточная кость
Определение типа осанки	Тест 11. Тип осанки

Блок С – функциональные тесты и тестирование физических кондиций

Оценка подвижности в шейном отделе позвоночника	Тест 12. Сгибание в шейном отделе позвоночника
Оценка подвижности в грудном отделе позвоночника	Тест 13. Сгибание/разгибание в грудном отделе позвоночника
Оценка подвижности в поясничном отделе позвоночника	Тест 14. Проба Шобера
Оценка функционального состояния мышц сгибателей бедра	Тест 15. Проба на гипертонус мышц сгибателей бедра
Оценка функционального состояния поясничного отдела позвоночника, тазобедренных и коленных суставов во время приседаний	Тест 16. Присед лицом к плиометрической тумбе
Оценка статического равновесия и вестибулярной устойчивости	Тест 17. Координационная проба Ромберга (3 варианта)
Оценка гиперкапнической устойчивости организма с реакцией ССС	Тест 18. Проба Штанге
Оценка гипоксической устойчивости организма с реакцией ССС	Тест 19. Проба Генчи
Оценка реакции ССС на стандартную физическую нагрузку	Тест 20. Степ-тест
Определение развития силы и выносливости мышц ног	Тест 21. Тест на силу и выносливость мышц ног
Определение развития силы и выносливости мышц рук	Тест 22. Отжимание в упоре лежа («Пуш-ап»)
Определение относительной величины мышечной силы (силового индекса)	Тест 23. Кистевая динамометрия
Определение подвижности суставов тела	Тест 24. Подвижность плечевых суставов
Определение подвижности суставов тела	Тест 25. Подвижность тазобедренных суставов

Процедура проведения тестов

1. Осмотр проводим у диагностической сетки в трех положениях: спереди, сбоку, сзади.
2. Оценка особенностей состояния опорно-двигательного аппарата (ОДА) в положении стоя (статическое положение) проводится рядом с диагностической сеткой (ДС) в узкой стойке (нейтральном положении).

3. Нейтральное положение - стоя, руки вдоль туловища, взгляд направлен прямо перед собой, между стопами клиента помещается стопа конкурсанта (узкая стойка).

4. Оценка в статическом положении проводится по костным структурам. Если большая мышечная масса, то нужно прилагать больше усилий, чтобы проверить расположение костных структур.

5. Фотофиксация должна производиться с линии оценивания в точке пересечения горизонтальной и сагиттальной осей и обрабатываться в программе Paint. Видеофиксация осуществляется с ракурса, позволяющего оценить проведение процедуры измерения и тестирования, а в ряде случаев отражать их результаты.

Контрольные вопросы.

1. Сколько блоков тестирования?
2. В чем особенность проведения процедуры тестирования?
3. Возможные ошибки при проведении тестирования?

Список рекомендуемой литературы

Основная литература

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров не ограничено.
2. Черепов Е.А. Теория и методика физической культуры. Ч. 2 / Черепов Е.А.: Учебное пособие, в 2 частях // Теория и методика физической культуры : Учебное пособие / Черепов Е. А. - Челябинск : ЮУрГУ, 2020., экземпляров не ограничено.
3. Карась, Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта Электронный ресурс: Учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 131 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0149-7, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Егорова И.А. Повышение качества образования с использованием стандартов «WorldSkills». Текст: электронный // Концепт. 2017. Т. 25. С. 29–30.
2. Балтрунас, М.И. Теория и методика обучения физической культуре Электронный ресурс: Учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 135 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0765-3, экземпляров не ограничено.
3. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры : избранные лекции : учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева; Министерство образования и науки Российской Федерации; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1921-3, экземпляров не ограничено

4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры
Электронный ресурс : учебное пособие / Е.В. Кетриш / Т.В. Андрюхина / Н.В. Третьякова ; ред. Н.В. Третьякова. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 280 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-906839-23-7, экземпляров не ограничено

Методическая литература:

Интернет-ресурсы:

1. Инструкция по работе с CIS: <https://en.ppt-online.org/318845>
2. Блоки компетенций [Электронный ресурс] URL: <https://esat.worldskills.ru/competencies>
3. Приказ об утверждении и введении в действие Регламента ввода новых компетенций и их развития [Электронный ресурс] URL: <https://worldskills.ru/assets/docs//1311/11.06.2019-1%20s%20pril-new.pdf>
4. Сайт WorldSkills Russia <https://worldskills.ru/osnovnoj-sajt/>
5. Положение об аккредитации ЦПДЭ: https://worldskills.ru/assets/docs//18973/22012021-1_22012021.pdf
6. Дистанционный курс Академии Ворлдскиллс Россия «Эксперт демонстрационного экзамена по стандартам Ворлдскиллс»
<https://worldskillsacademy.ru/#/programs/8/competences-expert>

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

Тема 8. Модуль компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» «Организация индивидуальной тренировочной деятельности с занимающимися»

Цель: определить педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности в соответствии с задачами конкретного занятия по физической культуре с использованием технологии профессионального мастерства в сфере физической культуры, спорта и фитнеса».

Актуальность темы обусловлена потребностью студентов в использовании современных цифровых технологий, специализированного программного обеспечения, в профессиональной деятельности.

Теоретическая часть.

Организация индивидуальной тренировочной деятельности с занимающимися. Задание. Разработка и проведение фрагмента индивидуального тренировочного занятия по общей физической подготовке в соответствии с заданными условиями.

Возможные ошибки.

Математические ошибки при выполнении расчетов, неверная интерпретация полученных результатов, на основе которой осуществляется съемка и монтаж индивидуальной тренировки. Отсутствие в видео фрагменте установленного алгоритма; нарушение в технике и методике выполнения двигательных действий. Плохое качество съемки и некачественный монтаж.

1. Определить тип телосложения на основе анализа соотношения мышц – жира:

- если масса скелетной мускулатуры (в кг) превышает массу жира в теле (в кг), значит данный тип телосложения клиента определяется, как тип «D»;
- если масса скелетной мускулатуры (в кг) ниже массы жира в теле (в кг), значит данный тип телосложения клиента определяется, как тип «C»;
- если масса скелетной мускулатуры (в кг) равна массе жира в теле (в кг), значит данный тип телосложения клиента определяется, как тип «I».

2. Произвести анализ данных раздела «Контроль веса»:

- если контроль веса дает показания только на «Снижение жира» в кг, значит долгосрочная цель тренировки будет сформулирована следующим образом: снижение массы тела за счет тренировочной деятельности и подбора оптимального суточного калоража/питьевого режима;

- если контроль веса дает показания на «Снижение жира» в кг и увеличение показателя «Контроль мышц», значит долгосрочная цель тренировки будет сформулирована следующим образом: снижение массы тела и увеличение массы скелетной мускулатуры за счет тренировочной деятельности и подбора суточного калоража/питьевого режима;

- если контроль веса дает показания на «Увеличение жира» в кг и увеличение показателя «Контроль мышц», значит долгосрочная цель тренировки будет сформулирована следующим образом: увеличение массы скелетной мускулатуры и подбор суточного калоража для набора оптимального веса;

- если контроль веса дает показания отсутствие необходимости увеличения/снижения жира и контроля мышц, значит долгосрочная цель тренировки будет сформулирована следующим образом: поддержание массы скелетной мускулатуры и подбор суточного калоража/питьевого режима.

Баланс в развитии мышц верхней и нижней половины туловища

Формула расчета: Сначала вычисляется среднее значение между правой и левой рукой, затем это значение складывается со значением туловища и снова вычисляется среднее значение, которое будет сравниваться со средним значением правой и левой ноги, и только после этого делается вывод.

Результаты, полученные при расчетах не округляются.

Дисбаланс фиксируется при разнице в 11,5 и более %.

ПРИМЕР расчета

Расчет развития мышц верхней половины туловища:

1. $(100,8 + 101,1) / 2 = 100,95$

2. $(100,95 + 107,1) / 2 = \mathbf{104,025}$

Расчет развития мышц нижней половины туловища:

1. $(99,3 + 100,3) / 2 = \mathbf{99,8}$



Оценка баланса в развитии мышц верхней и нижней половины туловища:

$$104,025 - 99,8 = 4,225$$

ИТОГ: баланс в развитии мышц верхней и нижней половины туловища

Таблица основных параметров индивидуальной тренировки на выносливость

Параметры тренировки	Адаптационный период (низкий уровень подготовленности)
Продолжительность занятия	переменная продолжительность
Кол-во занятий в неделю (раз)	5-7
Параметры тренировки	Подготовительный период(средний уровень подготовленности)
Продолжительность занятия	16 – 60 минут
Кол-во занятий в неделю (раз)	3-4
Параметры тренировки	Тренировочный период(высокий уровень подготовленности)
Продолжительность занятия	> 60 минут
Кол-во занятий в неделю (раз)	7

Таблица основных параметров индивидуальной силовой тренировки

Параметры тренировки	Адаптационный период (низкий уровень подготовленности)	
	Мужчины	Женщины
Интенсивность от мах ЧСС	30%	30%
Вес отягощения	50%	50%
Количество повторений	До 20	До 20
Количество подходов	1-2	1-2
Пауза между подходами	3-5 мин	3-5 мин
Кол-во мышечных групп за одну тренировку	2-3	2-3
Кол-во занятий в неделю	По 2	По 2
Виды работы	Региональный	
Темп выполнения	Спокойный	
Параметры тренировки	Подготовительный период(средний уровень подготовленности)	
	Мужчины	Женщины
Интенсивность от мах ЧСС	50%	50%
Вес отягощения	60 - 70%	50-60%
Количество повторений	10-15	10-15
Количество подходов	2-3	2-3
Пауза между подходами	2-3 мин	2-3 мин
Кол-во мышечных групп за одну тренировку	2-3	2-3
Кол-во занятий в неделю	2-3	2-3
Виды работы	Региональный	
Темп выполнения	Спокойный	
Параметры тренировки	Тренировочный период(высокий уровень подготовленности)	
	Аэробная силовая	Силовая выносливость

	тренир.	
Интенсивность от мах ЧСС	60 -80%	70-90%
Вес отягощения	50-60%	50-70%
Количество повторений	От 30 и более	От 5-12
Количество подходов	2-4	До отказа
Пауза между подходами	1-3 мин	10-30-60 сек
Кол-во мышечных групп за одну тренировку	1-3	1-3
Кол-во занятий в неделю	2-5	2-5
Виды работы	Локальный	
Темп выполнения	1 движение в секунду	

Таблица основных параметров индивидуальной тренировки на гибкость

Параметры тренировки	Адаптационный период (низкий уровень подготовленности)		
	Статический	Динамический	Баллистический
Время удержания позиции	20 сек	20 сек	-
Амплитуда движений	Не большая	Не большая	-
Количество повторений упражнения (раз)	2-3	2-3	-
Количество занятий в неделю	1-2	1-2	-
Продолжительность занятия	25-40 мин		-
Скорость выполнения	Медленно без резких движений	Медленно	-
Параметры тренировки	Подготовительный период (средний уровень подготовленности)		
	Статический	Динамический	Баллистический
Время удержания позиции	30 сек	30 сек	-
Амплитуда движений	Не большая	с увеличением амплитуды	-
Количество повторений упражнения (раз)	3-5	3-5	-
Количество занятий в неделю	3-4	3-4	-
Продолжительность занятия	30-45 мин		-
Скорость выполнения	Медленно без резких движений	Медленно	-
Параметры тренировки	Тренировочный период (высокий уровень подготовленности)		
	Статический	Динамический	Баллистический
Время удержания позиции	30-60 сек	30-60 сек	-
Амплитуда движений	Максимальная	Максимальная	Максимальная
Количество повторений упражнения (раз)	5-7	5-7	12-15

Количество занятий в неделю	4-5	4-5	2-3
Продолжительность занятия	30-60 мин		
Скорость выполнения	Медленно без резких движений	Медленно	Высокая

Контрольные вопросы

1. Задача при организации индивидуальной тренировочной деятельности с занимающимися?
2. Направления тренировки при организации индивидуальной тренировочной деятельности с занимающимися.
3. Типичные ошибки при организации индивидуальной тренировочной деятельности с занимающимися?

Список рекомендуемой литературы

Основная литература

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров не ограничено.
2. Черепов Е.А. Теория и методика физической культуры. Ч. 2 / Черепов Е.А.: Учебное пособие, в 2 частях // Теория и методика физической культуры : Учебное пособие / Черепов Е. А. - Челябинск : ЮУрГУ, 2020., экземпляров не ограничено.
3. Карась, Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта Электронный ресурс: Учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 131 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0149-7, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Егорова И.А. Повышение качества образования с использованием стандартов «WorldSkills». Текст: электронный // Концепт. 2017. Т. 25. С. 29–30.
2. Балтрунас, М.И. Теория и методика обучения физической культуре Электронный ресурс: Учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 135 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0765-3, экземпляров не ограничено.
3. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры : избранные лекции : учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева; Министерство образования и науки Российской Федерации; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1921-3, экземпляров не ограничено
4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры Электронный ресурс : учебное пособие / Е.В. Кетриш / Т.В. Андрюхина / Н.В. Третьякова ; ред. Н.В. Третьякова. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 280 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-906839-23-7, экземпляров не ограничено

Методическая литература:

Интернет-ресурсы:

1. Инструкция по работе с CIS: <https://en.ppt-online.org/318845>
2. Блоки компетенций [Электронный ресурс] URL: <https://esat.worldskills.ru/competencies>
3. Приказ об утверждении и введении в действие Регламента ввода новых компетенций и их развития [Электронный ресурс] URL: <https://worldskills.ru/assets/docs/1311/11.06.2019-1%20s%20pril-new.pdf>
4. Сайт WorldSkills Russia <https://worldskills.ru/osnovnoj-sajt/>
5. Положение об аккредитации ЦПДЭ: https://worldskills.ru/assets/docs/18973/22012021-1_22012021.pdf
6. Дистанционный курс Академии Ворлдскиллс Россия «Эксперт демонстрационного экзамена по стандартам Ворлдскиллс»
<https://worldskillsacademy.ru/#/programs/8/competences-expert>

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

Тема 9. Модуль компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» «Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам»

Цель: определить педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности в соответствии с задачами конкретного занятия по физической культуре с использованием технологии профессионального мастерства в сфере физической культуры, спорта и фитнеса».

Актуальность темы обусловлена потребностью студентов в использовании современных цифровых технологий, специализированного программного обеспечения, в профессиональной деятельности.

Теоретическая часть

Необходимо продемонстрировать умение планировать (составлять конспект, формулировать образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи и подбирать средства для их реализации) и проводить фрагмент основной части учебного занятия по физической культуре с обучающимися школьного возраста (9-11 класс) в дистанционном (посредством видефрагмента) и очном формате.

Шаблоны для формулирования задач фрагмента
учебного занятия по физической культуре

Образовательная задача:

Совершенствовать технику (указать конкретное двигательное действие) у обучающихся (указать класс) на уроке физической культуры при изучении раздела (указать раздел) по средствам (с помощью/через расширенную область деятельности)/ посредством (с помощью/через конкретные двигательные действия)

Оздоровительная задача:

Развивать (указать двигательную способность) у обучающихся (указать класс) на уроке физической культуры при изучении раздела (указать раздел) по средствам (с помощью/через

расширенную область деятельности)/ посредством (с помощью/через конкретные двигательные действия)

Укреплять (указать систему организма/мышечную группу) у обучающихся (указать класс) на уроке физической культуры при изучении раздела (указать раздел) по средствам (с помощью/через расширенную область деятельности)/ посредством (с помощью/через конкретные двигательные действия)

Воспитательная задача:

Формировать.....(указать конкретное личностное качество) у обучающихся (указать класс) на уроке физической культуры при изучении раздела (указать раздел) посредством (с помощью/ через конкретные двигательные действия).....

Воспитывать(указать конкретное личностное качество) у обучающихся (указать класс) на уроке физической культуры при изучении раздела (указать раздел) посредством (с помощью/ через конкретные двигательные действия).....

Развивать(указать психические процессы: внимание, воля, память, мышление, воображение, речь) у обучающихся (указать класс) на уроке физической культуры при изучении раздела (указать раздел) посредством (с помощью/ через конкретные двигательные действия).....

Возможные ошибки. Постановка задач в несоответствии с целью и методическими требованиями. Несоответствие методов, избранных для реализации поставленных задач, отсутствие разнообразия форм организации занимающихся на уроке, несоблюдение правил ТБ и ОТ. Не соблюдение принципов методической стройности фрагмента занятия по физической культуре, отсутствие средств для реализации всех поставленных задач фрагмента.

Практическая часть

1. Требования при осуществлении модуля «Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам»?
2. Какие задачи ставятся перед проведением занятия?
3. Типичные ошибки при проведении занятия по модулю «Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам»?

Список рекомендуемой литературы

Основная литература

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров не ограничено.

2. Черепов Е.А. Теория и методика физической культуры. Ч. 2 / Черепов Е.А.: Учебное пособие, в 2 частях // Теория и методика физической культуры : Учебное пособие / Черепов Е. А. - Челябинск : ЮУрГУ, 2020., экземпляров не ограничено.
3. Карась, Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта Электронный ресурс: Учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 131 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0149-7, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Егорова И.А. Повышение качества образования с использованием стандартов «WorldSkills». Текст: электронный // Концепт. 2017. Т. 25. С. 29–30.
2. Балтрунас, М.И. Теория и методика обучения физической культуре Электронный ресурс: Учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 135 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0765-3, экземпляров не ограничено.
3. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры : избранные лекции : учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева; Министерство образования и науки Российской Федерации; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1921-3, экземпляров не ограничено
4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры Электронный ресурс : учебное пособие / Е.В. Кетриш / Т.В. Андрюхина / Н.В. Третьякова ; ред. Н.В. Третьякова. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 280 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-906839-23-7, экземпляров не ограничено

Методическая литература:

Интернет-ресурсы:

1. Инструкция по работе с CIS: <https://en.ppt-online.org/318845>
2. Блоки компетенций [Электронный ресурс] URL: <https://esat.worldskills.ru/competencies>
3. Приказ об утверждении и введении в действие Регламента ввода новых компетенций и их развития [Электронный ресурс] URL: <https://worldskills.ru/assets/docs/1311/11.06.2019-1%20s%20pril-new.pdf>
4. Сайт WorldSkills Russia <https://worldskills.ru/osnovnoj-sajt/>
5. Положение об аккредитации ЦПДЭ: https://worldskills.ru/assets/docs/18973/22012021-1_22012021.pdf
6. Дистанционный курс Академии Ворлдскиллс Россия «Эксперт демонстрационного экзамена по стандартам Ворлдскиллс» <https://worldskillsacademy.ru/#/programs/8/competences-expert>

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

Тема 10. Организации и проведение демонстрационного экзамена с применением технологий Worldskills по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» в системе высшего образования

Цель: определить педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности в соответствии с задачами конкретного занятия по физической культуре с использованием технологии

профессионального мастерства в сфере физической культуры, спорта и фитнеса».

Актуальность темы обусловлена потребностью студентов в использовании современных цифровых технологий, специализированного программного обеспечения, в профессиональной деятельности.

Теоретическая часть.

Демонстрационный экзамен – это инструмент массовой оценки в соответствии с международными стандартами WorldSkills.

Демонстрационный экзамен применяется для различных целей, таких как:

- итоговая и промежуточная аттестации по образовательным программам среднего профессионального образования;
- промежуточная аттестации в рамках образовательным программ высшего образования;
- итоговая аттестации в коротких программах WorldSkills (дополнительное профессиональное образование и профессиональное обучение);
- как практическая часть профессионального экзамена независимой оценки квалификации.

1. Методика организации и проведения демонстрационного экзамена по стандартам WorldSkills Россия.

2. Порядок организации и проведения демонстрационного экзамена в рамках итоговой аттестации или практической части квалификационного экзамена.

3. Процедура аккредитации центра проведения демонстрационного экзамена (ЦПДЭ).

Принципы демонстрационного экзамена:

- применение единых оценочных материалов и заданий
- независимая экспертная оценка выполнения заданий
- оснащение площадки в соответствии с ИЛ компетенции
- применение единой информационной системы при проведении ДЭ
- выдача паспорта компетенций

Задания демонстрационного экзамена разрабатываются на основе конкурсного задания:

- Мирового чемпионата WorldSkills International
- Финала Национального чемпионата «Молодые профессионалы (WorldSkills Россия)»
- Национального чемпионата сквозных рабочих профессий высокотехнологичных отраслей промышленности по методике WorldSkills (WorldSkills Hi-Tech)

А также на основе профессиональных стандартов (при наличии). В случае отсутствия опыта проведения чемпионатов такого уровня по компетенции, допускается использование материалов других чемпионатов линейки WorldSkills Russia. Они имеют такую же сложность, что позволяет

иметь единую систему оценивания по компетенциям WorldSkills не только при проведении чемпионатов WorldSkills, но и на демонстрационных экзаменах.

Комплект оценочной документации (далее КОД) демонстрационного экзамена по компетенции включает требования:

- к выполнению заданий определенного уровня и образец задания;
- к оборудованию, оснащению и застройке площадки;
- к составу экспертных групп;

Варианты заданий и критерии оценки включены в оценочные материалы.

При разработке комплекта оценочной документации соблюдаются следующие требования:

- учитываются основные требования Технического описания компетенции;
- задание ограничено по времени, и на проведение демонстрационного экзамена отведено 1 или 2 дня;
- сложность модулей задания соответствует конкурсному заданию чемпионата, взятому за основу;
- унифицированы требования к инфраструктуре (нет требований к конкретным маркам и моделям оборудования, только к их техническим характеристикам).

Проведение демонстрационных экзаменов осуществляется в соответствии с **Методикой организации и проведения демонстрационного экзамена**, **Порядком проведения демонстрационного экзамена** и иными документами, опубликованными на сайте WorldSkills.ru в разделе «Демонстрационный экзамен».

Центр проведения демонстрационного экзамена (ЦПДЭ) – площадка на базе юридического лица, материально-техническое оснащение которой соответствует утвержденному автономной некоммерческой организацией «Агентство развития профессионального мастерства (WorldSkills Россия)» (далее по тексту - Агентство) инфраструктурному листу, в том числе перечню расходных материалов, плану застройки в составе КОД для проведения демонстрационного экзамена стандартам WorldSkills Россия.

Этапы демонстрационного экзамена:

1. Организационный
2. Подготовительный день
3. Проведение демонстрационного экзамена

Для организации и проведения демонстрационного экзамена используются специальные электронные системы:

1. В первую очередь – это **система CIS (Competition Information System)**, которая используется для внесения и обработки результатов всех мероприятий по оценке профессионального мастерства по стандартам WorldSkills. Она предназначена для повышения объективности судейства на чемпионатах и исключения фальсификации результатов, также она позволяет

лучше отслеживать ход мероприятий и оперативно предоставлять отчетные данные.

2. Вторая система - **Электронная система интернет-мониторинга (eSim)** используется для сбора информации о проведении мероприятий по оценке профессионального мастерства. Также в ней эксперты видят собственный опыт участия в мероприятиях, свидетельства экспертов, а участники демонстрационных экзаменов могут получить в ней свой Skills Passport.

3. Третья система - **Цифровая платформа WorldSkills Russia** – используется для управления мероприятиями по оценке профессионального мастерства по стандартам WorldSkills. Это новая система, которая постепенно приходит на замену системе eSim. В ней создаются демонстрационные экзамены, в ней хранится вся информация о них, в ней работают организаторы ДЭ и главные эксперты.

Одна из функций применения единых информационных систем – цифровой след участников движения WorldSkills – участвовали ли они в ДЭ, в чемпионате, являются ли они экспертами, и какой опыт они имеют, какие результаты были получены и т.д. – все это собирается в системе и виден путь человека в движении WorldSkills.

Количество экспертов необходимых для оценки ДЭ определяется КОД выбранным организацией.

Для проведения оценки ДЭ не допускается участие экспертов, принимавших участие в подготовке экзаменуемых. Оценка проводится, используя критерии оценки, которые разработаны для каждого Комплекта оценочной документации, под руководством главного эксперта на демонстрационном экзамене.

Контрольные вопросы

1. Что собой представляет демонстрационный экзамен?
2. Этапы демонстрационного экзамена?
3. Что такое ЦПДЭ?
4. Какие специальные электронные системы используются для организации и проведения демонстрационного экзамена?

Список рекомендуемой литературы

Основная литература

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров не ограничено.

2. Черепов Е.А. Теория и методика физической культуры. Ч. 2 / Черепов Е.А.: Учебное пособие, в 2 частях // Теория и методика физической культуры : Учебное пособие / Черепов Е. А. - Челябинск : ЮУрГУ, 2020., экземпляров не ограничено.
3. Карась, Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта Электронный ресурс: Учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 131 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0149-7, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Егорова И.А. Повышение качества образования с использованием стандартов «WorldSkills». Текст: электронный // Концепт. 2017. Т. 25. С. 29–30.
2. Балтрунас, М.И. Теория и методика обучения физической культуре Электронный ресурс: Учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 135 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0765-3, экземпляров не ограничено.
3. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры : избранные лекции : учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева; Министерство образования и науки Российской Федерации; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1921-3, экземпляров не ограничено
4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры Электронный ресурс : учебное пособие / Е.В. Кетриш / Т.В. Андрюхина / Н.В. Третьякова ; ред. Н.В. Третьякова. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 280 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-906839-23-7, экземпляров не ограничено

Методическая литература:

Интернет-ресурсы:

1. Инструкция по работе с CIS: <https://en.ppt-online.org/318845>
2. Блоки компетенций [Электронный ресурс] URL: <https://esat.worldskills.ru/competencies>
3. Приказ об утверждении и введении в действие Регламента ввода новых компетенций и их развития [Электронный ресурс] URL: <https://worldskills.ru/assets/docs//1311/11.06.2019–1%20s%20pril-new.pdf>
4. Сайт WorldSkills Russia <https://worldskills.ru/osnovnoj-sajt/>
5. Положение об аккредитации ЦПДЭ: https://worldskills.ru/assets/docs//18973/22012021-1_22012021.pdf
6. Дистанционный курс Академии Ворлдскиллс Россия «Эксперт демонстрационного экзамена по стандартам Ворлдскиллс» <https://worldskillsacademy.ru/#/programs/8/competences-expert>

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

«Педагогическое мастерство тренера-преподавателя»

Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль) «Спортивная тренировка»

Учебный план 2026 года

Ставрополь, 2026

Оглавление

Введение.....	4
Общая характеристика самостоятельной работы студента при изучении дисциплины «Технологии профессионального мастерства в сфере физической культуры, спорта и фитнеса».....	5
План-график выполнения самостоятельной работ.....	6
Контрольные точки и виды отчетности по ним.....	7
Методические рекомендации по изучению теоретического материала.....	7
Методические указания	9
Методические указания по подготовке к экзамену.....	13
Варианты решения заданий.....	13
Список рекомендуемой литературы.....	14
Методические указания по выполнению курсовых работ.....	14

ВВЕДЕНИЕ

Самостоятельная работа является одним из видов учебных занятий студентов. Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений студентов; углубления и расширения теоретических знаний; формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу; развития познавательных способностей и активности студентов, творческой инициативы, ответственности и организованности; формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации; развития исследовательских умений.

Организация любой самостоятельной работы студентов включает три этапа: первый этап - постановка перед студентами целей, задач выполнения заданий, разъяснения и указания по их выполнению; - второй этап - непосредственная деятельность студентов по выполнению заданий, третий этап - подведение итогов и оценка выполнения самостоятельной работы студентов. В ходе выполнения заданий студенты должны учиться мыслить, анализировать задания, учитывать условия, ставить задачи, решать возникающие проблемы.

Целью освоения дисциплины «Технологии профессионального мастерства в сфере физической культуры, спорта и фитнеса» является формирование общекультурных и профессиональных компетенций в соответствии с требованиями образовательных стандартов будущими бакалаврами по направлению подготовки 49.03.01 – Физическая культура, профиль «Спортивная тренировка»

Основная цель самостоятельной работы студентов (СРС) заключается в том, чтобы углубить изучение теоретического материала, развить навыки критического восприятия и оценки источников информации. Процесс самостоятельного изучения отдельных разделов дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Целью освоения дисциплины «Технологии профессионального мастерства в сфере физической культуры, спорта и фитнеса» является формирование профессиональных компетенций в соответствии с требованиями образовательных стандартов по направлению подготовки 49.03.01 – Физическая культура, направленность (профиль) – «Спортивная тренировка»).

Самостоятельная работа студентов формирует следующие компетенции:

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
Компетенция ПК-5		
ПК-5 Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся	ИД-1 _{ПК-5} Демонстрирует знания форм, методов, средств и приемов организации деятельности обучающихся	Знает формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся
	ИД-2 _{ПК-5} Определяет педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации	Умеет определять педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы

	деятельности обучающихся в соответствии с задачами конкретного занятия ИД-3_{ПК-5} Использует в учебном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся	организации деятельности обучающихся в соответствии с задачами конкретного занятия Владеет и использует в учебном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся
Компетенция ПК-7		
ПК-7 Способен использовать современные цифровые технологии, специализированное программное обеспечение, методы искусственного интеллекта и машинного обучения в профессиональной деятельности	ИД-1_{ПК-7} Ориентируется в современных тенденциях развития цифровых технологий, выбирает технологии или программные средства для решения поставленных задач ИД-2_{ПК-7} Применяет при решении задач профессиональной деятельности специализированное программное обеспечение ИД-3_{ПК-7} Владеет навыками использования новейших цифровых технологий и оборудования в профессиональной деятельности	Знает современные тенденции развития цифровых технологий, выбирает технологии или программные средства для решения поставленных задач Умеет применять при решении задач профессиональной деятельности специализированное программное обеспечение Владеет навыками использования новейших цифровых технологий и оборудования в профессиональной деятельности

Общая характеристика самостоятельной работы студента при изучении дисциплины «Технологии профессионального мастерства в сфере физической культуры, спорта и фитнеса»»

Целью самостоятельной работы является закрепление и углубление знаний, полученных студентами на лекциях, подготовке к текущим практическим занятиям, промежуточным формам контроля знаний и к итоговому контролю.

Дидактические цели самостоятельных занятий:

- ~ формирование профессиональных умений;
- ~ формирование умений и навыков самостоятельной работы с литературными источниками;
- ~ мотивирование регулярной целенаправленной работы по освоению специальности;
- ~ развитие творческого мышления;
- ~ формирование убежденности, волевых черт характера, способности к самоорганизации;
- ~ овладение технологическим учебным инструментом.

Самостоятельная работа включает те разделы курса, которые не получили достаточного освещения на лекциях по причине ограниченности лекционного времени и большого объема изучаемого материала.

Самостоятельная работа студента – это особым образом организованная деятельность, включающая в свою структуру такие компоненты, как:

- ~ уяснение цели и поставленной учебной задачи;
- ~ четкое и системное планирование самостоятельной работы;
- ~ поиск необходимой учебной и научной информации;
- ~ освоение собственной информации и ее логическая переработка;
- ~ использование методов исследовательской, научно-исследовательской работы для решения поставленных задач;
- ~ выработка собственной позиции по поводу полученной задачи;
- ~ представление, обоснование и защита полученного решения;
- ~ проведение самоанализа и самоконтроля.

Виды самостоятельных работ по учебной дисциплине:

- ~ работа с понятийным аппаратом;
- ~ поисковая работа с различными источниками;
- ~ составление аннотированного списка литературы по проблеме;
- ~ проектирование фрагментов исследовательской деятельности;
- ~ анализ научных исследований по проблематике дисциплины;
- ~ подготовка к собеседованию;
- ~ подготовка к участию в работе «Круглого стола»
- ~ подготовка докладов по теме.

Основными видами самостоятельной работы студента по дисциплине являются: изучение литературы по темам дисциплины, подготовка к практическим занятиям, подготовка к сдаче контрольных нормативов.

Методическое обеспечение самостоятельной работы по дисциплине состоит из:

- 1) определения учебных вопросов, которые студенты должны изучить самостоятельно;
- 2) подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения;
- 3) поиска дополнительной научной литературы, к которой студенты могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес в данной теме;
- 4) определения контрольных вопросов, позволяющих студентам самостоятельно проверить качество полученных знаний;
- 5) организации консультаций преподавателя со студентами для разъяснения вопросов, вызвавших у студентов затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

Контроль знаний студентов включает формы текущего и итогового контроля. Текущий контроль осуществляется в процессе изучения курса и включает в себя оценку работы студентов на практических занятиях (собеседования, заполнение и анализ таблиц, подготовка и проведение мини-исследований), а также подготовку домашнего задания.

~ Выполняя самостоятельную работу студент должен:

- ~ освоить минимум содержания дисциплины, выносимый на самостоятельную работу и предложенный преподавателем в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования;
- ~ планировать самостоятельную работу в соответствии с графиком самостоятельной работы, предложенным преподавателем;
- ~ самостоятельную работу студент должен осуществлять в организационных формах, предусмотренных учебным планом и рабочей программой;

~
выполнять самостоятельную работу и отчитываться по ее результатам в соответствии с графиком представления результатов, видами и сроками отчетности по самостоятельной работе магистрантов.

По учебному плану самостоятельная работа студентов предусматривает изучение тем дисциплины «Технологии профессионального мастерства в сфере физической культуры, спорта и фитнеса» согласно представленным в пособии методическим рекомендациям.

План-график выполнения самостоятельной работы студента

Коды реализуемых компетенций	Вид деятельности студентов	Итоговый продукт самостоятельной работы	Средства и технологии оценки	Объем часов, в том числе		
				СРС	Контактная работа с преподавателем	Всего
3, 4 семестр						
ПК-5 (ид 1, 2, 3) ПК-7(ид 1, 2, 3)	Выполнение исследовательского проекта	Проект	Проект	19.24	1.01	20.25
ПК-5 (ид 1, 2, 3) ПК-7 (ид 1, 2, 3)	Выполнение исследовательского проекта	Проект	Проект	19.24	1.01	20.25
ИТОГО за 3 семестр				38.48	2.02	40.50
ПК-5 (ид 1, 2, 3) ПК-7 (ид 1, 2, 3)	Выполнение исследовательского проекта	Проект	Проект	12.82	0.68	13.50
ИТОГО за 4 семестр				12.82	0.68	13.50
Итого				51.30	2.70	54.00

КОНТРОЛЬНЫЕ ТОЧКИ И ВИДЫ ОТЧЕТНОСТИ ПО НИМ

№ п/п	Вид деятельности студентов	Сроки выполнения	Количество баллов
3 семестр			
1	Контрольная точка. Собеседование по темам 1-3.	Практическое занятие 3	28
2	Контрольная точка. Собеседование по темам 4-5.	Практическое занятие 5	27
	Итого за 3 семестр:		55
4 семестр			
1	Контрольная точка. Собеседование по темам 6-8.	Практическое занятие 8	28
2	Контрольная точка. Собеседование по темам 9-10.	Практическое занятие 10	27
	Итого за 4 семестр:		55

Максимально возможный балл за весь текущий контроль устанавливается равным **55**. Текущее контрольное мероприятие считается сданным, если студент получил за него не менее 60% от установленного для этого контроля максимального балла. Рейтинговый балл, выставляемый студенту за текущее контрольное мероприятие, сданное студентом в установленные графиком контрольных мероприятий сроки, определяется следующим образом:

Уровень выполнения контрольного задания	Рейтинговый балл (в % от максимального балла за контрольное задание)
Отличный	100
Хороший	80
Удовлетворительный	60
Неудовлетворительный	0

Методические рекомендации по изучению теоретического материала

Конспектирование и реферирование первоисточника и научно-исследовательской литературы. Конспект представляет собой дословные выписки из текста источника. При этом необходимо понимать, что конспект – это не полное переписывание чужого текста. Необходимо знать, что при написании конспекта сначала прочитывается текст – источник, в нём выделяются основные положения, подбираются примеры, идёт перекомпоновка материала, а уже затем оформляется текст конспекта. Конспект может быть полным, когда работа идёт со всем текстом источника или неполным, когда интерес представляет какой-либо один или несколько вопросов, затронутых в источнике.

Реферирование – это сложный творческий процесс, в основе которого лежит умение выделить главную информацию из текста первоисточника. Реферирование – процесс аналитически-синтетической обработки информации, которая заключается в анализе первичного документа, нахождении значимых в смысловом отношении данных (основных положений, фактов, доведите день, результатов, выводов) Реферирование имеет целью сократить физический объем первичного документа при сохранении его основного смыслового содержания, используется в научной, издательской, информационной и библиографической деятельности.

Чтение основной и дополнительной литературы по дисциплине с конспектированием по разделам. Самостоятельная работа при чтении учебной литературы начинается с изучения конспекта материала, полученного при слушании лекций преподавателя. Полученную информацию необходимо осмыслить. При необходимости, в конспект могут быть внесены схемы, другая дополнительная информация. При изучении нового материала составляется конспект. Сжато излагается самое существенное в данном материале.

Работа с электронными ресурсами в сети Интернет. Для повышения эффективности самостоятельной работы студент должен уметь работать в поисковой системе сети Интернет и использовать найденную информацию при подготовке к занятиям. Поиск информации можно вести по автору, заглавию, виду издания, году издания или издательству. Также в сети Интернет доступна услуга по скачиванию методических указаний и учебных пособий, подбору необходимой научной литературы.

Подготовка к собеседованию. Целью этого вида самостоятельной работы студентов является овладение знаниями, их систематизация и закрепление.

Цель реализуется через следующие виды работы:

- чтение учебного текста (основной и дополнительной литературы);
- конспектирование текста;

- использование компьютерной техники, Интернет-сети;
- ответы на контрольные вопросы.

Методические указания

Методические рекомендации к подготовке ответов на вопросы собеседования

1. **Коротко** высказать свою точку зрения на рассматриваемый вопрос (проблему).

С одной стороны: Четкая и ясная позиция на заданный вопрос всегда легче усваивается на слух, чем пространственные рассуждения.

С другой стороны: Не перепрыгивайте цепочку своих рассуждений. Очень часто именно эти рассуждения – лучший ответ на вопрос.

2. Уметь *обосновать и защитить* свой ответ.

Обоснование — процедура проведения тех убедительных аргументов или доводов, в силу которых следует принять утверждение или концепцию.

Защита своего ответа - это способность не только настоять на своем. Это способность аргументировано доказать свою правоту. Способность с помощью рассуждений отвергнуть неправильный ответ или чужое мнение. Защита своего ответа нужна для того, чтобы выяснить, насколько хорошо вы владеете материалом, насколько вы уверены в своей правоте. Насколько вы гибки и умеете рассуждать. Так же насколько вы тактичны, вспыльчивы и основательны в своих рассуждениях.

3. Необходимо аргументировать свой ответ

Аргумент - довод, приводимый в споре или доказательстве.

Аргументировать - значит не быть голословным. В качестве аргумента приведите пример из собственной жизни, наблюдения, высказывания компетентной личности, статистические данные и прочее.

Выполнение индивидуального творческого проекта в рамках тем является обязательным и предполагает индивидуальную работу:

1. «Современные цифровые технологии профессионального мастерства в сфере физической культуры, спорта и фитнеса» для определения и контроля функционального состояния и физической подготовленности».
2. Технологии Worldskills для разработки практических заданий по привлечению разных возрастных групп населения к здоровьесбережению с использованием современного цифрового оборудования
3. Модуль компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» «Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам»

Этапы работы над творческим проектом:

1. Определение темы проекта.
2. Формулировка проблемы, постановка цели и задач.
3. Организация деятельности по решению задач творческого проекта.
4. Активная самостоятельная работа над проектом; консультации преподавателя; оформление полученных результатов.
5. Подготовка к защите проекта.

На выполнение творческого проекта отводится 20.25 часа самостоятельной работы.

Творческий проект по теме «Современные цифровые технологии профессионального мастерства в сфере физической культуры, спорта и фитнеса» для определения и контроля функционального состояния и физической подготовленности» считается выполненным полностью в случае:

1. Верно выполнен биоимпедансный анализ тела на аппарате In-body и проведен анализ полученных результатов используя, соответствующую форму.

2. Верно заполненный шаблон после использования Fitness-трекера «Onetrack». На протяжении периода обучения контролировались следующие параметры: сон, вода, еда, двигательная активность, контроль веса и артериального давление.

3. Результаты представлены в электронном и печатном виде.

Творческий проект по теме «Технологии Worldskills для разработки практических заданий по привлечению разных возрастных групп населения к здоровьесбережению с использованием современного цифрового оборудования» считается выполненным полностью в случае:

1. Разработан план проведения экспресс-консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных цифровых технологий в соответствии с заданными условиями.

2. Определено теоретическое содержание экспресс-консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных цифровых технологий в соответствии с заданными условиями.

3. Подобраны материалы и оборудование для проведения экспресс-консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных цифровых технологий в соответствии с заданными условиями.

4. Подготовлен интерактивный буклет в программе SMART Notebook для сопровождения экспресс-консультации в соответствии с разработанным планом и заданными условиями.

5. Презентационный материал интерактивного буклета оформлен в соответствии с требованиями.

Творческий проект по теме Модуль компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» «Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам» считается выполненным полностью в случае:

1. Составлен конспект проведения фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре для обучающихся школьного возраста (9-11 класс) в дистанционном формате.

2. Организован и проведен фрагмент основной части учебного занятия по физической культуре для обучающихся школьного возраста (9-11 класс) в дистанционном формате.

3. Продумано содержание основной части учебного занятия в дистанционной форме с учетом целей.

4. Определен аналог спортивного инвентаря для использования обучающимися в домашних условиях при выполнении содержания основной части учебного занятия в дистанционном формате.

5. Сформулированы основные требования к обеспечению обучающимися безопасного выполнения физических упражнений в домашних условиях.

6. Продуманы способы построения коммуникации с обучающимися в дистанционном формате.

7. Продуманы приемы повышения мотивации обучающихся при организации учебного занятия в дистанционном формате.

Порядок подготовки к защите творческого проекта

Подготовка к защите заключается в оформлении электронного и печатного варианта творческого проекта, а также подготовке выступления, отражающего цели и задачи работы, основное содержание выполненной работы, полученные результаты, наиболее сильные стороны выполненной работы. Продолжительность выступления – не более 15 минут.

Защита творческого проекта предполагает выступление бакалавра перед студентами и преподавателем. После каждого выступления присутствующие на защите

участники задают вопросы, чтобы прояснить некоторые моменты, выяснить насколько глубоко проработана тема исследования и насколько эффективно. Каждая работа оценивается: при этом оценку своей работы получает каждый участник группы, учитывается выступление на защите, наконец, оценивается вся работа в целом.

Методические указания по подготовке к экзамену

В качестве промежуточной аттестации по дисциплине предусмотрен экзамен.

Экзамен является неотъемлемой частью учебного процесса и предназначен для проверки закрепления знаний студентов, полученных на лекционных занятиях и самостоятельно.

Экзамен предусмотрен в устной форме по билетам.

Требования к ответу студента:

- раскрытие вопроса как проблемы;
- владение понятийным аппаратом;
- анализ основных направлений в научной и научно-практической деятельности по проблеме;
- авторская позиция;
- знание, понимание и анализ первоисточников;
- структурированность ответа в исторической и проблемной логике;
- установка междисциплинарных связей;
- прикладная и практическая значимость;
- лаконичность, четкость речи;
- соблюдение регламента.

Вопросы (задача, задание) для проверки уровня обученности

Знать

1. Этапы развития и возникновения международного движения WorldSkills
2. Современные цифровые технологии профессионального мастерства в сфере физической культуры, спорта и фитнеса» для определения и контроля физической подготовленности занимающихся.
3. Историю развития компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» по стандарту WorldSkills
4. Технику безопасности в соответствии со спецификацией стандартов WorldSkills по компетенции «Физическая культура спорт и фитнес».
5. Современные цифровые технологии профессионального мастерства в сфере физической культуры, спорта и фитнеса» для определения и контроля функционального состояния занимающихся.
6. Составляющие модуля компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» «Привлечение разных возрастных групп населения к здоровьесбережению».)
7. Технологии Worldskills для разработки практических заданий по привлечению разных возрастных групп населения к здоровьесбережению с использованием современного цифрового оборудования.
8. Технологию Worldskills по организации тестирования физического состояния организма человека.
9. Технологию Worldskills по организации тестирования функционального состояния организма человека.
10. Составляющие модуля компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» «Организация индивидуальной тренировочной деятельности с занимающимися».
11. Составляющие модуля компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» «Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам».
12. Организацию и проведение демонстрационного экзамена с применением технологий Worldskills по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» в системе высшего образования.

13. Критерии оценки модуля компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» «Привлечение разных возрастных групп населения к здоровьесбережению».
- 14.
15. Цифровые технологии, применяемые для работы в области физической культуры, спорта и фитнеса.
16. Современные цифровые инструменты для контроля состояния во время тренировочной деятельности и в повседневной жизни.
17. Особенности подбора теоретического материала по вопросам консультирования населения по вопросам здоровьесбережения
18. Основные требования к составлению интерактивного буклета для клиента в программе Smart Notebook на основе проанализированных данных.
19. Критерии оценки модуля компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» «Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам».
20. Критерии оценки модуля компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» «Организация индивидуальной тренировочной деятельности с занимающимися».
21. Критерии оценки модуля компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» «Организация тестирования физических кондиций человека».

Уметь, владеть

1. Охарактеризовать компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» по стандарту WorldSkills.
2. Разработать конспект и провести фрагмент основной части физкультурно-оздоровительного занятия с учетом специфики заданных видов оборудования.
3. Охарактеризовать особенности применения техники безопасности в соответствии со спецификацией стандартов WorldSkills по компетенции «Физическая культура спорт и фитнес».
4. Охарактеризовать и привести пример применения современных цифровых технологий Worldskills по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» для определения и контроля функционального состояния.
5. Охарактеризовать и привести пример применения современных цифровых технологий Worldskills по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» для определения и контроля физической подготовленности.
6. Охарактеризовать составляющие модуля компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» «Привлечение разных возрастных групп населения к здоровьесбережению» (3ч.)
7. Охарактеризовать и привести пример применения технологии Worldskills для разработки практических заданий по привлечению разных возрастных групп населения к здоровьесбережению с использованием современного цифрового оборудования.
8. Охарактеризовать этапы реализации технологии Worldskills по организации тестирования физического состояния организма человека.
9. Охарактеризовать этапы реализации технологии Worldskills по организации тестирования функционального состояния организма человека.
10. Охарактеризовать составляющие модуля компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» «Организация индивидуальной тренировочной деятельности с занимающимися».
11. Модуль компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» «Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам».
12. Выделить особенности организации и проведения демонстрационного экзамена с применением технологий Worldskills по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» в системе высшего образования.
13. Обосновать особенности подбора оборудования с учетом их свойств, направленности тренировки и поставленных задач.
14. Разработать индивидуальный план тренировок с учетом анализа полученных результатов

- и индивидуального запроса занимающихся.
15. Разработать план консультации, основанный на запросе клиента в доступной для него форме.
 16. Обосновать эффективность применения различных методов, приемов и форм организации в зависимости от вида деятельности и возрастных особенностей занимающихся.
 17. Выделить специфику обработки данных клиента, полученных с цифровых устройств.
 18. Обосновать возможность использования и принципы работы современных цифровых технологий для демонстрации разных видов двигательной деятельности.
 19. Использовать различные средства и методы для демонстрации и обоснования преимущества ведения здорового образа жизни и пользу занятий физической культуры и спортом.
 20. Разработать план проведения экспресс-консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных цифровых технологий в соответствии с заданными условиями.
 21. Определить теоретическое содержание экспресс-консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных цифровых технологий в соответствии с заданными условиями;
 22. Подобрать материалы и оборудование для проведения экспресс-консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных цифровых технологий в соответствии с заданными условиями.
 23. Применять современные цифровые технологии для организации консультаций населения по основам здорового образа жизни.
 24. Разработать конспект и провести фрагмент основной части физкультурно-оздоровительного занятия с использованием новых видов оборудования.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедура проведения экзамена осуществляется в соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования в СКФУ.

В экзаменационный билет включаются два вопроса. Первый вопрос ориентирован на проверку сформированности знаний студента, второй – на проверку сформированности умений и владений. Каждый вопрос состоит из двух частей: первая часть вопроса ориентирована на базовый уровень, вторая на повышенный.

Для подготовки по билету отводится 40 мин.

При подготовке к ответу студенту предоставляется право пользования тетрадью самостоятельной работы, таблицами.

Текущая аттестация студентов проводится преподавателями, ведущими практические занятия по дисциплине, в следующих формах: собеседование, контрольные работы, защита творческого проекта.

Основанием для снижения оценки являются:

- ~ недостаточное раскрытие сути вопроса;
- ~ неумение выделять общее и частное;
- ~ недостаточное владение методами анализа, синтеза, сопоставления и сравнения исторического материала.

Список рекомендуемой литературы

Основная литература

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической

культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров не ограничено.

2. Черепов Е.А. Теория и методика физической культуры. Ч. 2 / Черепов Е.А.: Учебное пособие, в 2 частях // Теория и методика физической культуры : Учебное пособие / Черепов Е. А. - Челябинск : ЮУрГУ, 2020., экземпляров не ограничено.

3. Карась, Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта Электронный ресурс: Учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 131 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0149-7, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Егорова И.А. Повышение качества образования с использованием стандартов «WorldSkills». Текст: электронный // Концепт. 2017. Т. 25. С. 29–30.

2. Балтрунас, М.И. Теория и методика обучения физической культуре Электронный ресурс: Учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 135 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0765-3, экземпляров не ограничено.

3. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры : избранные лекции : учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева; Министерство образования и науки Российской Федерации; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1921-3, экземпляров не ограничено

4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры Электронный ресурс : учебное пособие / Е.В. Кетриш / Т.В. Андрюхина / Н.В. Третьякова ; ред. Н.В. Третьякова. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 280 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-906839-23-7, экземпляров не ограничено

Методическая литература:

Интернет-ресурсы:

1. Инструкция по работе с CIS: <https://en.ppt-online.org/318845>

2. Блоки компетенций [Электронный ресурс] URL: <https://esat.worldskills.ru/competencies>

3. Приказ об утверждении и введении в действие Регламента ввода новых компетенций и их развития [Электронный ресурс] URL: <https://worldskills.ru/assets/docs//1311/11.06.2019–1%20s%20pril-new.pdf>

4. Сайт WorldSkills Russia <https://worldskills.ru/osnovnoj-sajt/>

5. Положение об аккредитации ЦПДЭ: https://worldskills.ru/assets/docs//18973/22012021-1_22012021.pdf

6. Дистанционный курс Академии Ворлдскиллс Россия «Эксперт демонстрационного экзамена по стандартам Ворлдскиллс»

<https://worldskillsacademy.ru/#/programs/8/competences-expert>

Методические указания по выполнению курсовых работ

Не предусмотрено учебным планом