

**Общество с ограниченной ответственностью  
Учебный Центр «Организация Креативного Образования»  
(ООО УЦ «ОКО»)**

**«Утверждаю»**



**Директор ООО УЦ «ОКО»**



**Д.В. Гареева**

**"10" июня 2024 г.**

**Дополнительная профессиональная программа  
профессиональной переподготовки  
«Специалист по инструкторской и методической работе в области  
физической культуры и спорта»  
Квалификация: Инструктор по плаванию**

г. Уфа – 2024 г.

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Общие положения

Настоящая программа профессиональной переподготовки (далее – программа) предназначена для подготовки специалистов, которые будут заниматься инструкторской и методической деятельностью в сфере физической культуры и спорта. Она направлена на обеспечение высокого уровня профессионализма, компетентности и ответственности у инструкторов по плаванию.

Программа регламентирует цели, планируемые результаты обучения, формы аттестации, условия и технологии реализации образовательного процесса. Включает в себя учебный, календарный планы, оценочные и методические материалы, обеспечивающие реализацию образовательной деятельности.

**Цель обучения** – подготовка профессиональных инструкторов по плаванию, способных эффективно и безопасно проводить занятия по плаванию для различных категорий населения, включая детей, взрослых, пожилых людей и людей с ограниченными возможностями. Специалисты должны уметь разрабатывать индивидуальные и групповые программы тренировок, подбирать методики обучения, а также оказывать первую помощь при необходимости.

**Задачи обучения** – развитие и формирование общих и профессиональных компетенций.

**Нормативный срок обучения** – 256 часов.

Обучение также может быть организовано в соответствии с индивидуальным ускоренным учебным планом. Обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе ускоренное обучение, в пределах осваиваемой программы, осуществляется в порядке, установленном локальными нормативными актами учебного центра. При прохождении профессионального обучения в соответствии с индивидуальным учебным планом его продолжительность может быть изменена учебным центром, с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося.

В зависимости от уровня подготовки обучающихся, преподаватель совместно с обучаемым разрабатывает порядок освоения программы (выбор методов, количества времени проведения занятий и способа контроля усвоения материала).

**Наименование вида профессиональной деятельности** – инструкторской и методической деятельностью в сфере физической культуры и спорта.

**Основная цель вида профессиональной деятельности:** организация и реализация инструкторско-методической деятельности в области физической подготовки, физического развития, физического воспитания и спортивной подготовки физических лиц .

**Требования к обучающимся:** имеющие и (или) получающие средне-профессиональное или высшее образование.

**Форма обучения** – очная, очно-заочная, дистанционная (с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий).

**Итоговый документ** – диплом профессиональной переподготовки.

### **1.2. Нормативно-правовые основы разработки программы**

Нормативную правовую основу программы составляют следующие документы:

– Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

### **1.3. Планируемые результаты обучения**

**Обучающийся должен знать:**

- теоретические основы оздоровительной физической культуры;
- медико-биологические основы фитнеса;
- тренажерные устройства в фитнесе;
- правила эксплуатации спортивного оборудования, тренажерных устройств в фитнесе;
- анатомия человека;
- основы биомеханики двигательной деятельности;
- типовая, авторская, лицензионная методика проведения групповых занятий по направлению фитнеса;
- система классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся;
- технологии проведения групповых занятий по направлению фитнеса;
- показания и противопоказания к занятиям по направлениям фитнеса;
- основы возрастной психологии и воспитания;
- базовые принципы планирования фитнес-программы, дозирования нагрузок занимающихся;
- структура занятия по фитнес-программам и элементы физической нагрузки;
- комплексы физических упражнений в занятиях оздоровительной направленности;
- гигиенические требования и нормы, предъявляемые к занятиям физической культурой и спортом;
- мотивационные техники ведения здорового и активного образа жизни;
- методы урегулирования конфликтов;
- методы подсчета энергозатрат и составления режима суточной активности занимающегося;

- методики проведения занятий по физической подготовке для развития физических качеств, способностей для выполнения нормативов испытаний (тестов);
- состав и содержание испытаний (тестов) для различных категорий населения;
- правила эксплуатации звукового, звукоусиливающего и осветительного оборудования;
- требования охраны труда;
- правила безопасного выполнения упражнений на занятиях оздоровительной направленности;
- правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи;
- инструкции по оказанию первой помощи до оказания медицинской помощи;
- правила этики и деонтологии в сфере взаимодействия с занимающимися;
- правила эксплуатации спортивного оборудования, инвентаря и экипировки на занятиях оздоровительной направленности;
- формы учета результатов проведения занятий с занимающимися по направлению фитнеса или тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов), в том числе с использованием электронных средств.

**обучающийся должен уметь:**

- использовать систему классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся;
- адаптировать содержание типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса с учетом половозрастных особенностей занимающихся;
- планировать содержание группового занятия по видам упражнений, дозированию нагрузки в соответствии с требованиями типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса;
- использовать методы и формы организации групповых занятий в соответствии с требованиями типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса;
- подбирать соответствующее требованиям типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса оборудование и инвентарь для занятий;
- контролировать обновления авторской, лицензионной фитнес-программы и корректировать план проведения группового занятия на основе актуальных изменений авторской, лицензионной фитнес-программы;
- пояснять структуру занятия по направлению фитнеса;

- разъяснять занимающимся цели и задачи группового занятия фитнесом и нормы этичного поведения занимающихся;
- использовать методические рекомендации типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по выбору методов демонстрации техники выполнения упражнений и коррекции действий занимающихся, по обучению технике безопасного выполнения упражнений;
- разъяснять занимающимся общие и частные факторы риска травмирования, ухудшения физического состояния при занятиях фитнесом;
- оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи;
- использовать методы урегулирования конфликтов для предупреждения агрессивного поведения занимающихся;
- обучать занимающихся техникам безопасного использования спортивного инвентаря и оборудования, задействованных в групповом занятии по авторской, лицензионной фитнес-программе по направлению фитнеса;
- составлять режим суточной активности занимающегося, определять его суточный расход энергии с учетом возраста и характера физических нагрузок;
- подбирать и применять специальные комплексы упражнений для выполнения нормативов испытаний (тестов) занимающимися;
- пользоваться демонстрационным, звуковым, звукоусиливающим и осветительным оборудованием;
- составлять отчетную документацию по проведению занятий с занимающимися по направлению фитнеса или тестированию по выполнению нормативов испытаний (тестов)

## **2. Календарный учебный график**

Содержание программы определяется с учетом потребностей лица, организации, инициативе которых осуществляется повышение квалификации по профессиональному обучению. Образовательная деятельность обучающихся предусматривает следующие виды учебных занятий и учебных работ: теоретические и практические занятия, выполнение промежуточной и итоговой аттестации. Комплектование учебных групп осуществляется в течении всего календарного года. Начало обучения организуется по мере комплектования учебных групп, или в индивидуальном формате.

Нормативный срок обучения: 256 часов. Продолжительность обучения – 1,5 месяца. Режим обучения – продолжительность занятий в день не более 8 часов. Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается

продолжительностью 45 минут.

№ пп	Наименование разделов	Количество часов	Период обучения/недели
1	Теоретические основа физической культуры	12	
2	Теория и методика физической культуры	40	
3	Анатомия тела человека	40	
4	Медико-биологические основы	40	
5	Методика обучения плаванию	100	
5.1	Стажировка	80	
	Консультация	8	
	Итоговая аттестация	16	

### 3. Учебный план

№ пп	Наименование модулей, разделов и тем	Всего часов	ТЗ	ПЗ	Форма контроля
<b>1</b>	<b>Модуль 1. Общий модуль</b>				
1.1	Теоретические основы физической культуры	12	12	-	Текущий контроль в форме устного опроса
1.2	Теория и методика физической культуры	40	40	-	Текущий контроль в форме устного опроса
1.3	Анатомия тела человека	40	40	-	Текущий контроль в форме устного опроса
1.4	Медико-биологические основы	40	40	-	Текущий контроль в форме устного опроса
	<b>Промежуточный контроль</b>				
<b>2</b>	<b>Модуль 2. Специальный модуль</b>				
2.1	Методика обучения плаванию	100	100	-	Текущий контроль в форме устного опроса
	Стажировка	80	-	80	

	Консультация	8	-	8	
	<b>Итоговая аттестация</b>	16	-	16	<b>Защита ВКР</b>
	<b>Итого</b>	<b>256</b>			

### 3.1. Содержание рабочих программ учебных дисциплин

#### 1 Модуль 1. Общий модуль

##### 1.1 Теоретические основы физической культуры

Понятие физической культуры. Историческое развитие физической культуры. Роль физической культуры в жизни общества и индивида.

Влияние социальной среды на развитие физической культуры. Физическая культура и здоровье населения. Физическая культура как средство социализации.

Основные принципы физической культуры (доступность, систематичность, сознательность и т.д.). Категории физической культуры: спортивная, оздоровительная, прикладная. Соотношение физической культуры и спорта.

Влияние физической активности на здоровье человека. Основные показатели здоровья и их связь с физической культурой. Превентивные функции физической культуры в сохранении здоровья.

Научные подходы к изучению физической культуры. Исследовательские методы в области физической культуры. Взаимосвязь теории и практики в физической культуре.

Особенности физической культуры у детей, подростков, взрослых и пожилых людей. Психологические аспекты физической активности в зависимости от возраста.

Современные тренды в области физической культуры. Роль технологий и медицины в развитии физической культуры. Прогнозы по развитию физической культуры в будущем.

##### 1.2 Теория и методика физической культуры

Понятие теории и методики физической культуры. Исторические аспекты развития теории и методики физической культуры. Значение теории и методики физической культуры в современном обществе.

Основные средства физической культуры: физические упражнения, спортивные игры, гимнастика, плавание и др. Природные и искусственные факторы, влияющие на эффективность занятий физической культурой. Оснащение и инвентарь в физической культуре.

Планирование и организация занятий по физической культуре на различных уровнях (школы, высшие учебные заведения, спортивные секции). Методики