

Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«Волгоградский социально-педагогический колледж»

Утверждаю:  
Директор ГАПОУ «ВСПК»  
А.С. Калинин  
« 27 » *декабря* 2021 г.



### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА - ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

Наименование программы: «Развитие физических качеств посредством функциональной тренировки»  
Категория слушателей: учителя физической культуры, инструкторы по физической культуре

Уровень квалификации

Код по ОКЗ Наименование

D 1 Физическая культура, спорт и фитнес

Объем: 16 часов

Форма обучения: очная

Организация обучения: 16 часов (очно)

г. Волгоград, 2021

Разработана на основе профессионального стандарта 49.02.01 Физическая культура.

Автор дополнительной профессиональной программы повышения квалификации:

Котова Дарья Дмитриевна,  
преподаватель физической культуры,  
преподаватель ГАПОУ «ВСПК»

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации **рассмотрена** на заседании ПЦК физической культуры


Протокол заседания ПЦК № 6 от 11 января 2021 г.

Председатель ПЦК  Моисеева Н.И.

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации **одобрена** на заседании научно-методического совета

Протокол заседания научно-методического совета № 97 от 21 января 2021 г.

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

 /Герасименко С.В./

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

### **1.1. Актуальность и педагогическая целесообразность программы**

Функциональный тренинг - это новое направление фитнеса. В составе функционального тренинга присутствуют комплексы функциональных упражнений с гантелями, гимнастическими предметами, с собственным весом и т.д.

Функциональный тренинг позволяет увеличить спектр решаемых тренировочных задач, поможет подготовить обучающихся к любому виду спорта, усиливает мотивацию занимающихся к регулярным тренировкам через разнообразие тренировочного процесса, предотвращает травматизм и гармонично развивает различные физические качества человека.

Функциональный тренинг подразумевает тренировку движений, а не мышц, и предполагает подготовку человека к ежедневным физическим нагрузкам реальной жизни.

Функциональный тренинг – это способ увеличить координацию, мышечную силу и выносливость, строить тело, более приспособленное для повседневной жизни и спортивной работы. Движения, используемые в тренировке, имитируя реальные движения, улучшают функциональную силу всей цепи мышц, участвующих в данном процессе. В работу вовлекается большее количество мышечных групп и волокон разного типа, создается оптимальная нагрузка на всю костную систему и связочный аппарат. При этом отсутствует излишнее напряжение в суставах, позвоночнике, уменьшается вероятность появления травм, связанных с неестественным положением частей тела во время физической нагрузки.

### **1.2. Область применения программы**

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации ориентирована в целях совершенствования педагогического инструментария.

Программа повышения квалификации реализуется с использованием оборудования и спортивной базы ГАПОУ «ВСПК», мастерской по компетенции: «Физическая культура, спорт и фитнес».

Программа предназначена для тренеров/инструкторов по физической культуре и спорту, специалистов по работе с молодежью.

**1.3. Требования к слушателям (категории слушателей):** наличие среднего или высшего профессионального образования.

**1.4. Цель программы:** совершенствование профессиональных компетенций, необходимых для ведения профессиональной деятельности в организационном и предметно-методическом сопровождении тренировочно-образовательного процесса.

#### **1.5. Задачи программы**

1. Познакомить с основными понятиями функциональной тренировки;
2. Познакомить с оборудованием, используемым в функциональной тренировки;
3. Обучить педагогическому подходу в работе;
4. Обучить психологическому подходу в работе;
5. Дать общие принципы построения тренировок.

#### **1.6. Форма обучения: очно**

**Режим занятий: еженедельно, 2 раза в неделю**

**1.7. Форма документа, выдаваемого по результатам освоения программы** удостоверение о повышении квалификации.

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование компонентов программы	Виды учебной работы		Всего (час.)
		Лекции	Практические занятия	
1.	Основные понятия функциональной тренировки; Оборудование, используемое в функциональной тренировки	1		
2.	Организация и формы занятия; Принципы построения тренировок	1		
3.	Упражнения с резиновым амортизатором		2	
4.	Упражнения с использованием балансировочной платформы		2	
5.	Упражнения с использованием медболов		2	
6.	Упражнения с функциональными петлями TRX		1	
7.	Упражнения с фитболами		2	
8.	Упражнения с гантелями		2	
9.	Упражнения с бодибаром		2	
10.	Зачет		1	
<b>ИТОГО:</b>		<b>2</b>	<b>14</b>	<b>16</b>

### **3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **1. Упражнения с резиновым амортизатором**

Универсальность резинового амортизатора для развития всех групп мышц, биомеханическая и неврологическая естественность движений с этим оборудованием. Достоинства и недостатки резинового амортизатора, как оборудования.

#### **2. Упражнения с использованием балансировочной платформы**

Балансировочная платформа - эффективное средство для развития баланса и мышц стабилизаторов.

#### **3. Упражнения с использованием медболов**

Способствуют развитию силы, силовой выносливости, укрепления мышц верхнего плечевого пояса. Формирование и коррекция правильной осанки.

#### **4. Упражнения с функциональными петлями TRX**

Универсальный инструмент для развития всех групп мышц человека независимо от места условий проведения занятий (дом, улица, спортзал). Техника безопасности.

#### **5. Упражнения с фитболами**

Эффективное средство для занятий со специальными группами населения.

#### **6. Упражнения с гантелями**

Техника выполнения упражнений. Подбор упражнения для различных возрастов.

#### **7. Упражнения с бодибаром**

Развитие групп мышц. Техника упражнений. Комбинирование упражнений.

#### **4. МЕТОДИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. Подбор для конкретного занятия наиболее оптимальный программный материал;
2. Инструкция по технике безопасности на занятиях с доп.оборудованием;
3. Следует делать все упражнения в медленном темпе, если отдельно не указано иное;
4. Общая схема для всех упражнений, рассчитывается с учетом особенностей категории занимающихся;
5. В начале занятия использовать разминку;
6. Использовать заминку в виде низкоинтенсивного стретчинга.

## 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 5.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличие мастерской «Физическая культура, спорт и фитнес».

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-наглядные пособия.

Технические средства обучения:

- интерактивная доска с лицензионным программным обеспечением и мультимедиа проектор.

### Дополнительное оснащение для проведения занятий

Учебно-лабораторное оборудование	
Наименование	Количество
Стол компьютерный (учительский)	1
Стул компьютерный	1
ПК (системный блок i5/i7, монитор, клавиатура, компьютерная мышь, колонки)	1
ПК (системный блок i5/i7, монитор, клавиатура, компьютерная мышь)	12
Парта ученическая двухместная	12
Стул	12
Набор мебели для зоны коворкинга	1
Магнитно-маркерная доска	1
Интерактивная доска SBM680	1
Напольная мобильная стойка для интерактивных досок SMART и проекторов различных производителей	1
Документ-камера с гибким штативом.	1
МФУ А4 лазерное, цветное	1
МФУ А4 лазерное черно-белое,	1
Электронный флипчарт Smart каар 42	1
Стеллаж или шкаф для документов	1
Wi-Fi роутер	1
Коммутатор на 16 портов	1
Зеркальный фотоаппарат с возможностью видеозаписи в формате Avi, Mp4. с дополнительной возможностью дистанционного управления	1



Зарядное устройство для аккумулятора фотоаппарата	1
---	---

**Помещения:**

- Учебный класс (тренажерный зал) 60-70 кв.м
- Раздевалка.

Наименование	Количество
Обруч пластмассовый	3
Гимнастическая палка	3
Скакалка	7
Гимнастический коврик	7
Гимнастическая скамейка	7
Гантели	7
Гантели	2
Степ-платформа	14
Гимнастический мяч (фитбол)	14
Пипидастры	7
Ринги (изотонические кольца)	7
Роллы (цилиндры)	14
Малые мячи	7
Теннисные мячи	7
Ремни для йоги	7
Блоки для йоги	7
Болстеры	7
Медицинский мяч	7
Медицинский мяч	7
Полусфера гимнастическая bosu	7
Плиометрическая тумба	1
TRX-петля	1
Бодибар 4 кг	1
Бодибар 6 кг	1
Кольцевой амортизатор	1
Кольцевой амортизатор	1
Кольцевой амортизатор	1
Амортизатор с ручками уровень сопротивления слабый	2
Амортизатор с ручками уровень сопротивления средний	4
Весы напольные	14
Ростометр	8
Кистевой-динамометр	7

**6. ЛИТЕРАТУРА**

1. Орехова В. «Секреты гибкости» - М., «ГЕРРА» 1997.
2. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. – СПб.: Детство- пресс, 2000.
3. Фалеев А.В. Силовые тренировки. Избавься от заблуждений. /Март-2006
4. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41);
5. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Мейксон Г.Б. Самостоятельные занятия учащихся ФК. Просвещение, 1986