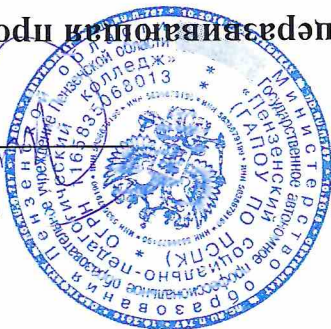


Министерство образования Пензенской области
Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Пензенской области

«ПЕНЗЕНСКИЙ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

(ГАПОУ ПО ПСПК)

Утверждено
Директор ОО
Л.Н. Петрова



Вид программы: Дополнительная общеразвивающая программа
Подвид программы: общеразвивающая

«Организация и сопровождение процесса здоровьесбережения
населения с использованием современных оздоровительных и цифровых
технологий»

возраст обучающихся: 17-18 лет,
срок реализации: 9 месяцев
количество учебных часов: 100 часов

Автор-составитель:
Каимова В.И.,
преподаватель частных дисциплин

Пенза, 2025 г.

Раздел 1.

1.1. Пояснительная записка:

- *направленность программы* - физкультурно-спортивная

- *актуальность программы* - знания, которые связаны со здоровьем человека никогда не теряли своей актуальности. И особенно велика их роль в современном мире. Без развития системы знаний о человеке невозможно развитие общества, решение современных глобальных проблем человечества, таких как эпидемия двадцатого века, детская смертность, уровень здоровья населения, глобальные экологические проблемы, обостряющее взаимодействие человека и окружающей среды. Система знаний о человеке приобретает особую значимость. Обучающиеся вовлечены в процесс работы человеческого организма, в проведение тестирования физических кондиций, в применение знаний в области питания, сна и питьевого режима как взаимосвязанных компонентов для достижения наилучших результатов в тренировочной деятельности занимающихся.

- *отличительные особенности программы, новизна* программы заключается в целенаправленной деятельности по освоению методов тестирования физических кондиций и паттернов человека с последующим их использованием при изучении профессиональных модулей.

- *актуальность программы* - программа адресована студентам 2 курса специальности 49.02.01 «Физическая культура, 44.02.03 «Педагогика дополнительного образования» (с) физкультурно-спортивной направленностью) Пензенского социально-педагогического колледжа, подготовка которых требует углубления (расширения) представлений об организме человека, его функциональных возможностях, основ здорового образа жизни.

При наличии студентов с особыми образовательными потребностями (ООП), лиц с инвалидностью (наличие ИПРА) разрабатываются адаптированные программы дополнительного образования в соответствии с действующими федеральными и локальными нормативными актами. Для осуществления образовательной деятельности создаются специальные условия в колледже, соответствия с законодательством психолого-педагогической комиссии и (или) индустриальной программой реабилитации (абилитации) инвалидов, ребенка-инвалида.

Под специальными условиями для получения дополнительного образования обучающихся понимаются с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия воспитания и развития таких обучающихся.

включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных технических средств обучения и дидактических материалов, специальных технических средств обучения колледжního и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания организаций, осуществляющих образовательную деятельность, и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Образовательная деятельность по адаптированной индивидуальной общеобразовательной программе по курсу «Организация и сопровождение процесса здоровьесбережения населения с использованием современных оздоровительных и цифровых технологий» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья направлена на решение следующих задач:

- воспитание самостоятельности и независимости при освоении доступных видов деятельности;

- формирование интереса к определенному виду деятельности в рамках реализации дополнительных образовательных программ.

Содержание образования и условия организации обучения и воспитания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья определяются адаптированной образовательной программой, а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида.

Условия набора: для программ физкультурно-спортивной направленности. Количество обучающихся в группе: 25 чел.

Объем и срок освоения программ:

Объем программы – 100 часов.
Программа рассчитана на 9 месяцев обучения.

Форма обучения: очная с применением дистанционных технологий.

- особенности организации образовательного процесса:
Продолжительность одного академического часа - 45 мин.
Общее количество часов в неделю – 2 часа.
Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

1.2. Цель и задачи программы:

Цель: организация и сопровождение процесса здоровьесбережения населения с использованием современных оздоровительных и цифровых технологий.

Задачи:

Личностные – формировать соблюдение и пропагандирование правил здорового и безопасного образа жизни, спорта; сохранять психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях; формировать культуру безопасного поведения в современном информационном пространстве.

Метарезультаты – формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни на основе умелого владения способами самоорганизации жизнедеятельности; формирование ключевых компетенций: Системное мышление, Работа с людьми и работа в команде, Коммуникация.

Предметные – проведение тестирования физических кондиций и паттернов человека, обработка полученных результатов и составление рекомендаций; применение в работе современных цифровых технологий; применение знаний в области питания, сна и питьевого режима как взаимосвязанных компонентов для достижения наилучших результатов в тренировочной деятельности занимающихся.

1.2.1 Перечень личностных результатов реализации программы воспитания

Личностные результаты реализации программ воспитания	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Соблюдение и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9
Обладающий сформированной культурой безопасного поведения в современном информационном	ЛР 20

УЧЕБНЫЙ

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуто чной аттестации / контроля	Код лично стных резул ьтато в
		Всего	Теория	Практика		
1.	Введение	1	1	-	Устный опрос	
2.	Функциональная анатомия и миология	8	8	-	Устный опрос, самостоятел ьная работа	

4.	Анализ упражнения. Сокращение мышц и движение (тип мышечная координация и движение). Биомеханика движения. Понятие тела как системы сжатия и натяжения (биотенсепти). Фасциальная система. Строение, функции. Анализ упражнений.	4	2	26	Устный опрос, тест, практическая работа	Устный опрос, практическая работа	УП 9, УП 20
3.	Точки прикрепления, название, функции. Мышцы верхней конечности. Мышцы живота. Мышцы таза. Мышцы нижней конечности.	4	2	2	Устный опрос, тест, практическая работа	Устный опрос, практическая работа	УП 9, УП 20

аппаратах in Body	270.	Спирометрия.	Оценка статического равновесия и вестибулярной устойчивости (Координационная проба Ромберга).	Оценка уровня расположения симметричности определенных сегментов тела по отношению к позвоночнику (Ромб «Машкова»).	Оценка кифотической осанки (сутулости) (Плечевой индекс).	Оценка симметричности расположения локтевых отростков и их направления (Локтевые отростки).	Оценка симметричности расположения костей таза (Треугольники талии).	Оценка симметричности расположения симметричности
-------------------	------	--------------	---	---	---	---	--	---

					коленных чашечек и их направление (Верхние края коленных чашечек). Оценка глубины шейного лордоза. Оценка глубины поясничного лордоза. Оценка расположения пяточных костей относительно ахиллового сухожилия. Определение типа осанки. Оценка подвижности в шейном отделе позвоночника, в грудном отделе позвоночника, поясничном отделе позвоночника. Оценка шага. Оценка функции крестцово- подвздошного сустава. Оценка функционального состояния поясничного отдела позвоночника, тазобедренных и коленных суставов во время приседаний. Оценка сгибания разгибания голенисто- ступенчатого сустава. Наружная ротация
--	--	--	--	--	---

Планируемые результаты освоения программ:

По окончании обучения обучающиеся будут знать: методы подбора, эксплуатации и подготовки к занятиям спортивного оборудования и инвентаря; специфику планирования организации и содержания физкультурно-оздоровительной деятельности; цифровые технологии и их использование в индустрии фитнеса; систему тестов оценки физического состояния; биомеханику движений человека.

Будут уметь: применять в фитнесе индивидуальные цифровые устройства для диагностики и/или контроля состояния клиента; использовать систему квалифицирующих показателей и данных о физическом лице для определения факторов риска занятий фитнесом для

Итоговая аттестация в форме экзамена					
5.	тб. Внутреннее вращение тб. Ротация плеча. Сгибание плеча и влияние широчайших мышц на плечо.	5	3	2	Устный опрос, тест, практическа я работа
	Принципы составления пищевого рациона ориентированного на здоровьесбережение Шесть классов питательных элементов. Основные принципы составления рациона питания. Составление рациона питания. Режим сна и отдыха.		9	9	

населения; применять методы неинвазивного тестирования текущего физического состояния; интерпретировать данные тестирования физического состояния населения с использованием системы контрольных показателей и стандартных результатов; выявлять сильные и слабые стороны физического развития и подготовленности населения по компонентам фитнеса на основе тестирования и определять достижимые цели занятий фитнесом.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Учебный кабинет «Возрастная анатомия, физиология и гигиена»:

- перечень оборудования учебного кабинета (классная доска, столы и стулья для обучающихся, шкафы и стеллажи для хранения дидактических пособий и учебных материалов);
- перечень технических средств обучения (компьютер, ноутбук, интерактивная доска);
- спортивное помещение;

перечень средств обучения:

- анатомические плакаты,
 - редактор для обработки текста (Microsoft Office Word);
 - анализатор состава тела человека,
 - принтер для анализатора состава тела человека,
 - калькулятор,
 - рулетка,
 - динамометр,
 - диалгностическая сетка,
 - отвес,
 - тонометр электронный,
 - дермографический карандаш,
 - сантиметровая лента,
 - гимнастический коврик.
- #### *Кадровое обеспечение*

Каширова Венера Исмаиловна, преподаватель частных дисциплин

2.2. Формы аттестации

Формы аттестации:

Текущий контроль включает следующие формы: практические работы, устные опросы, самостоятельные работы, контрольные работы, тестирование.

Итоговая аттестация в форме экзамена.

2.4. Оценочные материалы

Характеристика оценочных материалов

Диагностический	Виды контроля / промежуточной аттестации	Критерии оценивания	Планируемые результаты	Личностные результаты
	Устный опрос	Устный опрос	Устный опрос	Устный опрос, самостоятельная работа
	Оценки: традиционная в баллах.	Оценки: традиционная в баллах.	Оценки: традиционная в баллах.	Оценки: традиционная в баллах.
Знать	методы подбора, эксплуатации и подготовки к занятиям спортивного оборудования и инвентаря	знание методов подбора, эксплуатации и инвентаря	Знать	Знать
Знать	специфику планирования организации и содержания физкультурно-оздоровительной деятельности	знание спецификации планирования организации и содержания физкультурно-оздоровительной деятельности	Знать	Знать
Знать	физическое состояние	физическое состояние	Знать	Знать
Знать	Биомеханику движений человека	Биомеханика движений человека	Знать	Знать
Знать	Устный опрос, контрольная работа	Устный опрос, контрольная работа	Устный опрос, контрольная работа	Устный опрос, контрольная работа
Знать	Оценки: традиционная в баллах.	Оценки: традиционная в баллах.	Оценки: традиционная в баллах.	Оценки: традиционная в баллах.

<i>Метарезультаты</i>	будут применяться	в фитнесе	индивидуальные цифровые устройства для диагностики и/или контроля состояния клиента	будут использоваться системы	квалифицируюших специалистов и их показателей о физических лицах для определения рисков занятий фитнесом для населения	<i>результаты</i>	будут применяться	методы неинвазивного тестирования текущего физического состояния	<i>Интерпретировать данные</i>	<i>Интерпретировать данные</i>	<i>Практическая работа</i>
	Практическая работа	оценивается в форме выполнения практической работы	Оценка: трайнонная в баллах.	Практическая работа	оценивается в форме выполнения практической работы	Практическая работа	оценивается в форме выполнения практической работы	Практическая работа	оценивается в форме выполнения практической работы	Практическая работа	оценивается в форме выполнения практической работы
<i>Метарезультаты</i>	будут применяться	фитнесе	индивидуальные цифровые устройства для диагностики и/или контроля состояния клиента	использование систем	квалифицируюших специалистов и их показателей о физических лицах для определения рисков занятий фитнесом для населения	<i>результаты</i>	будут применяться	методы неинвазивного тестирования текущего физического состояния	<i>Интерпретировать данные</i>	<i>Интерпретировать данные</i>	<i>Практическая работа</i>
	Практическая работа	оценивается в форме выполнения практической работы	Оценка: трайнонная в баллах.	Практическая работа	оценивается в форме выполнения практической работы	Практическая работа	оценивается в форме выполнения практической работы	Практическая работа	оценивается в форме выполнения практической работы	Практическая работа	оценивается в форме выполнения практической работы

№	Название	Материально-техническое	Формы, методы, приемы обучения.	Формы учебного занятия	Формы контроля /
п /	раздела, темы	оснащение, дидактико-методический материал	Педагогические	занятия	

Методические материалы

2.4. Методические материалы – методическое обеспечение программы (Ф3 №273, ст. 2, п. 9; ст. 47, п. 5):

	тестирования физического состояния кинизия населения с использованием систем контроля показателей и стандартных результатов	выявлять сильные и слабые стороны физического развития и подготовленности населения по компонентам фитнеса на основе тестирования и определения достижимых целей занятия фитнесом	Практическая работа	Практическая работа оценивается в форме выполнения практической работы. Оценка: традиционная в баллах.
	тестирования физического состояния кинизия населения с использованием систем контроля показателей и стандартных результатов	выявлять сильные и слабые стороны физического развития и подготовленности населения по компонентам фитнеса на основе тестирования и определения достижимых целей занятия фитнесом		

		1.	Введение	Учебный кабинет, классная доска, столы и стулья, интерактивная доска	Словесный, наглядный; Индвидуальная, фронтальная; Устный опрос;	Здоровьесберегаю	технологии	
		2.	Функцион альная анатомия и миология	Учебный кабинет, классная доска, столы и стулья, анатомические плакаты, учебно-методического и раздаточного материала по теме «Анатомия и миология мышц»	Словесный, наглядный, практический; Индвидуальная, фронтальная; Устный опрос, самостоятельная работа	Здоровьесберегаю		
		3.	Биомеханика	Учебный кабинет, классная доска, столы и стулья, учебно-методического и раздаточного материала по теме «Анализ упражнений»	Словесный, наглядный, практический; Индвидуальная, парная, фронтальная; Устный опрос, тестирование,	Здоровьесберегаю		

4.	Определен	Учебный кабинет, классная доска, столы и стулья, интерактивная доска, спортивный зал, компьютер (ноутбук), учебно-комплект методического и раздаточного материала по теме «Методы фитнес-работы, тестирования», анатомические плакаты, редактор для обработки текста, анализатор состава тела человека, принтер для анализатор состава тела человека, калькулятор, рулетка, динамометр, диагностическая сетка, тонометр, электронный, дермографический карандаш, сантиметровая лента, гимнастический коврик	Словесный, наглядный; Индивидуальная, фронтальная; Устный опрос, контрольная работа; Здоровьесберегаю психология	Комбинир ованный урок, практичес какая работа	Устный опрос, контроль ная работа, практиче ская работа	
5.	Принципы составлены я пищевого	Учебный кабинет, классная доска, столы и стулья, компьютер (ноутбук), редактор для	Словесный, наглядный, практический;	Комбинир ованный урок, практичес	Устный опрос, тест, практиче	

рациона	ориентиро	ванного на	здоровьесб	ережение
обработки	текста,	сантиметровая лента.	парная,	фронтальная;
Индивидуальная,	занятие	свое	работа,	здоровьесберегаю
ска	работа		Устный опрос,	тест, практическая
			работа;	здоровьесберегаю
			занятие	свое
			работа	ска

3. Список литературы

Литература для педагога и для обучающихся:

1. Тайворонский И.В. Анатомия и физиология человека: Учебник / И.В. Тайворонский. — М.: Академия, 2019. — 208 с.
2. Тайворонский И.В. Анатомия и физиология человека: Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / И.В. Тайворонский, Г.И. Ничипорук, А.И. Тайворонский. — М.: ИЦ Академия, 2018. — 496 с.
3. Донской Д.Д., Запороцкий В.М.

Биомеханика. Учебник для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 2018 г. — 264 с.

4. Мянговская Л.А., Ильчук Е.А. Методические рекомендации подготовки студентов специальности 49.02.01 Физическая культура к участию в чемпионате WorldSkills по Модулю С Организация тестирования физических кондиций. / Мянговская Л.А. — Братск: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Братский педагогический колледж», 2021. — 47с.
5. Прищепа И.М. Анатомия человека: Учебное пособие / И.М. Прищепа. — М.: Нов. знание, НИЦ ИНФРА-М, 2018. — 459 с.

6. Федюкович Н. И. Анатомия и физиология человека. Учебник. — М.: Феникс, 2021. — 390 с.
7. Уткин В. Л. Биомеханика физических упражнений: [Учеб. пособие для фак. физ. воспитания пед. ин-тов и для ин-тов физ. культуры] : По спец. N 2114 "Физ. воспитание" / В. Л. Уткин. - М.: Просвещение, 2019.
- Интернет-ресурсы:

1. Анатомия и физиология. school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3e1d458c-1a0.
2. Анатомия человека, строение человека. Виртуальный атлас. www.e-anatomy.ru
3. Анатомия и физиология человека. www.mitanatomy.ru
4. Анатомия человека — анатомический атлас человека www.anatomy.tj
5. Анатомия и физиология человека www.medicinform.net/human/fisiology.htm