



Программа профессиональной пробы

Инструктор по физической культуре: разработка плана индивидуальной тренировки

Профессия: Инструктор по физической культуре

УГСН/УГПС:

49.00.00 Физическая культура и спорт

Уровень образования:

среднее

Область профессиональной деятельности:

5 Физическая культура и спорт

Профессиональная среда:

Умная среда

Вид профессиональной пробы:

Базовый

Трудовые функции и действия:

Сопровождение занимающихся при проведении занятий и мероприятий
в области физической культуры и спорта

Продолжительность:

90 минут

Классы:

8, 9, 10

Доступность для участников с ОВЗ и/или инвалидностью:

Нет

Место проведения:

г Пенза, ул Гоголя, стр 3

Разработчик(и):

Холкина Анна Андреевна, Шапошникова Мария Павловна, ГАПОУ ПО
ПСПК

2026 г.

Введение (10 минут)

Краткое описание профессионального направления

Инструктор по физической культуре — это специалист, отвечающий за физическое развитие и оздоровление людей. В его задачи входит составление тренировочных программ, проведение групповых и индивидуальных занятий, контроль за техникой выполнения упражнений и безопасностью. Он работает в школах, детских садах, фитнес-клубах, реабилитационных центрах и спортивных секциях. Инструктор оценивает уровень подготовки, дает рекомендации по питанию и режиму, мотивирует клиентов на достижение целей. Важны знания анатомии, физиологии, педагогики и методик тренировок. Профессия требует стрессоустойчивости, коммуникабельности, энергии и ответственности. Она подходит активным людям, любящим спорт и желающим помогать другим быть здоровыми и выносливыми. Направление подготовки в области физической культуры, спорта фитнеса обеспечивает рождение специалистов, которые всегда являются востребованными на рынке труда. А на фоне популяризации здорового образа жизни они становятся еще ценнее.

Средний уровень зарплаты составляет 40-150 тысяч рублей.

Высокооплачиваемыми считаются должности тренеров в частных спортивных клубах, специалистов при реабилитационных центрах.

Место и перспективы профессионального направления в современной экономике региона, страны, мира

Инструктор по физической культуре занимает важное место в современной экономике страны и мира, так как физическая активность и спорт влияют на экономический рост. Некоторые аспекты этого влияния:

- Минимизация экономических потерь. Физическая активность и оздоровительно-массовый спорт выступают альтернативой вредным привычкам.
- Увеличение продолжительности жизни населения. Это позитивно влияет на увеличение трудоспособного возраста людей.
- Подготовка качественных трудовых ресурсов. Физкультура и спорт являются одним из основных компонентов подготовки качественных трудовых ресурсов.

Необходимые навыки и знания для овладения профессией (с указанием рекомендованного класса)

Инструктор по физической культуре должен не только знать и понимать процесс подготовки и выстраивания тренировочного процесса для лиц разного возраста и различной физической подготовленности, но и уметь применять всевозможные современные цифровые технологии для контроля за ведением здорового образа жизни.

Физическая культура (5–9 кл.) Знание физических качеств: сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость. Принципы дозировки нагрузки (повторы, подходы). Знание контрольных нормативов (подтягивания, отжимания, пресс, прыжки в длину). Практический опыт выполнения тестов на уроках.

Биология (8 кл.) Раздел «Опорно-двигательный аппарат». Строение мышц, виды мышц (скелетные, гладкие). Понятие силы и выносливости. Знание ЧСС (частоты сердечных сокращений), зон интенсивности нагрузки.

Математика (5–9 кл.) Работа с таблицами, средним арифметическим, процентами. Построение графиков и диаграмм.

Информатика (8–9 кл.) Создание простых баз данных и электронных таблиц (Excel).

1-2 интересных факта о профессиональном направлении

1. В начале XIX века в российских школах не было физкультуры. Силу развивали только солдаты, которых учили плаванию, борьбе, верховой езде, фехтованию, стрельбе. И только во второй половине XIX века власти решили ввести спорт в обычные школы.

2. Некоторые известные спортсмены осваивали профессию педагог со знаниями в области организации внеурочных занятий и мероприятий в области физической культуры и спорта. Например, тренер Леонид Слуцкий, который тренировал сборную России по футболу, окончил институт физической культуры с отличием.

Связь профессиональной пробы с реальной деятельностью

Представленное задание профессиональной пробы – часть ежедневной профессиональной деятельности специалиста в области физической культуры. Программа тренировок – это продуманный и обоснованный план действий, направленный на решение определенных задач и имеет в основе опору на проведенное тестирование физических качеств, которое помогает отслеживать динамику и эффективность занятий.

Цели и задачи (ожидаемые результаты) профессиональной пробы

Цель: расширение знаний о профессии «инструктор по физической культуре».

Основная задача: сформировать умение тестирования уровня силовых способностей, составлять комплекс упражнений на улучшение физических качеств

Формы и методы

Формы: участники индивидуально выполняют задание

Методы: наглядные (демонстрация наглядного материала, способов выполнения), словесные (указания, уточнения, вопросы, поощрения), практические (выполнение заданий).

Инструктаж по технике безопасности

Техника безопасности во время выполнения задания:

- выполнять физические упражнения только после разминки,
- нельзя брать оборудование без разрешения и ознакомления с ним,
- соблюдать последовательность выполнения упражнений, четко следовать инструкции.

Постановка задачи (5 мин)

Постановка профессионального задания

Провести тестирование уровня развития силовых способностей, на данной основе составить комплекс упражнений на улучшение физических качеств

Итоговый результат, продукт

Разработанный индивидуальный комплекс упражнений (возможен показ или презентационный материал) на основе тестирования уровня развития силовых способностей обучающегося

Выполнение задания (55 минут)

Подробная инструкция по выполнению задания

1.Познакомиться с процедурой и этапами проведения тестирования силовых способностей (приложение 1).

2. Провести тестирование 1. Кистевая динамометрия.

В положении стоя обследуемый берет динамометр и, вытянув руку в сторону (до угла 90° с туловищем) на выдохе, со всей силы сжимает прибор и удерживает это положение 3 секунды. При этом нельзя сходить с места, сгибать руку в локтевом суставе.

Измерения проводятся 2 раза на каждую руку с интервалом 1-2 минуты между измерениями на одну руку, фиксируется лучший результат тестируемой руки.

3. Провести тестирование 2. Отжимание в упоре лежа («Пуш-ап»)

Отжимание от пола из исходного положения – упор лежа (девушки упор лежа с опорой на колени), руки располагаются на ширине плеч (кисть под плечом).

Необходимо при отжимании сохранять тело прямым (голова, плечи, таз одна линия). При сгибании рук (угол сгибания в локтевом суставе более 90°, угол отведения плеча не более 45°) грудь приближать к полу на расстояние 7-8 см. при нарушении техники тест прекращается, засчитывается количество правильно выполненных отжиманий.

4. Провести тестирование 3. Поддержание статического положения в строго установленной позе.

Исходное положение – стоя ноги врозь (на ширине плеч, стопы не разворачивать) спиной к опоре многофункциональной рамы на расстоянии шага, выполнить приседание так, чтобы бедро и голень были под углом 90 градусов, руки на пояс, спина касается опоры. Сохранить позу как можно дольше. Фиксируется время удержания неподвижной позы.

5. Зафиксировать результаты в индивидуальной карте текущего уровня силовых способностей (приложение 2)

6. Произвести расчет полученных данных и определить уровень развития силовых способностей и период тренировки.

7. Составить комплекс упражнений направленный на улучшение физических качеств учеников (приложение 3).

Рекомендации наставнику пробы

Для организации качественного выполнения практического задания всех участников необходимо обеспечить справочным материалом и бланками для заполнения результатов измерений. Целесообразно продемонстрировать процедуру тестирования силовых способностей.

Внимание: начинать выполнение теста можно только при контроле со стороны, в процессе принятия обучающимся исходного положения и его корректировке (при необходимости) наставник должен действовать быстро и без промедлений. Тест необходимо завершить при появлении тремора, и попытках изменить позу (непроизвольные движения), ощущения жжения в мышцах ног (со слов испытуемого) и обязательно оказать помощь испытуемому при выходе из исходного положения. Если время выполнения теста превышает норматив, можно остановить его выполнение. Наставнику необходимо быть готовым к вопросам учащихся относительно формулировок задания, терминов.

Оценка результатов выполнения задания (5 минут)

Критерии успешного выполнения задания (проговаривается перед началом профессиональной пробы)

Тесты проведены в полном объеме; соблюдена процедура выполнения каждого теста; замеры верны; результаты тестирования занесены в индивидуальную карту анализа; карта анализа заполнена полностью; расчеты результатов тестирования выполнены без ошибок; правильно сделан вывод об уровне силовой выносливости и определен период тренировки; программа индивидуальной тренировки составлена; программа индивидуальной тренировки составлена с учетом выявленного уровня силовой выносливости и периода тренировки.

Рекомендации для наставника по контролю результата, процедуре оценки

Наставнику необходимо по ходу выполнения пробы участниками заносить оценки. При выполнении заданий необходимо интересоваться ходом выполнения, наличием/отсутствием затруднений при выполнении задания, при необходимости оказывать моральную поддержку.

Обсуждение (15 минут)

Вопросы

1. В чем заключаются основные задачи представителя профессии?
2. Какие особенности условий труда характеризуют данную профессию
3. Какие качества необходимы представителю данной профессии?
4. Понравилась ли Вам деятельность, которой вы занимались на профессиональной пробе? Захотелось ли Вам узнать о профессии больше?
5. Возможен ли выбор Вами данного направления профессиональной деятельности?

Инфраструктурный лист для проведения профессиональной пробы

Наименование	Рекомендуемые технические характеристики с необходимыми примечаниями	Кол-во	Кол-во пользователей
Динамометр	на усмотрении организации	3	На группу
Гимнастический коврик	на усмотрении организации	1	На человека
Секундомер	на усмотрении организации	1	На человека
Канцелярский набор	ручка, листы формата А4	1	На человека

Приложение и дополнения

Рисунки

Приложение № 1 – Процедура тестирования силовых качеств

Направления тестирования	Наименование тестов
Определение относительной величины мышечной силы (силового индекса)	Тест 1. Кистевая динамометрия
Определение развития силы и выносливости мышц рук	Тест 2. Отжимание в упоре лежа («Пуш-ап»)
Определение развития силы и выносливости мышц ног	Тест 3. Поддержание статического положения в строго установленной позе

Оценка полученных результатов

Оценка силового индекса (тест 1)

Для определения силового показателя необходимо найти среднее значение между лучшими показателями кистевой динамометрии правой и левой руки, полученными в ходе тестирования.

Уровень	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Баллы	1	2	3	4	5
Юноши (кг)	40 и менее	41 – 45	46 – 50	51 – 55	56 и более
Девушки (кг)	20 и менее	21 – 30	31 – 35	36 – 40	41 и более

Оценка силовой выносливости мышц рук (тест 2)

Юноши/Мужчины (стандартное положение, количество повторений)

Оценка в баллах	Уровень подготовленность	Возраст в годах		
		11-16	17-19	20-29
5	Отличный	> 50	> 51	> 43
4	Хороший	34-49	35-50	30-42
3	Средний	18-33	19-34	17-29
2	Ниже среднего	4-17	4-18	4-16
1	Плохой	< 3	< 3	< 3

Девушки/Женщины (модифицированное положение, количество повторений)

Оценка в баллах	Уровень подготовленность	Возраст в годах		
		11-16	17-19	20-29
5	Отличный	> 30	> 32	> 33
4	Хороший	20-29	21-31	23-32
3	Средний	10-19	11-20	12-22
2	Ниже среднего	1-9	1-10	1-11
1	Плохой	0	0	0

Процедура тестирования силовых качеств 1

Оценка силовой выносливости мышц ног (тест 3)

Юноши/Мужчины (сек)

Оценка в баллах	Уровень подготовленности	Возраст в годах	
		11-20	20-30
7	Отличный	> 110	> 120
6	Хороший	100-110	110-119
5	Выше среднего	90-99	100-109
4	Средний	80-89	89-99
3	Ниже среднего	70-79	78-88
2	Низкий	61-69	70-77
1	Очень низкий	< 60	< 70

Девушки/Женщины(сек)

Оценка в баллах	Уровень подготовленности	Возраст в годах	
		11-20	20-30
7	Отличный	> 100	> 110
6	Хороший	96-100	100-110
5	Выше среднего	86-95	90-99
4	Средний	75-85	80-89
3	Ниже среднего	66-74	70-79
2	Низкий	61-65	62-69
1	Очень низкий	< 60	< 61

Общая оценка физической подготовленности (силовая выносливость)

Направление	Суммарное количество баллов	Уровень физической подготовленности	Период тренировки
Силовая выносливость	15-17	Высокий	Тренировочный
	10-14	Средний	Подготовительный
	3-9	Низкий	Адаптационный

Приложение № 2 – Индивидуальная карта оценки текущего физического состояния
Индивидуальная карта оценки текущего уровня силовых способностей

ФИО _____

Возраст _____ пол _____

Тест		Полученное значение	Оценка показателей функциональной пробы	Оценка показателей в баллах
Кистевая динамометрия	Правая рука	____ / ____		
	Левая рука	____ / ____		
Силовой индекс				
Выносливость мышц рук (раз)				
Выносливость мышц ног (с)				

Общая оценка физической подготовленности
(полученные результаты суммарно по блокам)

Направление	Суммарное количество баллов	Уровень физической подготовленности	Период тренировки
Силовая выносливость			

Таблица основных параметров индивидуальной силовой тренировки

Параметры тренировки	Адаптационный период (низкий уровень подготовленности)		Подготовительный период (средний уровень подготовленности)		Тренировочный период (высокий уровень подготовленности)	
	Муж	Жен	Муж	Жен	Аэробная силовая тренир.	Силовая выносливость
Интенсивность от макс ЧСС	30%	30%	50%	50%	60 -80%	70-90%
Вес отягощения	50%	50%	60 - 70%	50-60%	50-60%	50-70%
Количество повторений	До 20	До 20	10-15	10-15	От 30 и более	От 5-12
Количество подходов	1-2	1-2	2-3	2-3	2-4	До отказа

Пауза между подходами	3-5 мин	3-5 мин	2-3 мин	2-3 мин	1-3 мин	10-30-60 сек
Кол-во мышечных групп за одну тренировку	2-3	2-3	2-3	2-3	1-3	1-3
Кол-во занятий в неделю	По 2	По 2	2-3	2-3	2-5	2-5
Виды работы	Региональный		Региональный		Локальный	
Темп выполнения	Спокойный		Спокойный		1 движение в секунду	

Приложение № 3 – План индивидуальной тренировки

План индивидуальной тренировки

Дни недели	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Направленность тренировочных занятий ¹							
Продолжительность занятия в минутах							

¹ В процентах от общего времени занятия. Выявленный уровень развития силы находится на низком/среднем/высоком уровне (необходимое подчеркнуть), что соответствует адаптационному/ подготовительному/ тренировочному периоду (необходимое подчеркнуть) в связи с этим физическая нагрузка будет планироваться с учетом следующих параметров тренировки:

- интенсивность от максимального ЧСС - ...%;
- вес отягощения -%;
- количество повторений - раз;
- количество подходов - раз;
- пауза между подходами - сек/мин;
- количество мышечных групп за одну тренировку -;
- количество занятий в неделю - раз;
- виды работ -;
- темп выполнения -

Индивидуальная карта оценки текущего физического состояния 2