

# Программа профессиональной пробы

## Оценка уровня физической подготовки и составление тренировочной программы

**Профессия:**

Учитель физической культуры (учитель физкультуры)

**УГСН/УГПС:**

44.00.00 Образование и педагогические науки

**Профессиональная среда:**

Здоровая среда

**Область профессиональной деятельности:**

1 Образование

**Вид профессиональной пробы:**

Базовый

**Продолжительность:**

90 минут

**Классы:**

8, 9, 10

**Доступность для участников с ОВЗ и/или инвалидностью:**

Общие заболевания

**Место проведения:**

Мурманская обл, г Мончегорск, пр-кт Кирова, д 7

**Автор:**

Богачева Татьяна Александровна

2025 г.

## **Введение (10 минут)**

### **Краткое описание профессии**

Компетенция направлена на подготовку специалистов в области «Физической культуры, спорта и фитнеса».

Специалист в области физической культуры, спорта и фитнеса дарит отличную возможность приносить конкретную пользу обществу. Нужно не только заботиться о собственном здоровье, но и помогать формированию хороших привычек у населения. Особенно ценной представляется работа с подрастающим поколением.

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

Учитель физической культуры, тренер – востребованная профессия. Специалисты в этой области могут работать в школах, колледжах, вузах, спортивных школах и клубах, детских лагерях, фитнес-центрах, муниципальных учреждениях и других сферах.

С увеличением внимания к здоровью и физической активности в обществе учителя физкультуры могут играть важную роль в разработке программ по физической активности и профилактике заболеваний.

Учителя физкультуры могут становиться более специализированными в определённых видах спорта, фитнесе, реабилитации, адаптивной физической культуре и других областях.

Развитие системы дополнительного образования. Возрастает потребность в специалистах, умеющих работать с разными возрастными группами людей с различным состоянием здоровья с учётом интересов личности.

Использование новых технологий. Новые подходы к образованию могут создавать дополнительные возможности для преподавателей физкультуры и способствовать более эффективному и инновационному обучению.

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

Специалист в области физической культуры, спорта и фитнеса должен не только знать и понимать процесс подготовки и выстраивания учебного и 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. Исходя из этого, важными становятся навыки организации и проведения тестирования с применением биоимпедансного анализа состава тела человека, использование умных браслетов для отслеживания основных показателей в учебном и тренировочном процессе и обеспечение

контроля для достижения поставленной цели клиента, использование программ питания, различных цифровых приложений по ЗОЖ.

## **1-2 интересных факта о профессиональном направлении**

Учитель – одна из древнейших профессий. Это не просто профессия, это призвание и образ жизни. К мудрому учителю будут приходить за советом даже тогда, когда уже перестали ходить на занятия. Учитель отчасти выполняет работу психолога, так как работает с людьми и для людей.

Залог здоровья и стройного тела – регулярные занятия, тренировки и питание.

Нельзя не есть, если ты находишься в процессе снижения веса.

В учебный и тренировочный процесс вошли новые виды оборудования и цифровые технологии.

## **Связь профессиональной пробы с реальной деятельностью**

Физические упражнения позволяют развивать тело по-разному. Занятия с целью развития силы будут отличаться от тренировок для снижения веса. При этом используются разные упражнения и методики.

Программа – это продуманный, обоснованный план действий, направленный на решение определенных задач и имеет в основе опору на проведенное тестирование физических качеств, которое помогает отслеживать динамику и эффективность тренировок.

## **Цели и задачи (ожидаемые результаты) профессиональной пробы**

Цель - оказание содействия обучающимся в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности в области "Физической культуры, спорт и фитнес"

Задачи:

1. Повысить уровень информированности обучающихся о профессиях - учитель физической культуры, тренер, инструктор-методист;
2. Сформировать первоначальные допрофессиональные знания и умения, дать представление о компетенции "Физическая культура, спорт и фитнес";
3. Содействовать формированию мотивации и интересу к выстраиванию профессионально-образовательного пути в области физической культуры, спорт и фитнес.

## **Формы и методы**

Практическое задание, моделирование трудовой ситуации

## **Инструктаж по технике безопасности**

### **ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ**

при проведении профессиональных проб

в рамках проекта по ранней профессиональной ориентации

учащихся 8-11 классов общеобразовательных организаций

«Билет в будущее»

#### **1. Общие требования охраны труда**

К выполнению профессиональных проб по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» допускаются обучающиеся, прошедшие вводный инструктаж по технике безопасности.

Участник обязан:

Выполнять только ту работу, которая определена его ролью.

Правильно применять средства индивидуальной и коллективной защиты.

Соблюдать требования охраны труда.

Немедленно извещать о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью, о каждом несчастном случае, об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого заболевания (отравления).

Применять безопасные методы и приёмы выполнения работ и инструктаж по охране труда.

При выполнении профессиональных проб возможны воздействия следующих опасных и вредных производственных факторов:

- поражение электрическим током;
- физические и нервно-психические перегрузки.

Все участники должны находиться на площадке в спецодежде, спецобуви и применять средства индивидуальной защиты.

Участникам профессиональных проб необходимо знать и соблюдать требования по охране труда, пожарной безопасности, производственной санитарии.

Профессиональные пробы должны проводиться в соответствии с алгоритмом выполнения задания.

В случаях травмирования или недомогания, необходимо прекратить работу, известить об этом ответственного за проведение профессиональных проб и при необходимости обратиться в медицинское учреждение.

## **Постановка задачи (5 мин)**

### **Постановка профессионального задания**

Задание: провести самотестирование уровня развития силовых способностей и гибкости, на данной основе составить программу тренировки на неделю в соответствии с выявленным уровнем и смонтировать видео-тренировку для дальнейшего достижения поставленной цели.

## **Итоговый результат, продукт**

Продукт деятельности: план недельной тренировочной деятельности, учитывающий уровень развития силовых способностей и гибкости; подбор упражнений для тренировки, учитывающий уровень развития силовых способностей и гибкости, итоговый видеоролик тренировки.

## **Выполнение задания (55 минут)**

### **Подробная инструкция по выполнению задания**

1) Подробная инструкция по выполнению задания Алгоритм выполнения задания:

1. Посмотреть мастер-класс от наставника по процедуре проведения тестирования силовых способностей и гибкости (для онлайн формы использование платформы Webinar, Google формы).
2. Провести самотестирование силовых способностей и гибкости, используя предложенный алгоритм (приложение 1) и зафиксировать результаты в карте (приложение 2), продублировав их в Google форму (для возможного контроля со стороны наставника).
3. Произвести расчет полученных данных и определить свой уровень развития силовых способностей и гибкости, продублировав данные в Google форму (для возможного контроля со стороны наставника) в соответствии с приложение 2.
4. Составить онлайн-программу тренировки (основываясь на предложенных «конструкторах») используя Google документ на неделю в соответствии с уровнем развития силовых способностей и гибкости (приложение 3).
5. Распечатать программу тренировки.
6. Выбрать из предложенного наставником видео-контента 6 упражнений способствующие достижению поставленной цели.
7. С помощью программы видео-монтажа сведите выбранные 6 упражнений в один фильм и выполните его сохранение в одном из указанных форматов (WMV, видеофайл Windows Media, mp3, MPEG, MP4), наличие титульного и заключительного кадра обязательно.

Руководство для наставника:

1. Необходимо подготовить до начала выполнения пробы:
  - создать Google форму, в которой должны быть обозначены основные параметры результатов проводимых тестов;
  - подготовить комплект видео-упражнений (одно упражнение протяженностью не более чем на 30 сек.) затрагивающих все крупные группы мышц, направленный на развитие уровня силовых способностей и гибкости. Поместить их на виртуальный диск для передачи участникам;
  - подготовить рабочие компьютеры: загрузить электронные материалы, представленные в приложениях 1, 2 и 3; проверить наличие работоспособности текстовых редакторов Word, Excel; проверить доступ в интернет (открыть браузер

Google); на момент начала пробы – компьютеры должны быть включены;

- подготовить места и инструменты для тестирования: разложить гимнастические коврики с соблюдением норм техники безопасности – на одного участника зона тестирования должна составлять не менее 2\*2 м.

2. В процессе проведения пробы:

- продемонстрировать процедуру проведения и обработки результатов тестирования;

- обеспечивать помощь и контроль за соблюдением норм СанПин и техники безопасности в процессе выполнения самотестирования;

- обеспечить контроль заполнения данных в Google формах.

3. По окончании выполнения пробы:

- Оказать помощь в распечатке составленной участниками индивидуальной программы тренировки и дать ссылку на ее скачивание в формате онлайн.

2) Рекомендации для наставника по организации процесса выполнения задания:

– Следить за алгоритмом выполнения работ.

## **Оценка результатов выполнения задания (5 минут)**

### **Критерии успешного выполнения задания**

Тесты проведены в полном объеме; соблюдена процедура выполнения каждого теста; замеры верны; результаты тестирования занесены в индивидуальную карту результатов; карта результатов заполнена полностью; расчеты результатов тестирования выполнены без ошибок; правильно сделан вывод об уровне силовых способностей и определен уровень гибкости; программа индивидуальной тренировки составлена с учетом выявленного уровня силовых способностей и гибкости; подобраны 6 видео-упражнений с учетом выявленного уровня силовых способностей и гибкости; видео-тренировка смонтирована

### **Рекомендации для наставника по контролю результата, процедуре оценки**

Для оперативности обратной связи, необходимо заранее создать Google форму в которой будут занесены вышеперечисленные критерии 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. Наставнику необходимо быть готовым к вопросам учащихся относительно формулировок задания, терминов, заполнения приложений 2 и 3.

## **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?
6. Что Вы ожидали от знакомства с профессией?
7. Совпали ли Ваши ожидания с содержанием занятия?
8. Что получилось выполнить из задуманного? Что не получилось?

## Инфраструктурный лист для проведения профессиональной пробы

<b>Наименование</b>	<b>Рекомендуемые технические характеристики с необходимыми примечаниями</b>	<b>Кол-во</b>	<b>Кол-во пользователей</b>
Тонومتر автоматический	на усмотрении организации	3	На группу
Стол	на усмотрении организации	8	На человека
Стул	на усмотрении организации	1	На человека
Персональный компьютер	на усмотрении организации	1	На человека
Программа видеомонтажа	на усмотрении организации	1	На человека
Канцелярский набор: ручка, карандаш, линейка (25-30 см)листы формата А4	на усмотрении организации	1	На человека
Динамометр	на усмотрении организации	4	На группу
Секундомер	на усмотрении организации	1	На человека
Блок для йоги	на усмотрении организации	1	На человека
Гимнастический коврик	на усмотрении организации	1	На человека
Ксероксная бумага	на усмотрении организации	1	На группу
Рулетка	на усмотрении организации	1	На человека

Малярный скотч	на усмотрении организации	1	На человека
Напольные электронные весы	на усмотрении организации	3	На группу