

**Общество с ограниченной ответственностью**

**«Астио»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Генеральный директор ООО «Астио»

Приказ № 2/1 от 29 ноября 2024 г.

Соколов С.А.



Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации

**«Технология организации занятий физической культурой и  
спортом с использованием цифровой платформы «Силовед»  
(siloved.ru)**

Авторы-разработчики:

Петров Андрей Борисович, кан.пед.наук

Ершов Максим Андреевич

Санкт-Петербург

2024

## Содержание

Пояснительная записка.....	3
Требования к слушателям.....	3
Цели и задачи образовательной программы.....	4
Профессиональные компетенции, формируемые в результате освоение образовательной программы.....	5
Учебно-тематический план.....	9
Календарный учебный график.....	10
Рабочая программа.....	10
Организационно-педагогические условия.....	16
Список литературы.....	17

## **Пояснительная записка**

Настоящая программа дополнительного профессионального образования повышения квалификации разработана в соответствии с федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012, Приказом Минобрнауки России от 1 июля 2013 г. N 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

Программа реализуется с учетом требований в утвержденных Профессиональным стандартом Тренер-преподаватель 05.012 (Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. N 952н (в ред. Приказа Минтруда России от 30.08.2023 N 686н))

### **Требования к слушателям**

Программа дополнительного профессионального образования «Технологи организации учебно-тренировочного процесса с использованием цифровой платформы «Силовед» (siloved.ru) (siloved.ru) рассчитана на повышение квалификации специалистов, имеющих высшее образование или получающих высшее образование в сфере физической культуры и спорта.

Особенностью программы является то, что слушатели получают возможность пройти теоретико-практические курсы для начала практической деятельности по использованию цифровой платформы «Силовед» (siloved.ru) (siloved.ru) при организации учебно-тренировочной работы в физкультурно-спортивных и образовательных учреждениях

## Цели и задачи образовательной программы

Цифровизация в области образования, физической культуры и спорта тренд современности, успешное овладения современными цифровыми инструментами является залогом высокой профессиональной компетенции специалистов в области физической культуры и спорта.

Особенностью программы является применение теоретических и практических знаний для начала практической деятельности по использованию цифровой платформы «Силовед» (siloved.ru) (siloved.ru) при организации учебно-тренировочной работы в физкультурно-спортивных и образовательных учреждениях

Цель программы:

Научить слушателей применять цифровые инструменты платформы «Силовед» (siloved.ru) при организации учебно-тренировочного процесса. Содействовать формированию профессионально-значимых личностных качеств слушателей, их мотивации на профессиональный рост.

Полученные знания и освоенные технологии позволят слушателям программы расширить подходы к дальнейшему обучению и работе по направлению тренер-преподаватель в избранном виде спорта, освоить необходимые для выполнения следующих видов деятельности в рамках имеющихся квалификаций компетенции:

Задачи программы:

1. Познакомить с функциями платформы «Силовед» (siloved.ru)
2. Дать общетеоретические знания об организации, планировании и контроле занятий физической культурой и спортом с применением цифровых технологий
3. Обучить технологии планирования и организации занятий физической культурой и спортом с использованием платформы «Силовед»

(siloved.ru)

4. Обучить технологии срочного контроля на занятиях физической культурой и спортом с использованием платформы «Силовед» (siloved.ru) и носимых устройств.

В результате освоения программы «Технология организации занятий физической культурой и спортом с использованием цифровой платформы «Силовед» (siloved.ru)» слушатели должны обладать соответствующими знаниями, умениями и навыками, обозначенных в разделе Профессиональные компетенции.

Программа подготовлена с учетом профессиональных стандартов:

Наименование профессионального стандарта	Рег. №	Утвержден приказом Минтруда России	Дата вступления в силу
Тренер - преподаватель	1404	24.12.2020 N 952н	25.09.2023 (в ред. Приказа Минтруда России от 30.08.2023 N 686н))

### **Профессиональные компетенции, формируемые в результате освоение образовательной программы**

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации

«Технология организации занятий физической культурой и спортом с использованием цифровой платформы «Силовед» (siloved.ru)».

имеет своей целью сформировать важные профессиональные компетенции обучающихся в результате освоения всех модулей.

Освоение материала всех модулей должно способствовать

формированию у обучающихся компетенций, необходимых для ведения своей трудовой деятельности, в связи с чем, после окончания данного курса, обучающийся должен обладать следующими **знаниями, умениями и навыками:**

В результате освоения программы слушатели будут:

Знать:

- Основы планирования и организации занятий физической культурой и спортом с использованием цифровых технологий

- Технологию срочного, оперативного и этапного контроля с использованием платформы «Силовед» (siloved.ru) на занятиях физической культурой и спортом

- Технологию планирования и организации занятий физической культурой и спортом с использованием платформы «Силовед» (siloved.ru)

Уметь:

- Использовать цифровые инструменты при планировании и организации занятий физической культурой и спортом

- Планировать занятия с использованием платформы «Силовед» (siloved.ru)

- Использовать цифровые инструменты для срочного, оперативного и этапного контроля на занятиях физической культурой и спортом

Владеть:

- Навыками создания упражнений (тренировочных средств) с использованием интерфейса платформы «Силовед» (siloved.ru)

- навыками создания тренировочных занятий с использованием интерфейса платформы «Силовед» (siloved.ru)

- навыками создания тренировочных планов с использованием интерфейса платформы «Силовед» (siloved.ru)

- навыками организации срочного, текущего и этапного контроля на занятиях физической культурой с использованием носимых устройств и интерфейса платформы «Силовед» (siloved.ru)

**Программа направлена на совершенствование следующих профессиональных компетенций:**

Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель» (утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. №952н)

Виды деятельности	Трудовая функция (код)	Трудовые действия	Компетенции	Знания	Умения
Планирование содержания занятий физической культурой и спортом	А/01.6	Планирование тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки	ПК-2 Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом	-Особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта, образовательного процесса в предметной области физической культуры	-Планировать содержание занятий, продолжительность и объемы реализации с применением цифровых технологий: программы спортивной подготовки по виду спорта; дополнительной общеразвивающей программы, дополнительной предпрофессиональной программы
Психолого-педагогическое, информационное, техническое сопровождение занятий физической культурой и спортом	А/04.6	Осуществление поддержки и психолого-педагогического, информационного, технического сопровождения спортсменов, а также проведения анализа деятельности для корректировки сопровождения тренировочного процесса	ПК-6 Способен применять образовательные технологии при занятиях физической культурой и спортом	- Методы и приемы контроля, оценивания и коррекции результатов спортивной подготовки и образовательного процесса	-Применять образовательные технологии для индивидуализации обучения, развития, воспитания - Использовать технологии психолого-педагогического, информационного, технического сопровождения в профессиональной

					деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся
Осуществление контроля и учета подготовленности с учетом методик измерения и оценки	A/09.6	- Выявление и оценка уровня и качества аналитической (технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной) и интегральной подготовленности спортсменов и фиксация всех обязательных показателей установленных организацией, осуществляющей спортивную подготовку	ПК- 4 Способен измерять, оценивать и анализировать результаты физической и функциональной подготовленности занимающихся	-Основные функции и формы подготовленности, их содержание и особенности при организации и проведении тренировочного процесса -Объекты контроля и показатели технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной сторон подготовленности	-Проводить сбор, оценивание, анализ и учет необходимой информации о реальном ходе тренировочного или образовательного процесса, состояние сторон подготовленности спортсменов и обучающихся, их результатах и проведении

**Срок обучения:** 16 часов, из них 4 часа лекции, 10 часов - практика и 2 часа – итоговой аттестации (экзамен).

Режим занятий: 2 дня в неделю по 8 аудиторных часов в день.

Академический час – 45 минут. Предусмотрены перерывы по 5 минут между часами, по 10 минут между парами и 20 минут на обеденный перерыв.

**Форма обучения:** заочная форма с применением исключительно электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Обучение осуществляется круглогодично.

### **Особенности реализации образовательной программы.**

Программа «Технология организации занятий физической культурой и спортом с использованием цифровой платформы «Силовед» (siloved.ru)» реализуется с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Для реализации программа используется образовательная платформа GetCourse (<https://siloved.getcourse.ru/>)

После зачисления на обучение по программе, обучающийся получает доступ к учебным материалам.

Каждая тема представлена в форме видео-лекции, имеются материалы для дополнительного самостоятельного изучения, а также методические наглядные материалы, разработанные сотрудниками Организации для наилучшего усвоения учебного материала. Программа предусматривает также выполнение практических заданий. Выполненные практические задания направляются на электронную почту преподавателю.

Обучающиеся имеют возможность делиться впечатлением от изученного материала комментируя урок, общаясь с одноклассниками и преподавателем. Путем обсуждения происходит непосредственное взаимодействие преподавателя и обучающихся.

В случае возникновения технических проблем и вопросов связанных с прохождением обучения имеется возможность обратиться за помощью к сотруднику организации непосредственно на учебной платформе, в учебных чатах.

Информация о характеристиках образовательной программе размещена на сайте (<https://siloved.ru/course>)

Содержится информация о темах программы, которые будут рассмотрены в процессе прохождения курса, дате начала курса, результатах освоения образовательной программы.

Идентификация личности обучающегося осуществляется с помощью адреса электронной почты, который обучающийся указывает при регистрации на курс.

Согласно предоставленным при регистрации данным, обучающийся добавляется в учебные чаты, также ему предоставляется личный доступ к файлам курса, происходит обмен выполненными заданиями и оценка их педагогом.

Задать дополнительные вопросы и получить учебно-методическую помощь обучающиеся могут путем направления сообщения по почте [mail@astio.ru](mailto:mail@astio.ru)

### **Учебно-тематический план**

Дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Технология организации занятий физической культурой и спортом с использованием цифровой платформы «Силовед» ([siloved.ru](https://siloved.ru))»

№ п/п	Наименование разделов, тем	В том числе			
		всего	Лекции	Практик а	Форма контроля
1	<b>Модуль 1. Теоретические основы организации занятия физической культурой и спортом</b>	6			
	1.1 Положения планирования и контроля в физической культуре и спорте		2		
	1.2. Формы организации занятий физической культурой и спортом		2		
	1.3. Основные методы контроля функционального состояния занимающихся физической культурой и спортом		2		
2	<b>Модуль 2. Технология организации, планирования и контроля занятий физической культурой и спортом с использованием платформы «Силовед»</b>	8			
	2.1. Основы работы в платформе Силовед		1	1	текущий
	2.2. Цифровые инструменты планирования Силовед. Конструктор упражнений. Конструктор занятий. Конструктор планов		1	2	текущий
	2.3. Цифровые инструменты Силовед для контроля нагрузки и функционального состояния на занятиях ФКиС		1	2	текущий
3. Итоговая аттестация			2		итоговый

Итого		16		
-------	--	----	--	--

### Календарный учебный график

по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации «Технология организации занятий физической культурой и спортом с использованием цифровой платформы «Силовед» (siloved.ru)»

№ пп	Наименование раздела, темы	Всего о ак.ч.	Учебный день		
			1	2	3
1	Теоретические основы организации занятия физической культурой и спортом	6	6		
2	Технология организации, планирования и контроля занятий физической культурой и спортом с использованием платформы «Силовед»	8	2	6	
3	Итоговая аттестация	2			2
	<b>ИТОГО</b>	16			

### Рабочая программа

«Технология организации занятий физической культурой и спортом с использованием цифровой платформы «Силовед» (siloved.ru)»

#### Содержание рабочей программы раздела

**Модуль 1.** Теоретические основы организации занятия физической культурой и спортом

**Цели:** Сформировать объем теоретических знаний о необходимом для успешного применения цифровой платформы «Силовед» в условиях

практической деятельности.

Тема 1.1. Положения планирования и контроля в физической культуре и спорте

Лекция 2 часа.

Характеристика форм построения занятий в физической культуре. Виды и содержание планирования в физической культуре. Виды и содержание контроля и учета в физической культуре. Контроль физического развития и физической подготовленности

Тема 1.2. Формы организации занятий физической культурой и спортом. Физические упражнения.

Лекция 2 часа.

Характеристики и особенности различных форм организации занятия ФКиС. Макро и микроструктура различных форм организации занятия ФКиС. Классификация физических упражнений.

Тема 1.3. Основные методы контроля функционального состояния занимающихся физической культурой и спортом

Лекция 1 часа.

Эффекты от выполнения физических упражнений. Основы метода пульсометрии и применение его на занятиях физической культурой и спортом. Пульсовые зоны. Надежность методов, интерпретация результатов.

## **Содержание рабочей программы раздела 2.**

**Модуль 2.** Технология организации, планирования и контроля занятий физической культурой и спортом с использованием платформы «Силовед»

**Цели:** Сформировать объем умений необходимый для успешного применения цифровой платформы «Силовед» в условиях практической деятельности.

## **Тема 2.1** Основы работы в платформе «Силовед»

Лекция 1 час.

Основные характеристики платформы «Силовед». Создание и управление аккаунтом. Профиль занимающегося. Формирование групп. Вспомогательный функционал.

Практика 2 часа.

Создание аккаунта. Создание профиля занимающегося. Загрузка списка занимающихся. Формирование групп занимающихся. Заполнение карточки спортсмена. Изучение дополнительных функций: менеджер, календарь, блог, уведомления.

**Тема 2.2** Цифровые инструменты планирования «Силовед». Конструктор упражнений. Конструктор занятий. Конструктор планов

Лекция 1 час.

Описание функций конструктора упражнений. Описание технологии создания упражнений. Описание функций конструктора занятий. Описание технологии создания занятий. Описание функций конструктора планов. Технологии создания планов занятий.

Практика 2 часа.

Создание 10 упражнений с помощью конструктора. Разработка 2 занятий с помощью конструктора. Разработка микроцикла занятий с помощью конструктора. Назначение занятия и планов. Добавление занятий в календарь.

**Тема 2.3** Цифровые инструменты Силовед для контроля нагрузки и функционального состояния на занятиях ФКиС

Лекция 1 час.

Описание основных функций окна тренировки. Описание технологии

контроля нагрузки и функционального состояния занимающихся с помощью платформы. Технология подключения носимых устройств и пульсометрии на платформе Силовед. Технология использования вспомогательных инструментов окна тренировки: «цифровой секундомер», «метроном», «сигнал». Протокол тренировки.

Практика 2 часа.

Изучение основных функций окна тренировки. Подключение носимых устройств. Изучение вспомогательных инструментов окна тренировки: «цифровой секундомер», «метроном», «сигнал». Формирование протокола занятия.

Текущий контроль проводится преподавателем на каждом практическом занятии с целью контроля усвоения материала образовательной программы, внесением индивидуальных корректировок в образовательный процесс.

Текущий контроль осуществляется путем проверки правильности выполнения практических заданий на платформе «Силовед» (siloved.ru).

Итоговая аттестация

Итоговая аттестация осуществляется в виде экзамена, в ходе которого слушатель должен показать усвоение пройденного материала.

К итоговой аттестации допускаются слушатели, посещавшие все лекционные и практические занятия.

Требования к оформлению билетов к экзамену

Каждый билет содержит один теоретический вопрос и одно задание, направленное на применение полученных знаний.

Структура билетов к экзамену

Каждый билет состоит из одного теоретического вопроса и

практической задачи (разработка плана учебно-тренировочного занятия).

Оформление ответов на билеты к экзамену

Экзаменационное задание выполняется по специальной форме на образовательной платформе (siloved.getcourse.ru) и платформе «Силовед» (siloved.ru).

Время выполнения экзаменационного задания 2 ч. Ответ осуществляется в виде заполнения соответствующей формы.

Методика выставления оценки

Критерии оценивания ответа:

1. В ответе на теоретический вопрос отмечается понимание темы, используется соответствующая вопросу терминология (25 баллов)

2. Правильность, точность выполнения практического задания в соответствии с формой. (50 баллов)

3. При выполнении практического задания (составления плана учебно-тренировочного занятия) обучающийся проявил творческий (нестандартный) подход к использованию инструментов платформы «Силовед» (25 баллов)

Теоретические вопросы для итоговой аттестации:

1. Классификация физических упражнений

2. Структура учебно-тренировочного занятия

3. Методы определения ЧСС. Преимущества и недостатки методов.

4. Пульсовые зоны, интерпретация показателей ЧСС

Практические задания для итоговой аттестации:

1. Разработка плана-конспекта занятия в конструкторе занятий «Силовед»

Итоговая аттестация

Удовлетворительная (50 баллов) и более высокая итоговая оценка при прохождении курса является успешным прохождением аттестации. По

окончании аттестации выдается удостоверение о повышении квалификации.

## Организационно-педагогические условия

### Кадровое обеспечение программы

В соответствии с требованиями Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздела «Квалификационные характеристики должностей руководителей и специалистов высшего профессионального и дополнительного профессионального образования», утвержденного приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 11.01.2011 № 1н к преподавателю предъявляются следующие квалификационные требования: Высшее профессиональное образование и стаж работы в образовательном учреждении не менее 1 года, при наличии послевузовского профессионального образования (аспирантура, ординатура, адъюнктура) или ученой степени кандидата наук - без предъявления требований к стажу работы.

В соответствии с п. 11. вышеназванного документа лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации", но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

### Материально-техническое оснащение

Материально-техническая база обучения ООО «Общество с ограниченной ответственностью «Астио»» включает следующие составляющие:

Рабочее место преподавателя включает: рабочий стол -1 шт., офисный стул -1 шт., ноутбук ACER NITRO 5 (оперативная память 8,00 ГБ, процессор Intel(R) Core(TM) i5-9300H) со встроенной веб-камерой и микрофоном, позволяющими проводить видео-конференции -1 шт., операционная система Windows 10 домашняя для одного языка.

Wi-Fi роутер Keenetic Runner 4G (Интернет точка доступа).

Веб-браузер и пакет прикладных программ для работы в Интернете, Google Chrome, Google Meet, Mozilla Firefox.

Платформа для обучения (<https://siloved.getcourse.ru/>)

Цифровая платформа Силовед (<https://siloved.ru>)

Пакет офисных программ LibreOffice.

#### **Список литературы.**

1. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник. / Е. Б. Сологуб, А. С. Солодков — М. : Спорт, 2018.  
<https://clck.ru/3E7PUP>
2. Теория и методика физической культуры: Учебник / Ю.Ф. Курамшин, В.И. Григорьев, Н.Е. Латышева / под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 3-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.  
<https://clck.ru/3E7QDQ>
3. Погодин В.В. Методические рекомендации по подготовке и сдаче нормативов комплекса ГТО. Издательство УлГУ, Ульяновск, 2016 год, 224 страницы.  
<https://clck.ru/3E7QbV>
4. Цифровая трансформация отрасли «физическая культура и спорт»: теория, практика, подготовка кадров: материалы Межрегионального круглого стола, 22 апреля 2021 года / Под ред.

М.А.Новоселова.- М.: РГУФКСМиТ, 2021 156 с.

<https://clck.ru/3E7RQc>

5. Е. В. Звягина ,Н. П. Петрушкина, Т. В. Борисова, Возможности и перспективы внедрения цифровых технологий в организацию занятий спортом и физической культурой: Материалы дискуссионных площадок конгресса <https://clck.ru/3E7S63>