

**Общество с ограниченной ответственностью
«Астио»**

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО «Астио»

Приказ № 2 от 30 ноября 2024 г.

Соколов С.А.



Дополнительная общеразвивающая программа

«Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом с использованием цифровой платформы «Силовед»

Возраст обучающихся: от 18 лет

Срок реализации: 1 неделя

Программу разработали:

Петров Андрей Борисович,
кан.пед.наук

Ершов Максим Андреевич

2024 г

Содержание:

Пояснительная записка.....	2
Особенности реализации образовательной программы.....	4
Материально техническое оснащение.....	5
Кадровое обеспечение.....	6
Учебный план.....	6

Календарный учебный график.....	8
Содержание образовательной программы.....	8
Формы контроля.....	11
Оценочные и методические материалы.....	11
Информационные ресурсы и литература.....	13

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом с использованием цифровой платформы

«Силовед» разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации,

Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

Дополнительная общеразвивающая программа **«Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом с использованием цифровой платформы «Силовед»»** (далее – Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа направлена на получение обучающимися базовых знаний в области организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом

Категории обучающихся по данной программе - взрослые люди от 18 лет.

Программа ориентирована на взрослых людей, поскольку при реализации программы затрагивается значительный объем информации из смежных областей, может быть использована специальная терминология, а лекции достаточно объёмны по информативному содержанию, что делает материал программы трудноусвояемым для юных обучающихся.

Уровень освоения программы: стартовый

Требования к определенному уровню образования при поступлении на данную образовательную программу не предъявляются.

Актуальность программы:

В настоящее время занятия физкультурой и спортом набирают популярность среди населения, пользуются спросом различные цифровые сервисы для организации занятий физкультурой и спортом, в том числе предлагающие большой арсенал методов самоконтроля, с использованием носимых устройств. Несмотря на старания разработчиков цифровых сервисов максимально упростить интерфейсы и адаптировать логику, применение их для самостоятельных занятий требует от пользователей специальных знаний, умений и навыков, на формирование которых нацелена настоящая программа.

Язык реализации программы – программа реализуется на русском языке.

Особенностью программы является ее тематика, необходимая для современного общества. Современный человек хочет быть здоровым, заниматься физической культурой и спортом, с учетом цифровой трансформации экономики, которая затрагивает практически все сферы деятельности, в том числе и физкультурно-спортивную, существует потребность в применении цифровых сервисов для повышения эффективности организации самостоятельных занятий.

Объем и срок реализации программы.

Срок реализации программы – 1 неделя.

Объем программы - 16 академических часа, из них 8 ак.часов - лекции, 6 ак.часов-практические занятия-семинар 3 часа отведено на промежуточный контроль.

Форма обучения – заочная с применением исключительно дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Количество обучающихся по Программе составляет от 1 человека, но не более 10 человек в группе.

Обучение осуществляется круглогодично по мере комплектования группы.

Цели программы: Сформировать знания необходимые для эффективного применения цифровых сервисов для организации занятий физической культурой и спортом и навыки их практического использования на примере цифровой платформы Силовед.

Задачи программы:

Обучающие:

- знакомство основными положениями планирования и контроля в физической культуре и спорте
- обучение навыкам использования носимых устройств для самоконтроля на занятиях спортом и физической культурой
- обучение навыкам организации и планирования занятий физической культурой с использованием платформы «Силовед» (siloved.ru)
- знакомство с методами пульсометрии с использованием носимых устройств на занятиях физической культурой и спортом

Развивающие:

- развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом.
- развитие интереса к современным технологиям

Воспитательные:

- воспитание и развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни
- расширение кругозора.

Планируемые результаты освоения образовательной программы.

По окончании освоения Программы обучающиеся будут владеть базовыми понятиями и терминологией теории и методики физической культуры, уметь планировать самостоятельные занятия физкультурой и спортом, подбирать адекватные методы самоконтроля.

Планируемые результаты освоения:

- развитие мотивации к изучению, поиску информации;
- умение строить логическое рассуждение, умозаключение;
- знать основные положения самостоятельного планирования и контроля в физической культуре и спорте
- знать средства и методы контроля объема и интенсивности нагрузки на занятиях физической культурой и спорта
- уметь составлять планы самостоятельных занятий физкультурно-оздоровительной направленности с помощью платформы «Силовед»
- уметь осуществлять самоконтроль объема и интенсивности нагрузки, по функциональным показателям определяемых носимыми устройствами

Особенности реализации образовательной программы.

Программа «**Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом с использованием цифровой платформы «Силовед»**» реализуется с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Обучение проводится в заочной форме.

Каждый слушатель в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным доступом к информационно-образовательной среде, содержащей все электронные образовательные ресурсы, указанные в программе обучения.

После заключения договора, обучающиеся получают доступа ко всем материалам курса на образовательной платформе (<https://siloved.getcourse.ru/>) а также доступ к платформе siloved.ru.

В чате группы обучающиеся могут задать возникающие вопросы по материалу программы, вопросы технического характера, а также делиться впечатлением от изученного материала, общаясь с одноклассниками и педагогом, путем обсуждения в чате. Чат создается для каждой группы.

В случае возникновения технических проблем и вопросов связанных с прохождением обучения имеется возможность обратиться за помощью к сотруднику организации через мессенджер или е-мэйл, обратную связь на сайте проекта или в личном кабинете.

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

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

Доводятся сведения о технических требованиях к освоению обучающимися программы с применением исключительно дистанционных технологий.

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.

Материально техническое оснащение

Оборудование для реализации образовательной программы с использованием исключительно электронного обучения и дистанционных образовательных технологий:

Программное обеспечение:

Для реализации программы имеется Сайт организации <https://siloved.getcourse.ru/> выполняющий функции образовательной платформы.

Рабочее место преподавателя оснащено доступом в интернет, ,
имеется Wi-Fi роутер Keenetic Runner 4G (точка доступа).

В своем распоряжении преподаватель имеет рабочий стол – 1 шт., офисный стул– 1 шт, ноутбук ACER NITRO 5 со встроенной веб-камерой и микрофоном , позволяющими проводить видео-конференции– 1 шт, операционная система Windows 10 домашняя для одного языка.

Официальные бесплатные программы для компьютера:

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

Технические требования для обучающихся:

1. Устройство с доступом в Интернет (персональный компьютер, смартфон, планшет)
2. Актуальная операционная система:
 - Windows 7 и выше.
 - macOS.
 - Linux
 - Android
3. Веб-браузер и пакет прикладных программ для работы в Интернете, Google Chrome, Google Meet, Mozilla Firefox, имеющих актуальную версию на момент прохождения курса.
4. Носимые устройства (пульсометры) с беспроводным подключением BLE, Ant+ (по желанию, не обязательно)

Кадровое обеспечение

К реализации программы привлекаются педагогические работники, квалификация которых соответствует требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утв. Приказом Министерства труда и социального развития Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н;

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" или Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иных укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования педагогической направленности

или Успешное прохождение обучающимися промежуточной аттестации не менее чем за два года обучения по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ.

Учебный план

		Количество часов	
--	--	-------------------------	--

№ п/п	Название темы	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
(11 ак. часов)					
1	Основные положения планирования в физической культуре и спорте.	2	2		
	Промежуточный контроль (тест)	0,5			Тест
2	Основные методы контроля функционального состояния занимающихся физической культурой и спортом	2	2		
	Промежуточный контроль (тест)	0,5			Тест
3	Основы работы в платформе Силовед	1	0,5	0,5	
	Промежуточный контроль (практическое задание)	0,5			Практическое задание
4	Цифровые инструменты планирования Силовед. База упражнений. Конструктор занятий. Конструктор планов	2	1	1	
	Промежуточный контроль (практическое задание)	0,5			Практическое задание
5	Цифровые инструменты Силовед для самоконтроля нагрузки и функционального состояния на занятиях ФКиС	1,5	0,5	1	
	Промежуточный контроль (практическое задание)	0,5			Практическое задание

УТВЕРЖДАЮ
УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор ООО «Астио»

Календарный учебный график
Реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом с использованием цифровой платформы «Силовед»» на 2024 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
-	По мере комплектования групп каждый понедельник	-	1	5	11	5 занятий в неделю Длительность занятий 2-3 ак. часа.

Тема 1. Основные положения планирования в физической культуре и спорте.

Кол-во часов- 2 ак.ч.

Занятие 1. Лекция

Основные понятия физической культуры и спорта.

Формы организации занятий физической культурой и спортом.

Структура, планирование и организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Понятие о средствах и методах физической культуры. Параметры нагрузки.

Промежуточный контроль – тест 0,5 ак.ч.

Вопросы теста:

1. Основное средство физической культуры
Правильный ответ: физическое упражнение
2. Структура занятия?
Правильный ответ: подготовительная часть, основная часть, заключительная часть
3. Вид физической культуры, где используются физические упражнения с целью активного отдыха?
Правильный ответ: физическая рекреация
4. В какой части занятия решаются задачи двигательного обучения?
Правильный ответ: основная
5. Соревновательная деятельность, а также подготовка к ней, нацеленная на достижение наивысшего результата это?
Правильный ответ: спорт.
6. Базовые положения, которые регламентируют построение, содержание и организацию занятий физической культурой и спортом?
Правильный ответ: принципы.
7. Периоды в системе планирования в спорте?
Правильный ответ: подготовительный, переходный, соревновательный.
8. Цикл в планировании включающий от 1 до 14 занятий?
Правильный ответ: микроцикл

Тема 2. Основные методы контроля функционального состояния занимающихся физической культурой и спортом

Кол-во часов- 1,5 ак.ч.

Занятие 2. Лекция 2 ак.ч

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

Промежуточный контроль – тест 0,5 ак.ч.

Вопросы теста:

1. Наиболее точный метод определения ЧСС в спорте?
Правильный ответ: ЭКГ.
2. Какой параметр нагрузки можно контролировать по ЧСС?

- Правильный ответ: интенсивность
3. С каким параметром нагрузки (до определенного значения) показатель ЧСС имеет линейную зависимость?
Правильный ответ: интенсивность, мощность
4. Какой наиболее эффективный способ определить граничные значения пульсовых зон?
Правильный ответ: нагрузочное тестирование
5. Основные параметры тренировочной нагрузки?
Правильный ответ: объем и интенсивность
6. По каким параметрам можно оценить объем нагрузки?
Правильный ответ: тоннаж, километраж, общее число повторений, время выполнения упражнений
7. По каким параметрам можно оценить интенсивность нагрузки?
Правильный ответ: ЧСС, мощность, скорость передвижения
8. Какие бывают показатели самоконтроля?
Правильный ответ: объективные и субъективные

Тема 3. Основы работы в платформе Силовед

Кол-во часов- 1 ак.ч.

Занятие 3. Лекция 0,5 ак.ч.

Основные характеристики платформы «Силовед». Создание и управление аккаунтом. Профиль занимающегося. Карточка спортсмена. Вспомогательный функционал. Практика 0,5 часа.

Создание аккаунта. Создание профиля занимающегося. Изучение дополнительных функций: менеджер, календарь, блог, уведомления.

Промежуточный контроль – практическое задание 0,5 ак.ч.

Заполнение карточки спортсмена на платформе Силовед.

Тема 4. Цифровые инструменты планирования Силовед. База упражнений. Конструктор занятий. Конструктор планов.

Кол-во часов- 1 ак.ч.

Занятие 4. Лекция 1 ак.ч.

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 1 ак.ч.

Разработка 1 занятия с помощью конструктора. Разработка микроцикла занятий с помощью конструктора. Добавление занятий в календарь.

Промежуточный контроль – практическое задание 0,5 ак.ч.

Разработка занятия физической культурой и спортом по избранному виду спорта или виду активности.

Тема 5. Основы работы в платформе Силовед

Кол-во часов- 1 ак.ч.

Задание 5. 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.

Практика 1 час.

Изучение основных функций окна тренировки. Подключение носимых устройств.

Изучение вспомогательных инструментов окна тренировки: «цифровой секундомер», «метроном», «сигнал». Формирование протокола занятия.

Промежуточный контроль – практическое задание 0,5 ак.ч.

Запуск разработанного тренировочного занятия имитационная отработка методик самоконтроля.

Формы контроля

Текущий контроль осуществляется путем проверки правильности выполнения практических заданий. Обучающиеся могут задавать вопросы по пройденному материалу педагогу и обсуждать их между собой непосредственно в чате. Педагог отслеживает усвоение материала в результате беседы с обучающимися. Также ученики могут задавать вопросы через форму в личном кабинете или в чате мессенджера.

Текущий контроль проводится с целью отслеживания уровня достижения обучающимися результатов, предусмотренных образовательной программой, оценки работы обучающегося с целью возможного совершенствования образовательного процесса.

Промежуточный контроль проводится при помощи тестов для самостоятельной проверки знаний и практических заданий.

Оценочные и методические материалы

Тест считается успешно пройденным при ответе на 70% и более из общего числа тестовых вопросов. Если ученик ответил на меньшее количество, ему рекомендуется пересмотреть уроки или темы, где имеются ошибки и далее задать вопросы преподавателю при необходимости. Количество попыток неограничено.

Тест к теме 1:

Вопросы теста:

1. Основное средство физической культуры
Правильный ответ: физическое упражнение
2. Структура занятия?
Правильный ответ: подготовительная часть, основная часть, заключительная часть
3. Вид физической культуры, где используются физические упражнения с целью активного отдыха?
Правильный ответ: физическая рекреация
4. В какой части занятия решаются задачи двигательного обучения?

- Правильный ответ: основная
5. Соревновательная деятельность, а также подготовка к ней, нацеленная на достижение наивысшего результата это?
- Правильный ответ: спорт.
6. Базовые положения, которые регламентируют построение, содержание и организацию занятий физической культурой и спортом?
- Правильный ответ: принципы.
7. Периоды в системе планирования в спорте?
- Правильный ответ: подготовительный, переходный, соревновательный.
8. Цикл в планировании включающий от 1 до 14 занятий?
- Правильный ответ: микроцикл

Тест к теме 2:

Вопросы теста:

1. Наиболее точный метод определения ЧСС в спорте?
- Правильный ответ: ЭКГ.
2. Какой параметр нагрузки можно контролировать по ЧСС?
- Правильный ответ: интенсивность
3. С каким параметром нагрузки (до определенного значения) показатель ЧСС имеет линейную зависимость?
- Правильный ответ: интенсивность, мощность
4. Какой наиболее эффективный способ определить граничные значения пульсовых зон?
- Правильный ответ: нагрузочное тестирование
5. Основные параметры тренировочной нагрузки?
- Правильный ответ: объем и интенсивность
6. По каким параметрам можно оценить объем нагрузки?
- Правильный ответ: тоннаж, километраж, общее число повторений, время выполнения упражнений
7. По каким параметрам можно оценить интенсивность нагрузки?
- Правильный ответ: ЧСС, мощность, скорость передвижения
8. Какие бывают показатели самоконтроля?
- Правильный ответ: объективные и субъективные

Практическое задание считается успешно пройденным, если обучающий в полном объеме требований выполнил практическое задание. Если у обучающегося возникли трудности с выполнением практического задания, ему рекомендуется пересмотреть уроки или темы, и далее задать вопросы преподавателю при необходимости. Количество попыток неограниченно.

Критерии оценки (требования) практического задания тема 3. Занятие 3.

1. Заполнены данные о возрасте и половой принадлежности спортсмена
2. Заполнены данные о массе и росте спортсмена
3. Рассчитан росто-весовой индекс
4. Рассчитан показатель максимального пульса

Критерии оценки (требования) практического задания тема 4. Занятие 4.

1. Занятие содержит более 20 упражнений и не менее 7 в подготовительной части
2. В упражнениях установлены параметры нагрузки
3. Занятие соответствует заявленному обучающимся виду спорта, или виду двигательной активности

Критерии оценки (требования) практического задания тема 4. Занятие 4.

1. Обучающийся успешно добавил занятие в календарь и запустил его
2. Обучающийся успешно проанализировал параметры объективного контроля
3. Обучающийся опробовал функции метронома, секундомера, фиксации результата

Система оценки результатов освоения образовательной программы.

Обучающиеся, освоившие программу в полном объеме, присутствовавшие на видео-семинарах и прошедшие все тесты считаются успешно освоившими образовательную программу, имеют право на получение сертификата о прохождении обучения по Дополнительной общеразвивающей программе «Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом с использованием цифровой платформы «Силовед»».

Информационные ресурсы и литература

1. www.siloved.ru – цифровой портал «Силовед»

Список рекомендуемой литературы:

1. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учебное пособие / Л. А. Боярская ; под редакцией В. Н. Люберцева. — Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2017.
<https://clck.ru/3E7HuF>
2. Кизько, А. П. Физическая культура. Теоретический курс : учебное пособие / А. П. Кизько, Л. Г. Забелина, Е. А. Кизько. — Новосибирск : НГТУ, 2016. — 128 с.
<https://clck.ru/3E7HSM>
3. Письменский И.А., Ю. Н. Аллянов Физическая культура. Учебник Юрайт. 2015.- 494.
<https://clck.ru/3E7HbC>
4. Чертов, Н. В. Физическая культура : учебное пособие / Н. В. Чертов. - Ростов-на-Дону : Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с.
<https://clck.ru/3E7HJP>

1.