

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Горно-Алтайский государственный университет»
(ФГБОУ ВО ГАГУ, ГАГУ Горно-Алтайский государственный университет)**

И.о. ректора ФГБОУ ВО ГАГУ
Н.В. Гусельникова



Дополнительная профессиональная программа

повышения квалификации

Антистрессовая пластическая гимнастика

49.03.01 Физическая культура

Очная форма обучения

Горно-Алтайск
2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения

1.1 Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации, реализуемая вузом в рамках направления подготовки 49.03.01 Физическая культура

1.2 Нормативные документы для разработки ДПП

1.3 Общая характеристика ДПП

1.3.1 Цель ДПП

1.3.2 Срок освоения ДПП

1.3.3 Трудоемкость ДПП

1.4 Планируемые результаты обучения и требования к слушателю

2. Документы, регламентирующие содержание и организацию образовательного процесса при реализации ДПП Антистрессовая пластическая гимнастика

2.1 Календарный учебный график и сводные данные по бюджету времени (в неделях)

2.2 Учебный план подготовки

2.3 Рабочие программы учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей)

3. Организационно-педагогические условия

3.1 Кадровые условия

3.2 Материально-технические условия

4. Оценочные материалы

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

6. Аннотация ДПП (для размещения на официальном сайте Горно-Алтайского государственного университета)

1. Общие положения

1.1 Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации реализуемая Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением высшего образования «Горно-Алтайский государственный университет» (далее ФГБОУ ВО ГАГУ) по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, представляет собой систему документов, разработанную и утвержденную образовательной организацией высшего образования с учетом требований рынка труда (профстандартов) на основе Федерального государственного образовательного стандарта по соответствующему направлению подготовки высшего образования (ФГОС ВО).

ДПП регламентирует цели, планируемые результаты, содержание, условия и технологии реализации образовательного процесса, оценку качества подготовки слушателей и включает в себя: рабочую программу учебного курса, организационно-педагогические условия, оценочные материалы и иные компоненты.

Структурное подразделение, реализующее ДПП: ЦДО

Руководитель программы: Захаров П.Я., кандидат философских наук, доцент.

1.2 Нормативные документы для разработки ДПП повышения квалификации Антистрессовая пластическая гимнастика

Нормативную правовую базу разработки ДПП составляют:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями и дополнениями);
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам утвержденный приказом Минобрнауки России от 01.07.2013 № 499;
3. Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура высшего образования (ВО), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «22» февраля 2018 г. № 121(с изменениями и дополнениями) Редакция с изменениями N 1456 от 26.11.2020, редакция с изменениями от 8 февраля 2021 г.
3. Профессиональный стандарт «Тренер», утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 28 марта 2019 г. № 191н.
4. Нормативно-методические документы Минобрнауки России;
5. Устав ФГБОУ ВО ГАГУ.

1.3 Общая характеристика ДПП повышения квалификации Антистрессовая пластическая гимнастика

1.3.1 Цель ДПП повышения квалификации Антистрессовая пластическая гимнастика

- совершенствование профессиональных компетенций слушателей:

- ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста;
- ОПК-7 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;
- ПК-1 Способен осуществлять тренировочный процесс на разных этапах спортивной подготовки с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся;

- УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности необходимых для повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации

Область профессиональной деятельности: физическое и личностное воспитание, спортивная подготовка.

Объект профессиональной деятельности: управление тренировочным процессом, организация спортивной подготовки.

Вид профессиональной деятельности: тренерский, педагогический

1.3.2 Срок освоения ДПП: 2 мес.

1.3.3 Трудоемкость ДПП: 36 часа

1.4 Планируемые результаты обучения и требования к слушателю

Планируемые результаты обучения:

- актуализация знаний по образовательно-воспитательной деятельности;
- совершенствование у слушателей функций планирования нагрузки в тренировочном процессе (планирование, организация, мотивация, контроль), также развитие профессиональной компетентности слушателей в области физического воспитания на различных этапах спортивной подготовки с учетом индивидуальных физиологических, и возрастных особенностей.

Требования к слушателю: высшее образование, среднее профессиональное.

2. Документы, регламентирующие содержание и организацию образовательного процесса при реализации ДПП Антистрессовая пластическая гимнастика

2.1 Календарный учебный график

Образовательный процесс по программе может осуществляться в течение всего учебного года. Занятия проводятся по мере комплектования учебных групп.

№ п/п	Наименование дисциплин (модуля)	1 мес.	2 мес.	КР	СР	ИА	Всего
1.	Антистрессовая пластическая гимнастика как новое направление оздоровительной работы	2	-	2	-	-	2
2.	Теоретические основы АПГ	4	4	8	2	-	10
3.	Характеристика и отличительные особенности АПГ. Механизм воздействия на организм человека	4	4	8	2	-	10
4.	Методические основы и организация занятий по АПГ	4	4	8	-	-	8
5.	Возможности применения антистрессового механизма(в системе образования, в профилактике и восстановлении здоровья, в оптимизации тренировочного процесса и др.).	1	1	2	-	-	4
6.	Общие рекомендации по практическому применению и перспективы освоения АПГ	-	2	2	-	2	4
	Общая трудоемкость программы	15	15	30	4	2	36

*С применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (при наличии)

Условные обозначения	
СР	Самостоятельная работа
ИА	Итоговая аттестация
КР	Контактная работа

2.2 Учебный план (Приложение 1)

3. Организационно-педагогические условия

3.1 Кадровые условия

Курсы по передаче авторского метода Антистрессовая пластическая гимнастика А.В. Попкова проводятся авторской группой:

Захаров П.Я., кандидат философских наук, доцент.

Нагорных С.А., тренер по здоровьесберегающей технологии антистрессовая пластическая гимнастика.

Попков А.В., тренер-преподаватель, автор антистрессовой пластической гимнастики

Пручкина А.К., специалист по здоровьесберегающей технологии антистрессовая пластическая гимнастика.

3.2 Материально-технические условия

Маты гимнастические, секундомер, музыкальный центр, зал для занятий.

4. Оценочные материалы

Контрольное тестирование.

Текущий контроль успеваемости реализуется в ходе проведения практических занятий в форме устного опроса.

Итоговая аттестация осуществляется в форме тестирования. Слушателю предлагается решить тестовые задания (20 тестовых вопросов по всем темам программы). Оценка выставляется по системе «зачтено», «не зачтено». Для успешного прохождения итоговой аттестации количество правильных ответов должно быть не меньше 75% (15 правильных ответов).

Пример тестового вопроса для аттестации

1. В какие годы началась реализация антистрессовой пластической гимнастики.

- а) 1960-е;
- б) 1970-е;
- в) 1980-е;
- г) 1990-е.

Итоговый зачет оценивается по следующим критериям:

Результат зачета	Критерии
«зачтено»,	75 % правильных ответов на итоговое тестирование
«не зачтено»	Менее 75 % правильных ответов на итоговое тестирование

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

1. Попков, А. В., Нагорных С. А., Пручкина А. К. Антистрессовая пластическая гимнастика // Учебно-методическое пособие – Горно-Алтайск; РИО Горно-Алтайского госуниверситета, 2013. – 156 с.

2. Попков, А. В., Нагорных С. А. Этика в действии: Антистрессовая пластическая гимнастика//Учебно-методическое пособие – Барнаул: Си-пресс, 2013. – 226 с.

3. Попков, А. В. Антистрессовая пластическая гимнастика А. В. Попкова: методические рекомендации / А. В. Попков [и др.]. Российский республиканский совет ВДФСО профсоюзов; Республиканский врачебно-физкультурный диспансер МЗ РСФСР, – М., 1989. – 40 с.

4. Попков, А. В. Программа по физической культуре для учащихся I-XI классов. Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ). / В. Попков, Е. Н. Литвинов // Программы общеобразовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов / Министерство образования Российской Федерации [рекомендовано Главным управлением развития общего среднего образования Министерства образования Российской Федерации]. – М.: Просвещение, 1996. – С. 205-256.

5. Попков, А. В., Нагорных С. А. Этика в действии: Антистрессовая пластическая гимнастика//Учебно-методическое пособие - Барнаул: Си-пресс, 2013. – 226 с.

Интернет-ресурсы:

6. Устойчивость процесса. Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ) [эл. ресурс] // <http://www.antistressapg.ru/>

6. Аннотация ДПП

Дополнительная профессиональная программа (ДПП) повышения квалификации, реализуемая вузом в рамках направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, разработана для слушателей с целью повышения профессионального уровня слушателей курсов по формированию систематизированных знаний в области антропологии, физиологии и психологии физического воспитания на различных этапах спортивной подготовки, а также формирование у слушателей компетенций: ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста; ОПК-7 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь; ПК-1 Способен осуществлять тренировочный процесс на разных этапах спортивной подготовки с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся; УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Трудоемкость программы составляет 36 часов, срок освоения 2 месяца форма обучения очная.

Лекционные и практические занятия проводятся авторской группой разработчиков АПГ.

Планируемые результаты обучения:

- актуализация знаний по образовательно-воспитательной деятельности;
- совершенствование у слушателей функций планирования нагрузки в тренировочном процессе (планирование, организация, мотивация, контроль), также развитие профессиональной компетентности слушателей в области физического воспитания на различных этапах спортивной подготовки с учетом индивидуальных физиологических, и возрастных особенностей.

ДПП включает лекционные и практические занятия ведущих преподавателей из Горно-Алтайского государственного университета и авторской группы разработчиков АПГ.

В содержании ДПП представлены следующие разделы: Антистрессовая пластическая гимнастика как новое направление оздоровительной работы, теоретические основы антистрессовой пластической гимнастики, характеристика и отличительные особенности АПГ, механизм воздействия на организм человека, методические основы и организация занятий по антистрессовой пластической гимнастике, возможности применения антистрессового механизма, общие рекомендации по практическому применению и перспективы освоения метода антистрессовой пластической гимнастики.

ДПП предусматривает применение *активных* форм учебных занятий: мастер-классы, моделирующие занятия.

Форма итоговой аттестации: контрольное тестирование.

Материально-технические условия реализации: спортивный зал, обеспеченный специальным оборудованием: маты гимнастические, секундомер.

По результатам обучения по ДПП слушателям выдается документ установленного образца: удостоверение о повышении квалификации.

Разработчики: **Захаров П.Я.**, кандидат философских наук, доцент.

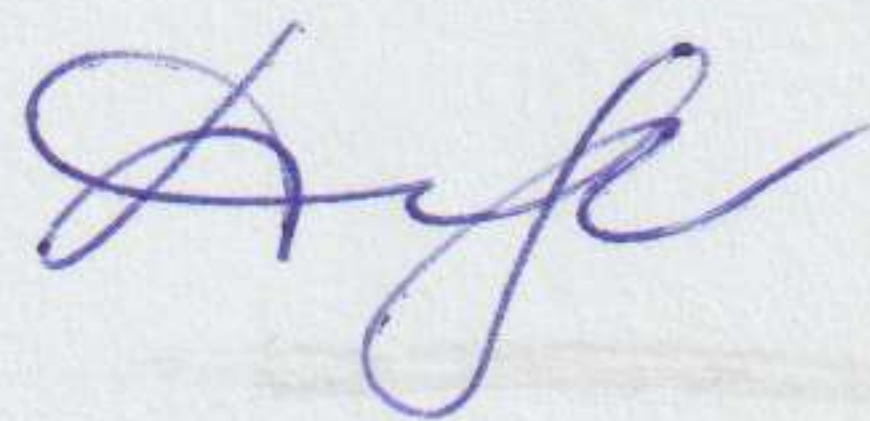
Нагорных С.А., тренер по здоровьесберегающей технологии антистрессовая пластическая гимнастика.

Попков А.В., тренер-преподаватель, автор АПГ

Пручкина А.К., специалист по здоровьесберегающей технологии АПГ

Согласовано:

Руководитель ЦДО
Декан ППФ



Н.В. Долгова
И.А. Таскина

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Горно-Алтайский государственный университет» (ФГБОУ ВО ГАГУ, ГАГУ Горно-Алтайский государственный университет)

И.о. ректора

ФГБОУ ВО ГАГУ

И.В. Гусельникова

Утверждаю:

2022 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ

Антистрессовая пластическая гимнастика

по профилю аккредитованной основной образовательной программы высшего образования 49.03.01 Физическая культура

Категория слушателей: методисты детско-юношеских спортивных школ, тренеры

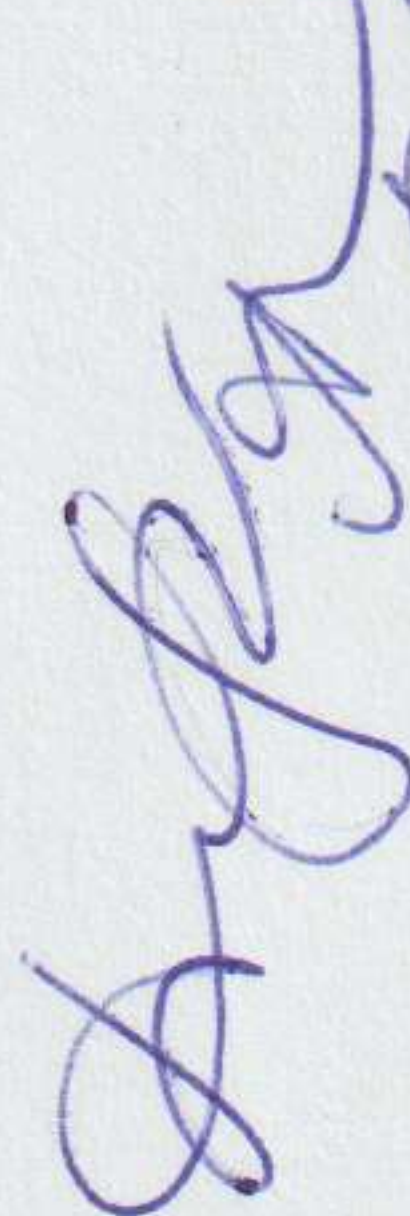
Срок обучения: 2 месяца

№	Наименование дисциплин (модуля)	Всего часов	Из них			СРС	компетенции
			Ауд.	Лек.	Практ		
1	Антистрессовая пластическая гимнастика как новое направление оздоровительной работы.	2	2	2		-	ОПК-1, ОПК-7, ПК-1, УК-7
2	Теоретические основы АПГ	10	10	5	5	-	ОПК-1, ОПК-7, ПК-1, УК-7
2.1	Основные понятия, используемые в антистрессовой пластической гимнастике.	2	2	1	1	-	ОПК-1, ОПК-7, ПК-1, УК-7
2.2	Этические требования к психофизической технике.	2	2	1	1	-	ОПК-1, ОПК-7, ПК-1, УК-7
2.3	Контроль качества процесса.	2	2	1	1	-	ОПК-1, ОПК-7, ПК-1, УК-7
2.4	Культура движения и познание. Метод аналогий. Связь этического и физического. Принципы стабилизации	2	2	1	1	-	ОПК-1, ОПК-7, ПК-1, УК-7
2.5	Самосовершенствование с позиций Агни-Йоги.	2	2	1	1	-	ОПК-1, ОПК-7, ПК-1, УК-7
3	Характеристика и отличительные особенности АПГ. Механизм воздействия на организм человека	8	2	3	5	-	ОПК-1, ОПК-7, ПК-1, УК-7
3.1	Характеристика АПГ как единого подхода к физическому и нравственному здоровью.	2	2	1	1	-	ОПК-1, ОПК-7, ПК-1, УК-7
3.2	Координационные особенности выполнения движений. Роль коллективного движения.	3	3	1	2	-	ОПК-1, ОПК-7, ПК-1, УК-7
3.3	Антистрессовый механизм.	3	3	1	2	-	ОПК-1, ОПК-7, ПК-1, УК-7
4	Методические основы и организация занятий по АПГ	10	10	5	5	-	ОПК-1, ОПК-7, ПК-1, УК-7

4.1	Основные принципы АПГ.	4	4	2	2	2	-	ОПК-1, ОПК-7, ПК-1, УК-7
4.2	Распределение нагрузок.	2	2	1	1	1	-	ОПК-1, ОПК-7, ПК-1, УК-7
4.3	Роль коллективного синхронного движения.	2	2	1	1	1	-	ОПК-1, ОПК-7, ПК-1, УК-7
4.4	Структура занятий.	2	2	1	1	1	-	ОПК-1, ОПК-7, ПК-1, УК-7
5	Возможности применения антистрессового механизма(в системе образования, в профилактике и восстановлении здоровья, в оптимизации тренировочного процесса и др.).	2	2	1	1	1	-	ОПК-1, ОПК-7, ПК-1, УК-7
6	Общие рекомендации по практическому применению и перспективы освоения АПГ.	2	2	1	1	1	-	ОПК-1, ОПК-7, ПК-1, УК-7
6.1	Советы и наставления по применению АПГ.Перспективы освоения АПГ. Концепция связи этики с практической жизнью, представленная в АПГ.	2	2	1	1	1	-	ОПК-1, ОПК-7, ПК-1, УК-7
	Итоговое занятие	2	2	2	2	2	-	
	Итого	36	36	18	18	18	-	

К учебному плану прилагается справочник формируемых/совершенствуемых компетенций

Разработчики: Захаров П.Я., кандидат философских наук, доцент.
Нагорных С.А., тренер по здоровьесберегающей технологии антистрессовая пластическая гимнастика.

Согласовано:  Н.В. Долгова
Руководитель ЦДО
Начальник УМУ
Декан ППФ  К.А. Арыкова
 И.А. Таскина

Справочник компетенции
Слушатель, освоивший ДПП повышения квалификации должен обладать следующими компетенциями:

(в соответствии с ФГОС ВО 49.03.01 Физическая культура от «22» февраля 2018 г. № 121 (с изменениями и дополнениями) от 26 ноября 2020 г., 8 февраля 2021 г.)

- ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста;
- ОПК-7 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;
- ПК-1 Способен осуществлять тренировочный процесс на разных этапах спортивной подготовки с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся;
- УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.