

## Сведения<sup>1</sup> о материально-техническом обеспечении мастерской профессиональной образовательной организации

Мастерская по профессии/специальности 49.02.01. «Физическая культура»

(код, наименование)

Компетенция «Физическая культура, спорт и фитнес»

на базе Областного государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Шарьинский педагогический колледж Костромской области»;

(наименование ПОО)

*Виды работ:*

В результате освоения программы слушатель должен знать:

- общие требования к организации и проведению рабочего процесса с учетом техники безопасности, охраны труда и санитарно-гигиенических норм;
- процедуру разработки и оформления документации, презентационного материала (текстовый, цифровой) в соответствии с установленными требованиями;
- методы подбора, эксплуатации и подготовки к занятиям спортивного оборудования и инвентаря;
- специфику планирования организации и содержания физкультурно-спортивной деятельности;
- специфику проведения анализа различных видов спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- специфику осуществление коммуникации с участниками различных видов спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия;
- физкультурно-оздоровительные технологии ЗОЖ и активного долголетия;
- средства фитнеса для поддержания и развития ЗОЖ и физической активности;
- формы, виды и направления фитнеса для поддержания активного долголетия;
- технологии интегрированных маркетинговых коммуникаций;
- специальные мероприятия по реализации информативной и имиджевой политики организации для различных аудиторий;
- противопоказания для занятий фитнесом;
- медико-биологические основы фитнеса;
- двигательная рекреация;
- основные и дополнительные услуги в фитнесе;
- основы организации занятия по фитнесу;
- особенности организации фитнеса для лиц пожилого возраста;
- правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;
- цифровые технологии и их использование в индустрии фитнеса;
- основы миологии, взаиморасположения мышц и остеологии человека;
- факторы риска занятий фитнесом для населения и стандартные методики их выявления;
- система тестов оценки физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе, допущения в ходе тестирования, ограничения теста и степень его точности;
- симптомы усталости, дискомфорта и перенапряжения тестируемого при динамическом тестировании;
- фитнес-программы для улучшения общего физического состояния, развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса и их физиологическое обоснование;
- методики интерпретации данных тестирования физического состояния в покое, антропологических замеров, динамического тестирования в фитнесе;
- биомеханику движений человека;
- основы организации и порядок обращения за оказанием первой помощи.

уметь:

- анализировать потребности различных групп населения в индивидуальном благополучии, гармоничном физическом и личностном развитии и мотивировать на развитие личностно-ориентированной двигательной активности;
- информировать население о рисках, связанных с недостатком движения и физической активности;

---

<sup>1</sup>К сведениям прилагаются фото оборудования, указанного в таблице (1. Общая фотография площадки. 2. Фотография рабочего места. 3. Фотографии оборудования).

- выбирать оптимальные средства и методы коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения;
  - подбирать материалы и готовить контент, пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения;
  - использовать социальные медиаресурсы, ресурсы сети интернет для вовлечения населения в занятия фитнесом;
  - пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;
- применять в фитнесе индивидуальные цифровые устройства для диагностики и/ или контроля состояния клиента;
- использовать систему квалифицирующих показателей и данных о физическом лице для определения факторов риска занятий фитнесом для населения;
  - применять методы неинвазивного тестирования текущего физического состояния;
  - контролировать усталость, перенапряжение тестируемого при проведении динамического тестирования и определять симптомы, требующие прекращения тестирования в целях обеспечения безопасности тестируемого;
  - интерпретировать данные тестирования физического состояния населения с использованием системы контрольных показателей и стандартных результатов;
  - выявлять сильные и слабые стороны физического развития и подготовленности населения по компонентам фитнеса на основе тестирования и определять достижимые цели занятий фитнесом;
  - подбирать для физического лица упражнения для улучшения общего физического состояния, развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса на основе результатов тестирования;
  - демонстрировать техники безопасного выполнения упражнений для улучшения общего физического состояния, развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса;
  - использовать методы индивидуализации занятий фитнесом, программирования и планирования фитнес-тренировок с акцентом на общее физическое состояние и последовательность решения задач физического совершенствования населения по фазам фитнес-тренировок.

Наименование	Кол-во	Ед. изм.	Срок эксплуатации, лет	Примечание
Оборудование				
Интерактивная сенсорная панель 65 дюймов	1	шт.	10	
Мобильная напольная стойка	1	шт.	15	
Ноутбук AcerAspire5	1	шт.	7	
Ноутбук HP	15	шт.	7	
Планшет Samsung Galaxy	14	шт.	5	
Наушники Logitech H1 10	15	шт.	3	
Карта - памяти USB Flash Kingston 32 Gb	15	шт.	2	
Калькулятор настольный Casio	16	шт.	3	
Кард – ридер DEXP	15	шт.	5	
Микрофон BOYA BY-M1DM	15	шт.	5	
Фитнес – браслет Xiaomi	15	шт.	5	
Комплект активной акустической системы BEHRINGER B115MP3	1	шт.	7	
Микшерный пульт BEHRINGER 1622 USB	1	шт.	7	
Двухантенная головная радиосистема INVOTONE AV800HS	1	шт.	5	
Многофункциональная рама	1	шт.	15	
Брусья/ пресс навесные	2	шт.	15	
Мишень и крепление мишени	1	шт.	15	
Платформа для зашагивания	1	шт.	15	
Ребаундер реактор для мячей	1	шт.	5	
Скамья для пресса навесная	1	шт.	15	
Универсальная скамья 0 – 90 град.	1	шт.	15	
Гриф	2	шт.	15	
Петли TRX	1	шт.	15	
Плиометрическая тумба	1	шт.	5	

Стойка для бодипампов на 10 комплектов	1	шт.	7	
Тележка для мячей разборная на 25 – 3-штук (хром)	2	шт.	5	
Барьер легкоатлетический регулируемый юношеский	5	шт.	15	
Бодибар 4 кг, L1200 мм	5	шт.	5	
Бодибар 6 кг, L1200 мм	5	шт.	5	
Болстер для йоги	5	шт.	5	
Гантель 0,5 кг	10	шт.	10	
Гантель 1 кг	10	шт.	10	
Держатель для штанги	4	шт.	15	
Изотоническое кольцо	5	шт.	5	
Канат для кроссфита	2	шт.	10	
Коврик гимнастический двухслойный	5	шт.	5	
Кольцевой амортизатор. Нагрузка 14 – 45 кг	1	шт.	5	
Кольцевой амортизатор. Нагрузка 23 – 68 кг	1	шт.	5	
Кольцевой амортизатор. Нагрузка 36 – 90 кг	1	шт.	5	
Конусы	10	шт.	10	
Координационная лестница для функционального тренинга	2	шт.	5	
Мат гимнастический 2/1/0,05	6	шт.	7	
Мяч баскетбольный	10	шт.	2	
Мяч волейбольный	5	шт.	2	
Мяч гимнастический (фитбол)	5	шт.	2	
Мяч медицинский	5	шт.	2	
Мяч медицинский 2 кг	5	шт.	2	
Мяч теннисный	5	шт.	2	
Мяч футзальный	5	шт.	2	

Мячи малые	5	шт.	2	
Обруч пластмассовый	5	шт.	2	
Опорный блок большой EVA	5	шт.	2	
Палка гимнастическая деревянная	5	шт.	2	
Переносной баннер	1	шт.	2	
Полусфера гимнастическая в комплекте с эспандером и насосом	5	шт.	2	
Ремень для йоги	5	шт.	5	
Роллы (цилиндры)	5	шт.	5	
Секундомер Sprinter на 10 этапов	4	шт.	5	
Скакалка резиновая 3 м	5	шт.	5	
Скамейка гимнастическая 2.5 м	2	шт.	5	
Степ – платформа	5	шт.	5	
Фишки для футбола 4 цветов	12	шт.	5	
Штанга для аэробики 20 кг	5	шт.	5	
Эспандер трубчатый 5/9/1350 мм желтый	5	шт.	5	
Эспандер трубчатый 5/9/1350 мм синий	5	шт.	5	
Эстафетная палочка	4	шт.	5	
Рециркулятор – облучатель ФЕРРОПЛАСТ РБ-18-А-ФП-01	1	шт.	7	

Наименование	Кол-во	Ед. изм.	Примечание
1. Мебель			
Стол ученический 2-хместный письменный	17	шт.	
Стул для офиса ИЗО	28	шт.	
Стеллаж металлический	3	шт.	
Стеллаж для хранения документов или учебных пособий, инвентаря в учебных кабинетах	1	шт.	
Корзина для мусора	6	шт.	
2. Средства обучения			
3. Программное обеспечение (если применимо)			
Операционная система Windows 10 Pro	16	шт.	
ПО для редактирования текстовых файлов, электронных таблиц и презентаций Word, Excel, PowerPoint	16	шт.	
Архиватор 7-Zip поддерживает форматы rar, zip, 7z	16	шт.	

Наименование	Кол-во	Ед. изм.	Примечание
Smart 17.1 с возможностью рисования, вставки изображений и т.д.	16	шт.	
Audacity® Cross-Platform Sound Editor Поддержка редактирования аудиофайлов и экспорта в mp3	16	шт.	
Windows Movie Maker, Movavi Video Suite Поддержка редактирования видеофайлов и экспорта в mp4	16	шт.	
AIMP, VLC media player Поддержка форматов mp3, avi, mp4, mkv и т.д.	16	шт.	
Movavi Video Suite, Bandicam Запись содержимого экрана и звука с экспортом в mp4	16	шт.	
Программное обеспечение Adobe Reader или аналог	16	шт.	
Программное обеспечение Paint или аналог	16	шт.	