

ITMS kód Projektu: 26140230002
ITMS kód Projektu: 26120130002



mpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM

PROFESIJNÝ A KARIÉROVÝ RAST
pkrmpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



Európska únia
Európsky sociálny fond

Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ

Prioritná os:	Prioritná os 2 – Ďalšie vzdelávanie ako nástroj rozvoja LZ Prioritná os 4 – Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť BSK
Opatrenie:	2.1 Podpora ďalšieho vzdelávania 4.2 Zvyšovanie konkurencieschopnosti Bratislavského kraja prostredníctvom rozvoja terciárneho a ďalšieho vzdelávania
Prijímateľ:	Metodicko-pedagogické centrum
Názov projektu:	Profesijný a kariérový rast pedagogických zamestnancov
Kód ITMS projektu:	26140230002, 26120130002
Aktivita:	2.2 Tvorba a akreditácia programov kontinuálneho vzdelávania PZ a OZ

Program kontinuálneho vzdelávania

Kondičné posilňovanie v telesnej a športovej výchove

Ing. Peter Dubovan

Poverený zastupovaním generálnej riaditeľky
Metodicko-pedagogické centrum, Bratislava

Názov vzdelávacieho programu: Kondičné posilňovanie v telesnej a športovej výchove

Zdôvodnenie vzdelávacieho programu:

Kondičné posilňovanie (ďalej KP) v školskej telesnej a športovej výchove (ďalej TSV) ako vzdelávací program korešponduje so súčasnými potrebami pedagogických zamestnancov a vychádza z požiadaviek ŠVP ISCED 2 a ISCED 3. Vzdelávací program ponúka pedagogickým zamestnancom sekundárneho vzdelávania a všetkých typov stredných škôl zdokonaľovanie profesijných kompetencií v oblasti:

- plánovania a projektovania telovýchovného procesu v kontexte KP,
- identifikovania vývinových a individuálnych charakteristík žiaka; identifikovania psychologických a sociálnych faktorov (odrážajú nutnosť individuálneho prístupu k jednotlivým žiakom),
- hodnotenia priebehu a výsledkov telovýchovného procesu v rámci KP na hodinách TSV,
- rozvoja a aktualizácie teoretických základov KP a bazálnych tréningových premenných,
- správneho zvolenia a realizácie základných a pokročilých metód a princípov KP,
- poznania a následného správneho zakomponovania zásobníka cvikov v rámci KP v telovýchovnom edukačnom procese,
- aktualizácie poznatkov o výžive a stravovaní v kontexte KP,
- schopnosti motivácie žiakov k pohybovým aktivitám,
- prispôsobenia výchovno-vzdelávacieho procesu výsledkom diagnostiky individuálnych charakteristík žiaka,
- výberu a využívania metód a foriem vyučovania vzhľadom na edukačné ciele a individuálne edukačné potreby žiakov v kontexte KP.

Dôvodov ku koncipovaniu vzdelávacieho programu s tematikou kondičného posilňovania v školskej TSV je mnoho. Spôsob života súčasnej populácie je negatívne ovplyvnený rôznorodými činiteľmi, ktorými sú najmä stres, nedostatok pohybu, choroby pohybového aparátu, obezita, málo aktivizujúcich podnetov na pohybové činnosti a iné. Kondičné posilňovanie je vynikajúcim prostriedkom nielen na zdravotne orientovanú zdatnosť, ale naopak i udržiavanie či redukovanie telesnej hmotnosti. Dokázateľne spevňuje a ovplyvňuje kostné tkanivo a je tak vynikajúcim prostriedkom na prevenciu osteoporózy. Ľudia venujúci sa kondičnému posilňovaniu majú viac energie aj pre ostatné športy, či bežný život a lepšie sa vyrovnávajú s každodenným stresom.

Druh kontinuálneho vzdelávania:

Aktualizačné vzdelávanie

Forma kontinuálneho vzdelávania:

Kombinovaná forma: (prezenčná forma a dištančná forma)

Ciele vzdelávacieho programu:

Hlavný cieľ:

Rozvíjať a aktualizovať profesijné kompetencie učiteľov telesnej výchovy v oblasti realizácie kondičného posilňovania v kontexte telovýchovného edukačného procesu.

Špecifické ciele:

- rozvíjať znalosti z techniky, didaktiky a metodiky kondičného posilňovania,

- rozšíriť schopnosti hodnotiť priebeh a výsledky kondičného posilňovania,
- rozvíjať spôsobilosť vhodne motivovať žiakov k pohybovým aktivitám,
- rozširovať znalosti súvisiace s výživou,
- prehľbovať znalosti o bezpečnostných opatreniach pri KP a spôsobilosť podať prvú pomoc pri úraze spojenom s KP,
- prehľbovať zručnosti efektívne využívať cviky s vlastným telom ako alternatívu k cvičeniu s originálnym náradím a náčiním v posilňovni,
- aplikovať získané kompetencie v telovýchovnom procese.

Obsah vzdelávacieho programu:

Tematické okruhy vzdelávacieho programu	Forma	Časový rozsah
1. Teoretické východiská	Prezenčná	9 hodín
- ŠVP (ISCED 2, ISCED 3) ako východisko programu KV.		1
- Teoretické základy KP v TSV, spôsoby a možnosti hodnotenia jeho priebehu a výsledkov.		1
- Osobitosti pri KP žiakov ZŠ a SŠ zohľadňujúce mentálny i fyzický aspekt práce s uvedenou kategóriou.		1
- Základné tréningové premenné, použiteľné pri KP v TSV.		1
- Teoretické rozdelenie a analýza cvikov na jednotlivé svalové partie.		1
- Metódy a princípy využiteľné pri KP v rámci TSV.		1
- Tréningové programy KP využiteľné v TSV.		1
- Výživa a stravovanie v kontexte KP.		1
- Bezpečnostné opatrenia pri kondičnom posilňovaní.		1
- Predlekárska prvá pomoc pri úrazoch spojených s KP.		1
- Panelová diskusia (konfrontačná forma frekventantov a odborného lekára k problematike kondičného posilňovania) a možné riziká ďalšieho telesného vývoja žiakov ZŠ a SŠ pri KP.		1
2. Metodika nácviku a zdokonaľovania praktickej realizácie cvikov KP na jednotlivé svalové partie	Prezenčná	15 hodín
Hrudník – nácvik a zdokonaľovanie správnej realizácie cvikov (+ alternatívne cviky s vlastným telom na danú svalovú partiu).		2
Plecia – nácvik a zdokonaľovanie správnej realizácie cvikov (+ alternatívne cviky s vlastným telom na danú svalovú partiu).		2
Chrbát – nácvik a zdokonaľovanie správnej realizácie cvikov (+ alternatívne cviky s vlastným telom na danú svalovú partiu).		2
Trapézový sval – nácvik a zdokonaľovanie správnej realizácie cvikov (+ alternatívne cviky s vlastným telom na danú svalovú partiu).		1
Trojhlavý sval ramena – nácvik a zdokonaľovanie správnej realizácie cvikov (+ alternatívne cviky s vlastným telom na danú svalovú partiu).		1
Dvojhlavý sval ramena – nácvik a zdokonaľovanie správnej realizácie		1

<p>cvikov (+ alternatívne cviky s vlastným telom na danú svalovú partiu).</p> <p>Predlaktie – nácvik a zdokonaľovanie správnej realizácie cvikov (+ alternatívne cviky s vlastným telom na danú svalovú partiu).</p> <p>Štvorhlavý sval stehna – nácvik a zdokonaľovanie správnej realizácie cvikov (+ alternatívne cviky s vlastným telom na danú svalovú partiu).</p> <p>Hamstringy a sedacie svaly – nácvik a zdokonaľovanie správnej realizácie cvikov (+ alternatívne cviky s vlastným telom na danú svalovú partiu).</p> <p>Lýtka – nácvik a zdokonaľovanie správnej realizácie cvikov (+ alternatívne cviky s vlastným telom na danú svalovú partiu).</p> <p>Brucho – nácvik a zdokonaľovanie správnej realizácie cvikov (+ alternatívne cviky s vlastným telom na danú svalovú partiu).</p> <p>Komplexné cviky – nácvik a zdokonaľovanie správnej realizácie cvikov.</p>		1 1 1 1 1 1 1
3. Tréningové programy kondičného posilňovania	Prezenčná	3 hodiny
<p>Programy KP pre ich zaradenie do školskej TSV: - krátke programy pre jednotlivé tematické celky (napr. loptové hry, gymnastika...) diferencované pre žiakov a žiačky rôznych vekových skupín.</p> <p>Programy KP pre rozvoj svalového objemu: - program pre začiatočníkov, - program pre stredne pokročilých.</p> <p>Programy podľa cieľa tréningu: - program na rast svalového objemu a spaľovanie podkožného tuku, - program na rast svalového objemu a svalovej sily.</p>		1 1 1
4. Praktická realizácia súťaže žiakov a žiačok súvisiaca s kondičným posilňovaním na všetkých typoch škôl	Prezenčná	3 hodiny
<p>Teoretické základy silového päťboja v rámci TSV na SŠ. Osvojovanie si technicky správneho vykonania jednotlivých disciplín v súlade s pravidlami a požiadavkami silového päťboja. Vytvorenie vzorových modifikovaných pravidiel pre žiakov ZŠ a SŠ tak, aby sa ich mohol zúčastniť čo najväčší počet žiakov a žiačok.</p>		1 1 1
<p>Výstup z dištančnej formy: Aplikácia získaných poznatkov a zručností v praxi. Zrealizovať súťaž (využiť modifikované pravidlá pre rôzne druhy škôl) v silovom päťboji so žiakmi i žiačkami a odovzdať ako výstup portfólio ktorého súčasťou bude: - písomná dokumentácia k príprave, realizácii a vyhodnoteniu súťaže, - správa spojená s vecnou a kritickou analýzou súťaže, - stručná fotodokumentácia (3 - 4) fotografie. Formát A 4, minimálne 2 normostrany, maximálne 5 normostrán.</p>	Dištančná	10 hodín
SPOLU	40 hodín	P 30/D 10

ITMS kód Projektu: 26140230002

ITMS kód Projektu: 26120130002

Profil absolventa:

Absolvent vzdelávacieho programu má kompetencie v oblasti metodiky, techniky a didaktiky výučby kondičného posilňovania na druhom stupni základnej školy a v stredných školách. Vie realizovať edukačný proces s tematikou kondičného posilňovania v rámci predmetu telesná a športová výchova. Dokáže vhodne a odborne zostaviť krátke programy kondičného posilňovania a implementovať ich v jednotlivých tematických celkoch TSV so zreteľom na pohlavie a vekové osobitosti žiakov. Je spôsobilý odborne pripraviť žiakov na súťaže súvisiace s kondičným posilňovaním (napr. silový päťboj), zrealizovať a vyhodnotiť tieto záporenia. Má kompetencie byť fundovaným poradcom žiakov nielen v otázkach kondičného posilňovania, ale aj vhodnej životosprávy.

Rozsah vzdelávacieho programu:

Spolu 40 hodín, z toho 30 hodín prezenčne a 10 hodín dištančne.

Trvanie vzdelávacieho programu: najviac 10 mesiacov.

Kategória pedagogických zamestnancov:

učiteľ, tréner športovej školy a športovej triedy

Podkategória:

- učiteľ pre nižšie stredné vzdelávanie (učiteľ druhého stupňa základnej školy),
- učiteľ pre nižšie stredné odborné vzdelávanie, stredné odborné vzdelávanie, úplné stredné všeobecné vzdelávanie, úplné stredné odborné vzdelávanie a učiteľ pre vyššie odborné vzdelávanie (učiteľ strednej školy),
- učiteľ pre kontinuálne vzdelávanie.

Kariérový stupeň:

- samostatný pedagogický zamestnanec,
- pedagogický zamestnanec s prvou atestáciou,
- pedagogický zamestnanec s druhou atestáciou.

Vyučovaci predmet: telesná a športová výchova

Podmienky pre zaradenie uchádzačov:

Program kontinuálneho vzdelávania je určený pre učiteľa v uvedených podkategóriách, trénera športovej školy a športovej triedy, ktorí spĺňajú kvalifikačné predpoklady na vyučovanie predmetu telesná a športová výchova v súlade s vyhláškou MŠ SR č. 437/2009 Z .z. v znení neskorších predpisov a ktorí majú absolvovaných **aspoň šesť mesiacov** pedagogickej činnosti (§ 35 ods. 9 zákona č. 317/2009 Z. z. v znení neskorších predpisov).

Spôsob prihlasovania:

Uchádzač sa zaraďuje na kontinuálne vzdelávanie na základe písomnej prihlášky. Riaditeľ školy na písomnej prihláške potvrdzuje zaradenie pedagogického zamestnanca do kategórie, podkategórie a kariérového stupňa, riaditeľovi potvrdzuje prihlášku zriaďovateľ.

Ak riaditeľ školy nepotvrdí zaradenie pedagogického zamestnanca do kategórie, podkategórie a kariérového stupňa, oprávnenie na zaradenie pedagogického zamestnanca posúdi poskytovateľ na základe príslušných dokumentov, ktoré pedagogický zamestnanec predloží poskytovateľovi.

ITMS kód Projektu: 26140230002

ITMS kód Projektu: 26120130002

Spôsob ukončovania a požiadavky na ukončovanie vzdelávania:

Aktualizačné vzdelávanie sa ukončuje záverečnou prezentáciou pred účastníkmi vzdelávania a lektorom.

Podmienkou ukončenia vzdelávania:

- minimálne 80% účasť z celkového rozsahu prezenčnej formy vzdelávania,
- splnenie a odovzdanie portfólia s kvalitne vypracovanou dištančnou úlohou,
- záverečná prezentácia. Obsah prezentácie pozostáva z praktického výstupu a ukážky cvikov (vysvetlenie a zdôvodnenie správneho zvládnutia cvikov, akcentácia chýb resp. problémov a nebezpečenstiev).

Personálne zabezpečenie vzdelávania:

Lektori vzdelávacieho programu:

učitelia pre kontinuálne vzdelávanie, učitelia z praxe s aprobáciou telesná výchova, resp. telesná a športová výchova s praxou viažucou sa k danej problematike, vysokoškolskí pedagógovia s praxou viažucou sa k danej problematike, absolventi VŠ so zameraním na fitness, kulturistiku, kondičné posilňovanie alebo silový trojboj, certifikovaní tréneri Slovenskej asociácie kulturistiky, fitness a silového trojboja. Lektori musia spĺňať podmienky Čl. 2 bodu 12 Smernice 18/2009-R.

Garant vzdelávacieho programu:

PaedDr. Michal Modrák, PhD., učiteľ pre kontinuálne vzdelávanie s druhou atestáciou, Metodicko-pedagogické centrum, ul. T. Ševčenka 11, Prešov. Garant spĺňa požiadavky § 43 ods. 4 a 5 zákona č. 317/2009 Z. z v znení neskorších predpisov.

Finančné zabezpečenie:

Náklady spojené so vzdelávaním budú financované z národného projektu Profesionálny a kariérový rast pedagogických zamestnancov a prostriedkov rozpočtu MPC. V prípade viacdňových vzdelávacích podujatiach bude ubytovanie a stravovanie hradené iba z prostriedkov národného projektu Profesionálny a kariérový rast pedagogických zamestnancov.

Cestovné náklady účastníka vzdelávania hradí vysielajúca organizácia, resp. účastník sám.

Materiálno-technické, priestorové a informačné zabezpečenie:

Notebook s pripojením na internet a dataprojektor. Kvalitne vybavená posilňovňa resp. fitnesscentrum. Účastníkom vzdelávania bude poskytnutý študijný materiál a zoznam odporúčenej literatúry (učebný zdroj).

Prezenčná časť vzdelávania sa bude realizovať v priestoroch regionálnych pracovísk MPC, v učebniach kontinuálneho vzdelávania zriadených v školách a v kvalitne vybavených posilňovniach a fitnesscentrách.

Počet kreditov:

Spolu **10** kreditov,

8 kreditov za rozsah vzdelávania a 2 kredity za spôsob ukončovania vzdelávania.