

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шутов Олег Леонтьевич
Должность: Директор
Дата подписания: 30.01.2025 16:52:50
Уникальный идентификатор документа:
2ee6ded937fc2877009a3b03e0f0a7f33d8083d5

Автономная некоммерческая
профессиональная образовательная организация
«КУБАНСКИЙ ИНСТИТУТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

***Учебно-методический центр
дополнительного профессионального образования***

УТВЕРЖДАЮ
Директор АНПОО «Кубанский ИПО»

_____ О.Л. Шутов
« ____ » « _____ » 2025 г.

**Дополнительная профессиональная программа
профессиональной переподготовки**

**«ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»**

560 часов

Краснодар 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
1.1. Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки, реализуемая институтом по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (степень) – бакалавр	3
1.2. Нормативные документы для разработки дополнительной профессиональной программы	3
1.3. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы	4
1.4. Цель и планируемые результаты обучения	5
2. ХАРАКТЕРИСТИКА НОВОГО ВИДА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, НОВОЙ КВАЛИФИКАЦИИ И, СВЯЗАННЫХ С НЕЙ ВИДОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ТРУДОВЫХ ФУНКЦИЙ	5
2.1. Область профессиональной деятельности	5
2.2. Объекты профессиональной деятельности	5
2.3. Виды и задачи профессиональной деятельности	6
2.4. Характеристика квалификации выпускника в соответствии с профессиональным стандартом	7
3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	8
3.1. Перечень компетенций, формирующихся в результате освоения программы	8
4. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ПОСТУПАЮЩЕГО НА ОБУЧЕНИЕ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	22
5. СТРУКТУРА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ	22
5.1. Учебный план	22
5.2. Календарный график учебного процесса	23
5.3. Рабочие программы дисциплин (модулей) (аннотации)	23
5.4. Программа итоговой аттестации	23
6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	24
6.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение образовательного процесса реализации дополнительной профессиональной программы	24
6.2. Основные материально-технические условия реализации образовательного процесса	25
6.3. Кадровое обеспечение реализации дополнительной профессиональной программы	26
7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	26
7.1. Формы аттестации и оценочные материалы по результатам освоения дополнительной профессиональной программы	26
ПРИЛОЖЕНИЯ:	
Приложение А. Учебный план	29
Приложение Б. Календарный график учебного процесса	31
Приложение В. Рабочие программы дисциплин (модулей) (аннотации)	32
Приложение Г. Вопросы к итоговому междисциплинарному экзамену по дополнительной профессиональной программе профессиональной переподготовки	94

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки, реализуемая институтом по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (степень) – бакалавр

Дополнительная профессиональная программа (ДПП) профессиональной переподготовки представляет собой систему документов, разработанную и утвержденную АНПОО «Кубанский институт профессионального образования» с учетом потребностей регионального рынка труда и современной системы подготовки тренеров-преподавателей спортивных школ, клубов и центров спортивной подготовки.

ДПП регламентирует цель, планируемые результаты обучения, содержание и условия реализации образовательного процесса, оценку качества подготовки слушателей и включает в себя: учебный план, календарный график учебного процесса, организационно-педагогические условия реализации программы, формы аттестации и оценочные материалы.

Программа является преемственной к основной образовательной программе высшего образования направления подготовки 49.03.01 Физическая культура (степень) – бакалавр.

1.2. Нормативные документы для разработки дополнительной профессиональной программы

Нормативно-правовую базу разработки ДПП составляют:

- Федеральный закон № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 1 июля 2013 г. № 499 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- Приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 N 940 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура" (Зарегистрировано в Минюсте России 16.10.2017 N 48566);
- Приказ Минпросвещения России от 11.11.2022 N 968 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура" (Зарегистрировано в Минюсте России 19.12.2022 N 71643);
- Приказ Минтруда России от 27.04.2023 N 362н "Об утверждении профессионального стандарта "Тренер" (Зарегистрировано в Минюсте России 25.05.2023 N 73442);

- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изм. и доп.);
- Постановление Правительства РФ от 10.04.2023 N 580 "О разработке и утверждении профессиональных стандартов" (вместе с "Правилами разработки и утверждения профессиональных стандартов");
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации
- № ВК-1032/06 от 22 апреля 2015 г. «О направлении методических рекомендаций»;
- Устав АНПОО «Кубанский институт профессионального образования».

1.3. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы

Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки «Тренер-преподаватель по физической культуре и спорту» предназначена для совершенствования и развития компетенций, позволяющих осуществлять профессиональную деятельность в сфере физической культуры и спорта.

Категория обучающихся: специалисты разных сфер деятельности, имеющие среднее профессиональное или высшее образование.

Срок освоения дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Тренер-преподаватель по физической культуре и спорту» составляет 6 месяцев заочного обучения с элементами дистанционного.

Трудоемкость освоения слушателями дополнительной профессиональной программы повышения квалификации составляет 560 часов и включает все виды аудиторной работы слушателя, в том числе из них лекций – 256 часов, практических занятий – 144 часа, самостоятельной работы – 156 часов и время, отводимое на контроль качества освоения ДПП.

1.4. Цель и планируемые результаты обучения

Целью реализации дополнительной профессиональной программы «Тренер-преподаватель по физической культуре и спорту» является профессиональная переподготовка специалистов со средним профессиональным и (или) высшим профессиональным образованием для осуществления профессиональной деятельности и формирования необходимых профессиональных компетенций для осуществления деятельности в области физической культуры и спорта.

Планируемые результаты обучения по дополнительной профессиональной программе профессиональной переподготовки – владение профессиональными компетенциями, необходимыми для осуществления профессиональной деятельности в сфере физкультурно-спортивной деятельности.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, КВАЛИФИКАЦИИ И, СВЯЗАННЫХ С НЕЙ ВИДОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ТРУДОВЫХ ФУНКЦИЙ

2.1. Область профессиональной деятельности

Область профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу профессиональной переподготовки «Тренер-преподаватель по физической культуре и спорту» включает образование в сфере физической культуры, спорт, двигательную рекреацию и реабилитацию, пропаганду здорового образа жизни, сферу услуг, туризм, сферу управления, научно-исследовательские работы, исполнительское мастерство.

2.2. Объекты профессиональной деятельности

Объектами профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу «Тренер-преподаватель по физической культуре и спорту» являются: лица, вовлеченные в деятельность в сфере физической культуры и спорта, и потенциальные потребители физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг; процессы формирования мировоззренческих, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на сохранение и укрепление здоровья, ведение здорового образа жизни, оптимизации психофизического состояния человека, освоения им разнообразных двигательных умений и навыков и связанных с ними знаний, развития двигательных способностей и высокой работоспособности; учебно-методическая и нормативная документация.

2.3. Виды и задачи профессиональной деятельности

Выпускник, освоивший программу профессиональной переподготовки «Тренер-преподаватель по физической культуре и спорту (командные виды спорта)» в соответствии с видами профессиональной деятельности, на которые ориентирована ДПП, должен быть готов решать следующие профессиональные задачи.

1. Педагогическая деятельность:

– способствовать социализации, формированию общей культуры личности обучающихся средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий, ее приобщению к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни;

– решать педагогические задачи в рамках общеобразовательных и профессиональных образовательных организаций, ориентированные на анализ научной и научно-практической литературы, обобщение практики в области физической культуры и образования;

– осуществлять обучение и воспитание обучающихся в процессе занятий; определять содержание обучения в рамках учебных планов, с учетом результатов оценивания физического и функционального состояния учащихся;

– обеспечивать уровень подготовленности обучающихся, соответствующий требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, обеспечивать необходимый запас знаний, двигательных умений и навыков, а также достаточный уровень физической подготовленности учащихся для сохранения и укрепления их здоровья и трудовой деятельности.

2. Тренерская деятельность:

– способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий избранным видом спорта, ее приобщению к общечеловеческим ценностям, здоровому образу жизни, моральным принципам честной спортивной конкуренции;

– осуществлять свою профессиональную деятельность, руководствуясь Конституцией Российской Федерации, законами Российской Федерации и нормативными документами органов управления образованием, физической культурой и спортом, нормативно-правовыми актами в сфере образования, физической культуры и спорта;

– организовывать работу малых коллективов исполнителей;

– соблюдать правила и нормы охраны труда, техники безопасности, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся в процессе занятий.

2.4. Характеристика квалификации обучающихся

В соответствии с профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным Приказом Минтруда России от 07.04.2014 № 193н, выпускник должен усовершенствовать (овладеть) следующие обобщенные трудовые функции: проведение со спортсменами тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов для достижения спортивных результатов.

Обобщенные трудовые функции			Трудовые функции		
код	наименование	уровень квалификации	наименование	код	уровень (подуровень) квалификации
А	Деятельность по общей физической, специальной физической и начальной	5	Подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со	А/01.5	5

	подготовке спортсменов		спортсменами по общей физической подготовке по виду спорта		
			Подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по специальной физической подготовке по виду спорта	A/02.5	5
			Подготовка, проведение и анализ результатов мероприятий начальной подготовки по виду спорта и воспитательной работы со спортсменами	A/03.5	5
			Проведение тестов физической и функциональной подготовленности спортсменов и консультирование тренеров	A/04.5	5
В	Спортивная подготовка спортсменов и (или) спортивной команды (далее - занимающихся) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	6	Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта	В/01.6	6
			Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта	В/02.6	6
			Подготовка и проведение мероприятий по физкультурно-	В/03.6	6

			спортивной и воспитательной работе с учетом возрастных особенностей занимающихся		
			Подготовка занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки	В/04.6	6
			Проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	В/05.6	6
			Координация соревновательной деятельности занимающихся	В/06.6	6
			Оказание консультационной поддержки тренерам и занимающимся по видам спорта	В/07.6	6

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Освоение ДПП профессиональной переподготовки «Тренер-преподаватель по физической культуре и спорту» направлено на совершенствование (освоение) следующих профессиональных компетенций (ПК)

3.1. Перечень компетенций, формирующихся (совершенствующихся) в результате освоения программы

Код	Наименование видов деятельности и профессиональных компетенций (ФГОС ВО)
<i>ВД 1</i>	<i>Педагогическая деятельность</i>
ПК-1	Способность использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии
ПК-2	Способность осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры
ПК-3	Способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий
ПК-6	Способность осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни
<i>ВД 2</i>	<i>Тренерская деятельность</i>
ПК-9	Способность формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции
ПК-10	Способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся
ПК-11	Способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта
ПК-12	Способность использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа
ПК-13	Способность использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию

Сопоставление описания квалификации в профессиональном стандарте с требованиями к результатам подготовки по ФГОС

Виды деятельности	Профессиональные компетенции (ФГОС ВО)	Профессиональный стандарт	
		Умения	Знания
1	2	3	4
Педагогическая деятельность	ПК-1. Способность использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии	– поддерживать учебную дисциплину во время занятия; – разъяснять в простой и доступной форме правила проведения спортивной, подвижной игры, объяснять суть упражнения, правила техники безопасности при выполнении упражнений, использовании спортивного инвентаря, участии в спортивной (подвижной) игре; – пользоваться контрольно-измерительными приборами; – оценивать эффективность занятий.	- возрастной и специальной педагогики и психологии; - методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста.
	ПК-2. Способность осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры	– поддерживать учебную дисциплину во время занятия; – разъяснять в простой и доступной форме правила проведения спортивной, подвижной игры, объяснять суть упражнения, правила техники безопасности при выполнении упражнений, использовании спортивного инвентаря, участии в спортивной	– методика преподавания; – комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий; – содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на

1	2	3	4
		– (подвижной) игре; – показывать образцово и наглядно выполнение упражнения; – ставить двигательную задачу в конкретной форме с наглядным объяснением; – пользоваться спортивным инвентарем.	спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки, углубленной спортивной специализации.
	ПК-3. Способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий	– использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности обучающихся; – вести первичную учетно-отчетную документацию по реализации программ спортивной подготовки в электронном и бумажном виде; – выявлять проблемы в организации спортивной работы, разрабатывать мероприятия по совершенствованию подготовки спортсменов; – использовать методы календарного планирования.	– содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапе начальной подготовки; медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку в группах на этапе начальной подготовки, углубленной спортивной специализации по виду спорта; – методика преподавания; – основы биомеханики, физиологии и гигиены спорта; – режимы тренировочной работы; – предельные тренировочные нагрузки; – объем индивидуальной спортивной подготовки; – методики контроля и оценки физической подготовленности обучающихся;

1	2	3	4
			– методы планирования тренировочного процесса; – современные методы тренировочной работы; – порядок составления и ведения учетно-отчетной документации; – нормативные документы, регламентирующие работу со служебной документацией.
	ПК-6. Способность осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни	Рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, гигиены, медицинской помощи.	Педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентного подхода.
Тренерская деятельность	ПК-9. Способность формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции	– рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, гигиены, медицинской помощи; – использовать информационные технологии, в том числе средства подготовки и демонстрации презентаций, видеофильмов, иных образовательных ресурсов.	– педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентного подхода; – этические нормы в области спорта.
	ПК-10. Способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде	– проводить методически обоснованный отбор в группы тренировочного этапа (этапа спортивной	– методики массового и индивидуального отбора в избранном виде спорта; – содержание и соотношение объемов

1	2	3	4
	спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся	специализации); – пользоваться контрольно-измерительными приборами; – пользоваться спортивным инвентарем; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи.	тренировочного процесса на тренировочном этапе; – медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку в группах тренировочного этапа (по виду спорта); – методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста.
	ПК-11. Способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта	– использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности обучающихся; – вести первичную учетно-отчетную документацию по реализации программ спортивной подготовки в электронном и бумажном виде; – выявлять проблемы в организации спортивной работы, разрабатывать мероприятия по совершенствованию подготовки спортсменов; использовать методы календарного планирования; – использовать информационные технологии, в том числе текстовые редакторы, электронные таблицы, электронную почту, в своей деятельности.	– содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки; – медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку в группах на этапе начальной подготовки, углубленной спортивной специализации; – режимы тренировочной работы; – предельные тренировочные нагрузки; – объем индивидуальной спортивной подготовки; методики контроля и оценки физической подготовленности обучающихся; – методы планирования тренировочного процесса;

1	2	3	4
			– современные методы тренировочной работы; – порядок составления и ведения учетно-отчетной документации; – нормативные документы, регламентирующие работу со служебной документацией.
	ПК-12. Способность использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа	– пользоваться спортивным инвентарем; – выявлять своевременно угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности; – выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; – оказывать первую помощь, правильно использовать средства огнезащиты, средства индивидуальной защиты.	– санитарно-гигиенические требования к организациям дополнительного образования, дошкольным, общеобразовательным, профессиональным образовательным организациям, организациям высшего и дополнительного профессионального образования, осуществляющим образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам; – правила внутреннего трудового распорядка; – правила охраны труда и пожарной безопасности.
	ПК-13. Способность использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию	– поддерживать учебную дисциплину во время занятия, обеспечивать выполнение индивидуальных и групповых планов тренировок; – обучать спортсменов (спортсменок) приемам и методам тренировок	– содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки; – медицинские, возрастные и психофизические требования к занимающимся; – основы

1	2	3	4
		для достижения спортивного результата; – показывать в простой и наглядной форме выполнение упражнения; – пользоваться контрольно-измерительными приборами; – пользоваться спортивным инвентарем и тренажерными устройствами; – пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; – выявлять своевременно угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.	биомеханики, физиологии и гигиены спорта; – режимы тренировочной работы; – предельные тренировочные нагрузки; – объем индивидуальной спортивной подготовки; – психологические особенности обучающихся с учетом возраста и основы возрастной педагогики; – технологии педагогической диагностики и коррекции, снятия стрессов.

Формирование структуры дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки основано на перечне компетенций, совершенствующихся в результате освоения программы.

Структура дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Тренер-преподаватель по физической культуре и спорту»

Результаты обучения (компетенции, ФГОС ВО)	Умения и знания (профессиональный стандарт)	Учебные курсы, дисциплины, модули, программы
1	2	3
ПК-1. Способность использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии	Умения: – поддерживать учебную дисциплину во время занятия; – разъяснять в простой и доступной форме правила проведения спортивной, подвижной игры, объяснять суть упражнения, правила техники безопасности при выполнении упражнений, использовании спортивного инвентаря, участии в спортивной (подвижной) игре; – пользоваться контрольно-измерительными приборами; – оценивать эффективность занятий. Знания: – возрастной и специальной педагогики и психологии; – методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста.	Психология физической культуры и спорта Педагогика физической культуры и спорта Физиология физической культуры и спорта Теория и методика физической культуры Теория и методика обучения базовым видам спорта
ПК-2. Способность осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры	Умения: – поддерживать учебную дисциплину во время занятия; – разъяснять в простой и доступной форме правила проведения спортивной, подвижной игры, объяснять суть упражнения, правила техники безопасности при выполнении упражнений, использовании спортивного инвентаря, участии в спортивной (подвижной) игре;	Правовые основы профессиональной деятельности педагога физической культуры и спорта Психология физической культуры и спорта Педагогика физической культуры и спорта Физиология физической культуры и спорта Теория и методика физической культуры

1	2	3
	– показывать образцово и наглядно выполнение упражнения; ставить двигательную задачу в конкретной форме с наглядным объяснением; – пользоваться спортивным инвентарем. Знания: – методика преподавания; – комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий; – содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки, углубленной спортивной специализации.	Основы спортивной тренировки Физическая культура и спорт: обучение базовым видам Основы спортивной тренировки в избранном виде спорта Теория и методика обучения базовым видам спорта
ПК-3. Способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий	Умения: – использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности обучающихся; – вести первичную учетно-отчетную документацию по реализации программ спортивной подготовки в электронном и бумажном виде; – выявлять проблемы в организации спортивной работы, разрабатывать мероприятия по совершенствованию подготовки спортсменов; – использовать методы календарного планирования.	Правовые основы профессиональной деятельности педагога физической культуры и спорта Теория и методика физической культуры Основы спортивной тренировки в избранном виде спорта

1	2	3
	Знания: – содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапе начальной подготовки; медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку в группах на этапе начальной подготовки, углубленной спортивной специализации по виду спорта; – методика преподавания; – основы биомеханики, физиологии и гигиены спорта; – режимы тренировочной работы; – предельные тренировочные нагрузки; – объем индивидуальной спортивной подготовки; – методики контроля и оценки физической подготовленности обучающихся; – методы планирования тренировочного процесса; – современные методы тренировочной работы; – порядок составления и ведения учетно-отчетной документации; – нормативные документы, регламентирующие работу со служебной документацией.	
ПК-6. Способность осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни	Умения: рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, гигиены, медицинской помощи. Знания: педагогические технологии продуктивного,	История физической культуры и спорта России Психология физической культуры и спорта Физиология физической культуры и спорта Основы спортивной медицины и первой медицинской помощи Теория и методика физической культуры

1	2	3
	дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентного подхода.	Основы спортивной тренировки в избранном виде спорта Гигиенические основы физической культуры и спорта
ПК-9. Способность формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции	Умения: – рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, гигиены, медицинской помощи; – использовать информационные технологии, в том числе средства подготовки и демонстрации презентаций, видеофильмов, иных образовательных ресурсов. Знания: – педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентного подхода; – этические нормы в области спорта.	История физической культуры и спорта России Психология физической культуры и спорта Теория и методика физической культуры Основы спортивной тренировки Основы спортивной тренировки в избранном виде спорта
ПК-10. Способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся	Умения: – проводить методически обоснованный отбор в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации); – пользоваться контрольно-измерительными приборами; – пользоваться спортивным инвентарем; – пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи. Знания: – методики массового и индивидуального отбора в избранном виде спорта; – содержание и соотношение объемов тренировочного	Психология физической культуры и спорта Физиология физической культуры и спорта Основы спортивной тренировки в избранном виде спорта

1	2	3
	процесса на тренировочном этапе; – медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку в группах тренировочного этапа (по виду спорта); – методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста.	
ПК-11. Способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта	Умения: – использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности обучающихся; – вести первичную учетно-отчетную документацию по реализации программ спортивной подготовки в электронном и бумажном виде; – выявлять проблемы в организации спортивной работы, разрабатывать мероприятия по совершенствованию подготовки спортсменов; – использовать методы календарного планирования; – использовать информационные технологии, в том числе текстовые редакторы, электронные таблицы, электронную почту, в своей деятельности. Знания: – соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки; – медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку в группах на этапе начальной подготовки, углубленной спортивной специализации;	Правовые основы профессиональной деятельности педагога физической культуры и спорта Теория и методика физической культуры Основы спортивной тренировки Основы спортивной тренировки в избранном виде спорта

1	2	3
	– режимы тренировочной работы; – предельные тренировочные нагрузки; – объем индивидуальной спортивной подготовки; – методики контроля и оценки физической подготовленности обучающихся; – методы планирования тренировочного процесса; – современные методы тренировочной работы; - порядок составления и ведения учетно-отчетной документации; – нормативные документы, регламентирующие работу со служебной документацией.	
ПК-12. Способность использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа	Умения: – пользоваться спортивным инвентарем; – выявлять своевременно угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности; – выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; – оказывать первую помощь, правильно использовать средства огнезащиты, средства индивидуальной защиты. Знания: – санитарно-гигиенические требования к организациям дополнительного образования, дошкольным, общеобразовательным, профессиональным образовательным организациям, организациям	Физиология физической культуры и спорта Основа спортивной медицины и первой медицинской помощи Теория и методика физической культуры Гигиенические основы физической культуры и спорта

1	2	3
	высшего и дополнительного профессионального образования, осуществляющим образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам; – правила внутреннего трудового распорядка; – правила охраны труда и пожарной безопасности.	
ПК-13. Способность использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию	Умения: – поддерживать учебную дисциплину во время занятия, обеспечивать выполнение индивидуальных и групповых планов тренировок; – обучать спортсмена (спортсменов) приемам и методам тренировок для достижения спортивного результата; – показывать в простой и наглядной форме выполнение упражнения; – пользоваться контрольно-измерительными приборами; – пользоваться спортивным инвентарем и тренажерными устройствами; – пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; – выявлять своевременно угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.	Психология физической культуры и спорта Физиология физической культуры и спорта Основы спортивной медицины и первой медицинской помощи Основы спортивной тренировки Основы спортивной тренировки в избранном виде спорта Гигиенические основы физической культуры и спорта Теория и методика обучения базовым видам спорта

1	2	3
	Знания: – содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки; – медицинские, возрастные и психофизические требования к занимающимся; - основы биомеханики, физиологии и гигиены спорта; – режимы тренировочной работы; – предельные тренировочные нагрузки; – объем индивидуальной спортивной подготовки; – психологические особенности обучающихся с учетом возраста и основы возрастной педагогики; – технологии педагогической диагностики и коррекции, снятия стрессов.	

4. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ПОСТУПАЮЩЕГО НА ОБУЧЕНИЕ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Лица, желающие освоить дополнительную профессиональную программу, должны иметь высшее профессиональное образование в области физической культуры и спорта.

Наличие указанного образования должно подтверждаться документом государственного или установленного образца.

5. СТРУКТУРА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ

5.1. Учебный план

Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки «Тренер-преподаватель по физической культуре и спорту» состоит из следующих блоков:

Блок 1. «Дисциплины (модули)», включающий дисциплины базовой и вариативной частей.

Блок 2. «Итоговая аттестация», включающий программу итогового междисциплинарного экзамена.

Учебный план включает (приложение А):

- перечень базовых дисциплин и вариативных дисциплин;
- количество часов (трудоемкость) по дисциплинам. Трудоемкость включает все виды аудиторной работы, самостоятельную работу обучающегося и время, отводимое на контроль качества освоения программы профессиональной переподготовки;
- виды учебных занятий (лекции, практические занятия);
- формы аттестации и контроля знаний, в том числе итоговой.

5.2. Календарный график учебного процесса

В календарном графике учебного процесса (приложение Б) указаны последовательность и распределение по периодам обучения учебных модулей.

5.3. Рабочие программы дисциплин (модулей) (аннотации)

В соответствии с Федеральным законом № 273-ФЗ рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) – обязательный элемент образовательной программы – комплекс основных характеристик образования, организационно-педагогических условий и форм аттестации.

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля) предусматривает:

- перечень разделов и тем с описанием основных вопросов в заданной последовательности;
- наименование видов занятий по каждой теме (лекции, практические и семинарские занятия, самостоятельная работа);
- формы промежуточной аттестации (зачет или экзамен по дисциплине учебного плана);
- учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины;
- примерный перечень контрольных вопросов.

Аннотации рабочих программ приведены в приложение В.

5.4. Программа итоговой аттестации

Итоговая аттестация обучающихся проводится в форме междисциплинарного экзамена. Перечень вопросов к междисциплинарному экзамену приведен в Приложении Г.

6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение образовательного процесса реализации дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки

Учебно-методические и информационные ресурсы института обеспечивают проведение аудиторных занятий (лекций, семинарских и практических занятий).

Реализация дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Тренер-преподаватель по физической культуре и спорту» обеспечивается учебно-методическими и информационными ресурсами:

- библиотека;
- электронно-библиотечная система;
- информационно-справочная система «Консультант плюс»;
- ресурсы Интернет;
- учебно-методическое обеспечение.

6.2. Основные материально-технические условия реализации образовательного процесса

Материально-технические ресурсы института обеспечивают проведение аудиторных занятий (лекций, практических и семинарских, консультаций и т.п.).

Слушателям предоставлена возможность пользования оборудованы компьютерными классами с выходом в Интернет и доступом к справочной системе «Консультант плюс», а также возможность использования оргтехники (копиры, сканеры, принтеры). Для проведения лекций и семинаров с использованием активных форм и методов обучения учебные аудитории оборудованы аудиовизуальными техническими средствами.

Наименование специализированных аудиторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Лекционные аудитории	Лекции, практические занятия	Мультимедийное оборудование (проектор, экран, компьютер); - флипчарт; - проектор; - экран; - компьютер; - магнитно-маркерная доска
Электронная библиотека	Самостоятельная работа	Компьютер, интернет - высокоскоростные каналы доступа к электронной информационно-образовательной среде, серверное оборудование,

		обеспечивающее функционирование электронной информационно-образовательной среды (Microsoft Windows Server – Standard, Microsoft Office Communications Server)
Кабинет дистанционного обучения	Самостоятельная работа	Компьютер, интернет - высокоскоростные каналы доступа к электронной информационно-образовательной среде, серверное оборудование, обеспечивающее функционирование электронной информационно-образовательной среды (Microsoft Windows Server – Standard, Microsoft Office Communications Server)

6.3. Кадровое обеспечение реализации дополнительной профессиональной программы

Реализация дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Тренер-преподаватель по физической культуре и спорту» обеспечивается профессорско-преподавательским составом, удовлетворяющим следующим условиям:

- наличие высшего профессионального образования, соответствующего профилю преподаваемых дисциплин из числа штатных преподавателей и (или) привлеченных на условиях почасовой оплаты труда;
- наличие ученой степени и (или) значительного опыта практической деятельности в соответствующей сфере из числа штатных преподавателей и (или) привлеченных на условиях почасовой оплаты труда.

Организацию учебного процесса по реализации ДПП обеспечивает учебно-вспомогательный персонал структурного подразделения института – учебно-методический центр дополнительного профессионального образования Кубанского института профессионального образования.

7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

7.1. Формы аттестации и оценочные материалы по результатам освоения дополнительной профессиональной программы

Учебным планом ДПП профессиональной переподготовки предусмотрены следующие виды аттестации:

- текущий контроль успеваемости;
- промежуточная аттестация по завершении дисциплины (модуля);
- итоговая аттестация по завершении курса обучения (Приложение Г).

Промежуточные аттестации по завершении дисциплин проводятся в форме зачетов или экзаменов, в том числе в форме тестирования.

Итоговая аттестация по завершении курса проводится в форме междисциплинарного экзамена.

Для реализации ДПП учебным планом программы предусмотрено создание оценочных материалов.

Оценочные материалы включают: контрольные вопросы и задания к зачетам; контрольные вопросы и задания к экзаменам; тесты.

Состав и содержание оценочных материалов по всем дисциплинам учебного плана содержатся в рабочих программах дисциплин.

Оценка качества освоения дисциплины проводится преподавателем по итогам освоения дисциплины в форме зачета или экзамена в соответствии с учебным планом.

Оценка качества освоения программы осуществляется аттестационной комиссией в виде итогового междисциплинарного экзамена в устно-письменной форме.

Критерии оценки слушателя.

Оценка «5» («отлично») выставляется слушателю:

- показавшему всестороннее глубокое знание учебного программного материала;
- способность анализировать и интерпретировать информацию, способность давать квалифицированные заключения, умение свободно выполнять практические задания;
- освоившему основную литературу и знакомому с дополнительной литературой, рекомендованной программой;
- проявившему творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного программного материала, обладание знаниями, умениями в соответствии с планируемыми результатами обучения.

Оценка «4» («хорошо») выставляется слушателю:

- показавшему полное знание учебного программного материала;
- успешно выполнившему предусмотренные программой задачи;
- усвоившему основную рекомендованную литературу;
- способному к самостоятельному пополнению и обновлению знаний в ходе дальнейшей учебы и профессиональной деятельности;
- обладающему основными навыками, знаниями и умениями, необходимыми для ведения профессиональной деятельности.

Оценка «3» («удовлетворительно») выставляется слушателю:

- показавшему знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии;
- справляющемся с выполнением заданий, предусмотренных программой;
- обладающему необходимыми знаниями, но допустившему неточности в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий.

Оценка «2» («неудовлетворительно») выставляется слушателю:

- проявившему существенные пробелы в знаниях основного учебного материала;
- допустившему принципиальные ошибки при демонстрации предусмотренных программой знаний.

Правообладатель программы: Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация «Кубанский институт профессионального образования» (сокращенное наименование АНПОО «Кубанский ИПО»).

Разработано рабочей группой в составе:

Зав. кафедрой организации и методики профессионального образования доцент к.псих.н. Л.М. Чепелева
Методист учебно-методического центра дополнительного профессионального образования Л.М. Наймушина

Согласовано:

Заместитель директора по дополнительному профессиональному образованию И.М. Зуйко

Автономная некоммерческая профессиональная
образовательная организация
«КУБАНСКИЙ ИНСТИТУТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

*Учебно-методический центр
дополнительного профессионального образования*

УТВЕРЖДАЮ
Директор АНПОО «Кубанский ИПО»

_____ О.Л. Шутов
« ____ » _____ 2025 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной профессиональной программы
профессиональной переподготовки

**«ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»**

Цель: формирование, совершенствование и развитие компетенций, позволяющих осуществлять профессиональную деятельность в области физической культуры и спорта в образовательных учреждениях и учреждениях дополнительного образования

Категория слушателей: специалисты разных сфер деятельности, имеющие высшее образование

Срок обучения: 560 часов

Форма обучения: очно-заочная (с элементами дистанционного обучения)

Режим занятий: согласно учебного расписания

Форма итоговой аттестации: междисциплинарный экзамен

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин	Всего часов	В том числе дистанционные образовательные технологии			Формы контроля
			Лек ции	ПЗ	СР	
1.	Базовая часть:	362	158	96	108	
1.1.	История физической культуры и спорта России	20	10	-	10	Зачет
1.2.	Правовые основы профессиональной деятельности педагога физической культуры и спорта	20	10	-	10	Зачет
1.3.	Психология физической культуры и спорта	24	12	4	8	Зачет
1.4.	Педагогика физической культуры и спорта	20	10	6	4	Зачет
1.5.	Физиология физической культуры и спорта	48	24	12	12	Экзамен
1.6.	Основы спортивной медицины и первой медицинской помощи	36	16	8	12	Экзамен
1.7.	Гигиенические основы физической культуры и спорта	24	10	6	8	Зачет
1.8.	Теория и методика физической культуры	132	48	52	32	Экзамен
1.9.	Основы спортивной тренировки	38	18	8	12	Зачет
2.	Вариативная часть:	194	98	48	48	
2.1.	Теория и методика обучения базовым видам спорта	112	72	24	16	Экзамен
2.2.	Основы спортивной тренировки в избранном виде спорта	82	26	24	32	Экзамен
3.	Итоговая аттестация	4	-	-	4	МЭ
Итого:		560	256	144	160	

КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Группа _____

№	Наименование дисциплин	Объем нагрузки, ч	Учебные месяцы					
			1	2	3	4	5	6
1.	Базовая часть:	362						
1.1.	История физической культуры и спорта России	20						
1.2.	Правовые основы профессиональной деятельности педагога физической культуры и спорта	20						
1.3.	Психология физической культуры и спорта	24						
1.4.	Педагогика физической культуры и спорта	20						
1.5.	Физиология физической культуры и спорта	48						
1.6.	Основы спортивной медицины и первой медицинской помощи	36						
1.7.	Гигиенические основы физической культуры и спорта	24						
1.8.	Теория и методика физической культуры	132						
1.9.	Основы спортивной тренировки	38						
2.	Вариативная часть:	194						
2.1.	Теория и методика обучения базовым видам спорта	112						
2.2.	Основы спортивной тренировки в избранном виде спорта	82						
3.	Итоговая аттестация	4						
ИТОГО:		560						

АННОТАЦИИ УЧЕБНЫХ ДИСЦИПЛИН, РЕАЛИЗУЮЩИХ ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ

1. Базовая часть

Аннотация учебной дисциплины «История физической культуры и спорта России»

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «История физической культуры и спорта России» является усвоение исторических знаний и объективных закономерностей развития физической культуры и спорта с древнейших времен и до наших дней как части общечеловеческой культуры.

Для реализации поставленной цели в процессе изучения учебной дисциплины «История физической культуры и спорта России» решаются следующие задачи:

- раскрыть значение, роль и место физической культуры и спорта в жизни общества на разных этапах его развития, становление, состояние и развитие физической культуры и спорта в разные периоды существования человеческого общества;
- способствовать воспитанию патриотизма и интернационализма;
- способствовать повышению общей педагогической культуры, расширению кругозора, знаний в области физической культуры и спорта.

2. Место дисциплины в структуре дополнительной программы профессиональной переподготовки.

Дисциплина входит в модуль базовых дисциплин ДПП. Изучение дисциплины осуществляется с элементами электронного (дистанционного) обучения.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Коды компетенций	Содержание компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ПК-6 ПК-9	Способность осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни Способность формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции	Умения: – рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, гигиены, медицинской помощи; – использовать информационные технологии, в том числе средства подготовки и демонстрации презентаций, видеофильмов, иных образовательных ресурсов. Знания: – педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентного подхода; – этические нормы в области спорта.

4. Структура и содержание дисциплины «История физической культуры и спорта России»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 20 часов

№ п/п	Названия разделов	Очно-заочная форма с элементами дистанционного обучения				
		Всего	Лекции	Практические, семинарские и др. занятия (час.)	Форма промежуточной аттестации	С/Р
1	2	3	4	5	6	7
1.1.1.	Физическая культура и физическое воспитание народов России с древнейших времен до второй половины XIX в.	4	2	-		2
1.1.2.	Физическая культура и спорт в России со второй половины XIX в. до начала XX в.	4	2	-		2
1.1.3.	Физическая культура и спорт в России и СССР с начала XX до конца второй мировой войны	4	2	-		2
1.1.4.	Физическая культура и спорт в России после второй мировой войны до распада СССР (с середины 40-х до конца 80-х гг.)	4	2	-		2

1	2	3	4	5	6	7
1.1.5.	Физическая культура и спорт в Российской Федерации после распада СССР (90-е гг. XX в. – начало XXI вв.)	4	2	-		2
	Итого:	20	10	-	Зачет	10

5. Краткое содержание дисциплины

Тема 1.1.1. Физическая культура и физическое воспитание народов России с древнейших времен до второй половины XIX в. Самобытная народная система физического воспитания. Военно-физическая подготовка в русской армии и учебных заведениях. Спорт и игры в быту дворянства. Педагогические идеи в области физического воспитания.

Тема 1.1.2. Физическая культура и спорт в России со второй половины XIX в. до начала XX в. Физическая подготовка в русской армии и учебных заведениях. Развитие спорта. Создание спортивных организаций. Участие русских спортсменов в Олимпийских играх.

Тема 1.1.3. Физическая культура и спорт в России и СССР с начала XX до конца второй мировой войны Физическая культура в первые годы советской власти и годы гражданской войны. Новые формы физкультурно-спортивной работы (20-30-е годы). Физическое воспитание учащейся молодежи и спортивно-массовая работа. Физическая культура и спорт накануне и в годы Великой Отечественной войны.

Тема 1.1.4. Физическая культура и спорт в России после второй мировой войны до распада СССР (с середины 40-х до конца 80-х гг.) Развитие государственных и общественных форм руководства физической культурой и спортом. Выход на мировую спортивную арену. Спартакиады народов СССР. Физическое воспитание и спорт в учебных заведениях.

Тема 1.1.5. Физическая культура и спорт в Российской Федерации после распада СССР (90-е гг. XX в. – начало XXI вв.) Формирование федеральных структур управления физической культурой и спортом. Физкультурно-спортивное движение. Деятельность общественных организаций. Олимпийский комитет России. Российский спорт в международном спортивном и олимпийском движении.

Рекомендуемая литература:

1. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта: учебник для студентов учреждений ВПО / Б.Р. Голощапов. – 10-е изд. – М.: Издательский центр «Академия». – 320 с.

2. История физической культуры: учебник для студентов учреждений высш. проф. обр. / С.Н. Комаров, К.А. Цатурова, Ю.Ф. Курамшин, Т.М. Антонова, Н.Г. Василевская. – М.: Издательский центр «Академия». – 2013 г. – 240 с.

3. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры: учебник для студентов высш. проф. обр. – Издательство: «Советский спорт» - 2013 г. – 392 с.

Перечень вопросов к зачету:

1. Особенности физического воспитания у древних славян и в Древнем русском государстве.
2. Системы физических упражнений древних народов Севера и Юга России.
3. Влияние реформ, введенных в России в начале XVIII века, на развитие физической культуры и спорта.
4. Этапы развития системы физической подготовки в русской армии.
5. Особенности развития в России народных форм физического воспитания в XVIII-XIX вв. Особенности организации физического воспитания в учебных заведениях в конце XIX и в начале XX века.
6. Причины возникновения современных видов спорта в России. Виды спорта, наиболее развитые и популярные в России.
7. Состояние спортивно-гимнастического движения в России в период от Февральской революции до Октябрьского переворота.
8. Причины создания спортивных клубов в России, предшествующие события.
9. Участие России в создании МОК.
10. Развитие физкультурного движения в первые годы Советской власти.
11. Цель и значение комплексов ГТО, военно-прикладные нормативы и значки в 30-е годы.
12. Особенности развития физкультурного движения в СССР и в годы второй мировой войны.
13. Всесоюзная спартакиада 1928 г., ее значение для развития физкультурного движения.
14. Характеристика основных форм работы физкультурных организаций по военно-физической подготовке населения в годы войны.
15. Восстановление и развитие массового физкультурного движения в послевоенные годы.
16. Особенности физического воспитания и спорта в учебных заведениях СССР.
17. Задачи, этапы и роль в развитии советского физкультурного движения Спартакиад народов СССР.
18. Причины спада популярности комплекса ГТО в 70-80-е годы, предшествующие события.
19. Влияние застойных явлений в экономике, политике и культуре на состояние и развитие физической культуры и спорта в период «развитого социализма».
20. Создание Олимпийского комитета России.

Аннотация учебной дисциплины «Правовые основы профессиональной деятельности педагога физической культуры и спорта»

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Правовые основы профессиональной деятельности педагога физической культуры и спорта» является овладение основами правовых знаний в области физической культуры и спорта для дальнейшего использования их в профессиональной деятельности.

Для реализации поставленной цели в процессе изучения учебной дисциплины «Правовые основы профессиональной деятельности педагога физической культуры и спорта» решаются следующие задачи:

- формирование умения анализировать законодательные и иные нормативно-правовые акты, относящиеся к будущей профессиональной деятельности;
- формирование умения принимать решения и совершать профессиональные действия на основе требований отраслевого законодательства.

2. Место дисциплины в структуре дополнительной программы профессиональной переподготовки.

Дисциплина входит в модуль базовых дисциплин ДПП. Изучение дисциплины осуществляется с элементами электронного (дистанционного) обучения.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Коды компетенций	Содержание компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
1	2	3
ПК-3	Способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий	Умения: – использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности обучающихся; – вести первичную учетно-отчетную документацию по реализации программ спортивной подготовки в электронном и бумажном виде; – использовать методы календарного планирования. Знания: – порядок составления и ведения учетно-отчетной документации; – нормативные документы, регламентирующие работу со служебной документацией.

1	2	3
ПК-11	Способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта	Умения: – использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности обучающихся; – вести первичную учетно-отчетную документацию по реализации программ спортивной подготовки в электронном и бумажном виде. Знания: – современные методы тренировочной работы; порядок составления и ведения учетно-отчетной документации; нормативные документы, регламентирующие работу со служебной документацией.

4. Структура и содержание дисциплины «Правовые основы профессиональной деятельности педагога физической культуры и спорта»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 20 часов

№ п/п	Названия разделов	Очно-заочная форма с элементами дистанционного обучения				
		Всего	Лекции	Практические, семинарские и др. занятия (час.)	Форма промежуточной аттестации	С/Р
1.2.1.	Система законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте	4	2	-		2
1.2.2.	Нормативно-правовая база в сфере физической культуры и спорта	8	4	-		4
1.2.3.	Социально-правовое положение специалистов физической культуры и спорта	4	2	-		2
1.2.4.	Нормативно-правовые основы международного спортивного движения	4	2	-		2
	Итого:	20	10	-	Зачет	10

5. Краткое содержание дисциплины

Тема 1.2.1. Система законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте

Предмет и метод правового регулирования. Анализ взаимодействия социальных функций физической культуры и спорта с функциями государства. Правовое положение органов управления физической культуры и спорта.

Тема 1.2.1. Нормативно-правовая база в сфере физической культуры и спорта

Правовые акты по физической культуре и спорту и требования к ним. Конституционные положения о развитии физической культуры и спорта. Федеральный закон РФ о «Физической культуре и спорте в РФ» - государственно-правовая база отраслевого управления. Роль закона «Об образовании» в развитии физической культуры и спорта. Единая Всероссийская спортивная классификация. Правила спортивных соревнований. Положение о соревновании. Календарный план спортивно-массовых мероприятий.

Тема 1.2.3. Социально-правовое положение специалистов физической культуры и спорта

Нормативно-правовые акты, регулирующие правовые отношения специалистов физической культуры и спорта. Тарифно-квалификационные характеристики специалистов физической культуры и спорта. Квалификационные категории.

Тема 1.2.4. Нормативно-правовые основы международного спортивного движения

Европейская культурная конвенция. Спортивная Хартия Европы. Европейский манифест «Молодые люди и спорт». Европейское народное спортивное движение. Международная хартия физического воспитания и спорта. Хартия Европейской спортивной конференции.

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Мелехин, А. В. Административное право Российской Федерации: учебник / А.В. Мелехин под ред. и др. [Электронный ресурс] — Москва: Юстиция, 2016. — 615 с. — Бакалавриат и специалитет. – Режим доступа: <https://www.book.ru/book/918670>

2. Спортивное право. Конспект лекций: учебное пособие / С.В. Шарапова. [Электронный ресурс]. — Москва: Проспект, 2016. — 96 с. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/918372>

Дополнительная:

1. III Московский юридический форум. X Международная научно-практическая конференция «Спортивное право, перспективы развития»: материалы конференции: материалы конференций / Д.И. Рогачев, О.А. Шевченко, С.Х. Джигоев, под ред. [Электронный ресурс]. — Москва: Проспект, 2017. — 141 с. – Режим доступа: <https://www.book.ru/book/921732>

2. Песков, А. Н. Спорт и противоправное поведение: учебник / А.Н. Песков. [Электронный ресурс]. — Москва: Проспект, 2016. — 383 с. – Режим доступа: <https://www.book.ru/book/920882>

Нормативно-правовые источники:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/

2. Приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования». [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B/543>

3. Приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования». [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B/543>

4. Приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 года № 413 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования». [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B/54>

5. Приказ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам от 29 августа 2013 года. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B/8974>

Перечень вопросов к зачету:

1. Правовые акты по физической культуре и спорту и требования к ним.
2. Конституционные положения о развитии физической культуры и спорта в РФ.
3. Закон «О физической культуре и спорте в РФ».
4. Единая Всероссийская спортивная классификация.
5. Нормативно-правовая база физкультурно-спортивных организаций.
6. Правовое регулирование деятельности общественных органов управления физической культурой и спортом (ОКР, федераций, ФСО).
7. Правовое регулирование деятельности общественных объединений физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности.
8. Нормативно-правовые акты, регулирующие правовые отношения специалистов физической культуры и спорта.
9. Нормативно-правовые акты спортивных организаций и спонсорство.
10. Права потребителей физкультурно-спортивных товаров и услуг.
11. Государственные и общественные органы защиты прав потребителей физкультурно-спортивных товаров и услуг.

12. Олимпийская Хартия - основные принципы и содержание.
13. Нормативно-правовое регулирование проведения Олимпийских игр.

Аннотация учебной дисциплины «Психология физической культуры и спорта»

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Психология физической культуры и спорта» является изучение современных концепций, принципов, понятий и методов психологической работы с лицами, вовлеченными в физкультурно-спортивную деятельность.

Для реализации поставленной цели в процессе изучения учебной дисциплины «Психология физической культуры и спорта» решаются следующие задачи:

- изучение факторов, определяющих психическое состояние человека;
- психическое воспитание и формирование профессиональных навыков, необходимых в трудовой деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- изучение закономерностей формирования учебных коллективов при занятиях физической культурой и спортом.

2. Место дисциплины в структуре дополнительной программы профессиональной переподготовки.

Дисциплина входит в модуль базовых дисциплин ДПП. Изучение дисциплины осуществляется с элементами электронного (дистанционного) обучения.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Коды компетенций	Содержание компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
1	2	3
ПК-1	Способность использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии	Умения: – поддерживать учебную дисциплину во время занятия. Знания: – возрастной и специальной педагогики и психологии; – методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста.
ПК-6	Способность осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни	Умения: – рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, гигиены, медицинской помощи.

1	2	3
ПК-9	Способность формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у	Знания: педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентного подхода.
ПК-13	Способность использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию	Умения: – поддерживать учебную дисциплину во время занятия, обеспечивать выполнение индивидуальных и групповых планов тренировок; – выявлять своевременно угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности. Знания: – медицинские, возрастные и психофизические требования к занимающимся; – психологические особенности обучающихся с учетом возраста и основы возрастной педагогики; – технологии педагогической диагностики и коррекции, снятия стрессов.

4. Структура и содержание дисциплины «Психология физической культуры и спорта»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 24 часа

№ п/п	Названия разделов	Очно-заочная форма с элементами дистанционного обучения				
		Всего	Лекции	Практические, семинарские и др. занятия (час.)	Форма промежуточной аттестации	С/Р
1	2	3	4	5	6	7
1.3.1.	Психологические закономерности развития детей и подростков	10	6	2		2
1.3.2.	Психологические аспекты формирования личности в процессе занятий физической культурой и спортом	4	2	-		2
1.3.3.	Психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности в спорте	6	2	2		2

1	2	3	4	5	6	7
1.3.4.	Психологическая характеристика личности педагога физической культуры и спорта	4	2	-		2
	Итого:	24	12	4	Зачет	8

5. Краткое содержание дисциплины

Тема 1.3.1. Психологические закономерности развития детей и подростков

Возрастные закономерности и механизмы психического развития человека. Периоды психического развития и психологические особенности возрастных периодов. Критические и стабильные периоды развития. Проблема возрастных кризисов.

Тема 1.3.2. Психологические аспекты формирования личности в процессе занятий физической культурой и спортом

Понятие «личность». Факторы, формирующие успешность личности. Воспитание личности. Особенности формирования личности в процессе занятий физической культурой и спортом: формирование нравственности, дисциплинированности, самооценки, развитие самостоятельности.

Тема 1.3.3. Психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности в спорте

Психологическая структура учебно-тренировочной деятельности. Психологические основы подготовки спортсмена в процессе тренировочной деятельности. Психологическая характеристика соревновательной деятельности. Предсоревновательная и предстартовая подготовка спортсмена. Постсоревновательная подготовка спортсмена. Методы психодиагностики, применяемые в спорте.

Тема 1.3.4. Психологическая характеристика личности педагога физической культуры и спорта

Психологические (индивидуальные) свойства личности педагога физической культуры и спорта, выступающие как предпосылки осуществления профессиональной деятельности. Профессионально-педагогические и предметные знания и умения.

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Арасланова, А. А. Психология и педагогика в схемах: учебное пособие. [Электронный ресурс]. / А.А. Арасланова. — Москва: Русайнс, 2016. — 94 с. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/921385>

2. Афонин, И. Д. Психология и педагогика высшей школы: учебник. [Электронный ресурс]. / И.Д. Афонин и др. — Москва: Русайнс, 2016. — 244 с. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/920123>

3. Донцов, Д. А. Психология личности: учебное пособие / Д.А. Донцов, Л.В. Сенкевич, А.И. Рыбакова. — Москва: Русайнс, 2016. — 301 с. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/922023>

4. Немов, Р. С. Психология: учебник / Р.С. Немов. [Электронный ресурс]. — Москва: КноРус, 2016. — 717 с. — Для бакалавров. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/918065>

5. Павленко, Н. Н. Психология и педагогика: учебное пособие. [Электронный ресурс]. / Н.Н. Павелко, С.О. Павлов. — Москва: КноРус, 2016. — 495 с. — Для бакалавров. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/918074>

6. Самсыгин, С. И. Психология и педагогика: учебное пособие. [Электронный ресурс]. / С.И. Самыгин, Л.Д. Столяренко. — Москва: КноРус, 2016. — 474 с. — Для бакалавров. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/920509>

Дополнительная:

1. Немов, Р. С. Психология. Книга 2. Психология образования: учебник для студентов высших учебных заведений / Р.С. Немов. [Электронный ресурс]. — Гумантарный изд.центр «ВЛАДОС».- 2007 г. — 606 с.

2. Обухова, Л. Ф. Возрастная психология: учебник для бакалавров / Л.Ф. Обухова. — М.: Юрайт, 2013. — 460 с. — (Серия: Бакалавр. Базовый курс).

3. Хухлаева, О. В. Психология развития и возрастная психология: учебник для бакалавров / О.В. Хухлаева, Е.В. Зыков, Г.В. Бубнова. — М.: Юрайт, 2013. — 367 с. — (Серия: Бакалавр. Базовый курс).

Перечень вопросов к зачету:

1. Периоды психического развития и их особенности у мальчиков.
2. Периоды психического развития и их особенности у девочек.
3. Характеристика критических и стабильных периодов развития детей и подростков.
4. Понятие «личность». Факторы, формирующие успешность личности.
5. Мотивы в структуре личности.
6. Особенности формирования личности в процессе занятий физической культурой и спортом.
7. Понятие «коллектив» и его структура.
8. Психологические особенности тренировочной деятельности в спорте.
9. Психологическая характеристика соревновательной деятельности.
10. Предсоревновательная, предстартовая и постстартовая подготовка спортсмена.
11. Неблагоприятные психические состояния спортсменов: общее понятие, характеристика, классификация.
12. Сравнительная характеристика деятельности в физическом воспитании и спорте.

Аннотация учебной дисциплины «Педагогика физической культуры и спорта»

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Педагогика физической культуры и спорта» является формирование знаний о содержании и технологиях воспитания и обучения в сфере физической культуры и спорта.

Для реализации поставленной цели в процессе изучения учебной дисциплины «Педагогика физической культуры и спорта» решаются следующие задачи:

- формирование научного мировоззрения, педагогической направленности, содействие развитию педагогического мышления;
- ознакомление с инновационным подходом к определению эффективности технологий обучения и воспитания в области физической культуры и спорта;
- формирование умения определять уровень своей педагогической подготовленности, намечать направления к самосовершенствованию.

2. Место дисциплины в структуре дополнительной программы профессиональной переподготовки.

Дисциплина входит в модуль базовых дисциплин ДПП. Изучение дисциплины осуществляется с элементами электронного (дистанционного) обучения.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Коды компетенций	Содержание компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ПК-1	Способность использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии	Умения: – поддерживать учебную дисциплину во время занятия; – разъяснять в простой и доступной форме правила проведения спортивной, подвижной игры, объяснять суть упражнения, правила техники безопасности при выполнении упражнений, использовании спортивного инвентаря, участии в спортивной (подвижной) игре; – оценивать эффективность занятий; – показывать образцово и наглядно выполнение упражнения; ставить двигательную задачу в конкретной форме с наглядным объяснением; – пользоваться спортивным инвентарем. Знания: – возрастной и специальной педагогики и психологии; – методика преподавания; – методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста.
ПК-2	Способность осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры	

4. Структура и содержание дисциплины «Педагогика физической культуры и спорта»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 20 часов

№ п/п	Названия разделов	Очно-заочная форма с элементами дистанционного обучения				
		Всего	Лекции	Практические, семинарские и др. занятия (час.)	Форма промежуточной аттестации	С/Р
1.4.1.	Основы теории обучения	4	2	2		-
1.4.2.	Основы теории и методики воспитания	4	2	2		-
1.4.3.	Основы профессиональной деятельности специалиста физической культуры и спорта	4	2	-		2
1.4.4.	Воспитание и обучение в сфере физической культуры и спорта	8	4	2		2
	Итого:	20	10	6	Зачет	4

5. Краткое содержание дисциплины

Тема 1.4.1. Основы теории обучения

Теория обучения. Функции обучения. Понятия: «знания», «умения», «навыки». Понятие «педагогический процесс». Структура педагогического процесса. Содержательные и организационно-методические принципы обучения. Содержание обучения. Дидактические средства и методы. Формы организации обучения.

Тема 1.4.2. Основы теории и методики воспитания

Воспитание в педагогическом процессе. Воспитание базовой культуры личности. Общие методы воспитания. Воспитательные системы в РФ.

Тема 1.4.3. Основы профессиональной деятельности специалиста физической культуры и спорта

Понятия: «профессия», «специальность», «специализация». Факторы, характеризующие физкультурно-спортивную деятельность. Структура физкультурно-спортивной деятельности. Структура педагогической деятельности.

Тема 1.4.4. Воспитание и обучение в сфере физической культуры и спорта

Спорт как педагогическая система. Цели воспитания и обучения в сфере физической культуры и спорта. Технологии воспитания в спорте. Культура общения и взаимодействия тренера и спортсмена, тренера и коллектива. Методы воспитания, применяемые в физическом воспитании и спорте.

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Арасланова, А. А. Психология и педагогика в схемах: учебное пособие. [Электронный ресурс]. / А.А. Арасланова. — Москва: Русайнс, 2016. — 94 с. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/921385>
2. Афонин, И. Д. Психология и педагогика высшей школы: учебник. [Электронный ресурс]. / И.Д. Афонин и др. — Москва: Русайнс, 2016. — 244 с. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/920123>
3. Криличевский, В. И. Педагогика физической культуры: учебник / В.И. Криличевский, А.Г. Семенов, С.Н. Бекасова под общ. ред. и др. [Электронный ресурс]. — Москва : КноРус, 2016. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/920506>
4. Павленко, Н. Н. Психология и педагогика: учебное пособие. [Электронный ресурс]. / Н.Н. Павелко, С.О. Павлов. — Москва: КноРус, 2016. — 495 с. — Для бакалавров. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/918074>
5. Самсыгин, С. И. Психология и педагогика: учебное пособие. [Электронный ресурс]. / С.И. Самыгин, Л.Д. Столяренко. — Москва: КноРус, 2016. — 474 с. — Для бакалавров. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/920509>

Дополнительная:

1. Дормидонтова, Л. С. Профессиональная деятельность специалистов физической культуры и спорта / Л.С. Дормидонтова. [Текст]. — Омск: СибГАФК. 2001. — 128 с.
2. Костикина, Н. М. Педагогика физической культуры и спорта: учебник / Н.М. Костикина, О.Ю. Гаврикова. — Омск: Изд-во СибГУФК, 2013. — 296 с.
3. Педагогика физической культуры: учебник для студентов высших учебных заведений / С.Д. Неверкович. [Текст]. — Москва: Академия, 2014. — 368 с.
4. Сластенин, В. А. Педагогика: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений / В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов; под ред. В.А. Сластенина. — 5-е изд., стер. [Текст]. — Москва: Академия, 2006. — 576 с.
5. Столяренко, Л. Д. Педагогика в вопросах и ответах: учебное пособие. — М.: Проспект, 2016. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.book.ru/book/918620>

Перечень вопросов к зачету:

1. Теория обучения. Базовые понятия в теории обучения. Функции обучения.
2. Понятие «педагогический процесс». Структура педагогического процесса.
3. Понятие «принципы обучения». Содержательные принципы обучения.
4. Организационно-методические принципы обучения и их характеристика.
5. Содержание обучения. Характеристика документов, регламентирующих содержание образовательного процесса.
6. Средства обучения: классификация, характеристика.
7. Методы обучения: классификация, характеристика.
8. Формы организации педагогического процесса: классификация, характеристика.
9. Воспитание в целостном педагогическом процессе.
10. Общие методы воспитания.
11. Воспитательные системы в Российской Федерации.
12. Характеристика понятий: «профессия», «специальность», «специализация».
13. Квалификационная характеристика специалиста физической культуры и спорта.
14. Содержание физкультурно-спортивной деятельности. Структура педагогической деятельности специалиста физической культуры и спорта.
15. Спорт как педагогическая система. Технологии воспитания в спорте.
16. Цели воспитания и обучения в сфере физической культуры. Технологии воспитания, применяемые в физической культуре.

Аннотация учебной дисциплины «Физиология физической культуры и спорта»

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физиология физической культуры и спорта» является формирование знаний о функционировании физиологических систем организма человека в покое и в процессе занятий физической культурой и спортом.

Для реализации поставленной цели в процессе изучения учебной дисциплины «Физиология физической культуры и спорта» решаются следующие задачи:

– формирование знаний о физиологических закономерностях жизнедеятельности организма человека в покое, при активной двигательной деятельности, в результате длительной спортивной подготовки;

- выявление возрастных и половых особенностей развития физиологических систем организма человека;
- выявление особенностей адаптации функциональных систем организма человека к мышечной деятельности;
- выявление закономерностей различных спортивных состояний организма человека;
- формирование знаний о физиологических механизмах формирования двигательных навыков.

2. Место дисциплины в структуре дополнительной программы профессиональной переподготовки.

Дисциплина входит в модуль базовых дисциплин ДПП. Изучение дисциплины осуществляется с элементами электронного (дистанционного) обучения.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Коды компетенций	Содержание компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ПК-1	Способность использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии	Умения: – поддерживать учебную дисциплину во время занятия; – разъяснять в простой и доступной форме правила проведения спортивной, подвижной игры, объяснять суть упражнения, правила техники безопасности при выполнении упражнений, использовании спортивного инвентаря, участии в спортивной (подвижной) игре;
ПК-2	Способность осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической	– оценивать эффективность занятий; – показывать образцово и наглядно выполнение упражнения; – ставить двигательную задачу в конкретной форме с наглядным объяснением; – пользоваться спортивным инвентарем. Знания: – возрастной и специальной педагогики и психологии; – методика преподавания; – методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста.

4. Структура и содержание дисциплины «Физиология физической культуры и спорта»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 48 часов

№ п/п	Названия разделов	Очно-заочная форма с элементами дистанционного обучения				
		Всего	Лекции	Практические, семинарские и др. занятия (час.)	Форма промежуточной аттестации	С/Р
1.5.1.	Физиология функциональных систем организма человека	16	10	4		2
1.5.2.	Физиологическая характеристика состояний организма человека при занятиях спортом	4	2	-		2
1.5.3.	Физиологические основы совершенствования двигательных навыков	6	2	2		2
1.5.4.	Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств	8	4	2		2
1.5.5.	Физиологическая характеристика видов спорта	4	2	-		2
1.5.6.	Методы тестирования физической работоспособности. Функциональные пробы	10	4	4		2
	Итого:	48	24	12	Экзамен	12

5. Краткое содержание дисциплины

Тема 1.5.1. Физиология функциональных систем организма человека

Понятие «функциональные системы организма человека». Сердечно-сосудистая система и система крови человека. Дыхательная система человека. Пищеварительная система и обмен веществ организма человека. Эндокринная система организма человека. Центральная нервная система и нервно-мышечный аппарат человека. Физиологическая характеристика изменений функционального состояния организма человека при занятиях спортом.

Тема 1.5.2. Физиологическая характеристика состояний организма человека при занятиях спортом

Изменения функционального состояния организма человека во время тренировочных занятий в предстартовом, основном и восстановительном периоде. Изменения состояния организма при разминке. Вербатывание. Состояние физиологических функций при работе. Утомление.

Восстановление физиологических функций после прекращения физических упражнений.

Тема 1.5.3. Физиологические основы совершенствования двигательных навыков

Закономерности формирования двигательных умений и навыков. Характеристика двигательного навыка. Фазы формирования двигательного навыка (генерализация, концентрация, автоматизация). Переносы навыка.

Тема 1.5.4. Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств

Формы проявления и механизмы развития силы. Формы проявления и механизмы развития быстроты. Формы проявления и механизмы развития выносливости. Понятие о ловкости и гибкости, механизмы и закономерности их развития.

Тема 1.5.5. Физиологическая характеристика видов спорта

Циклические виды спорта. Игровые виды спорта. Единоборства. Скоростно-силовые виды спорта. Сложнотехнические виды спорта.

Тема 1.5.6. Методы тестирования физической работоспособности. Функциональные пробы

Характеристика зон мощности физической нагрузки. Понятие «функциональная проба». Тестирование. Классификация функциональных проб с использованием физических нагрузок. Определение уровня физической работоспособности по тесту PWC₁₇₀ (с помощью велоэргометра, степ-теста, с использованием специфических нагрузок). Определение максимального потребления кислорода (МПК) (по методу Астранда, по степ-тесту, по величине PWC₁₇₀, по тесту Купера). Определение уровня физической работоспособности по Гарвардскому степ-тесту (ГСТ). Оценка состояния ортостатической устойчивости – модифицированная ортостатическая проба. Определение специальной работоспособности (по В.И. Дубровскому). Определение анаэробных возможностей организма по величине максимальной анаэробной мощности.

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Айзман, Н. Ф. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебное пособие / Р.И. Айзман, Н.Ф. Лысова, Я.Л. Завьялова. [Электронный ресурс]. — Москва: КноРус, 2017. — 403 с. — Для бакалавров. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/920472>

2. Айзман, Р. И. Основы медицинских знаний: учебное пособие / Р.И. Айзман, И.В. Омельченко. [Электронный ресурс]. — Москва: КноРус, 2016. — 243 с. — Для бакалавров. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/918661>

Дополнительная:

1. Билич, Г. Л. Атлас: анатомия и физиология человека / Г.Л. Билич, Е.Ю. Зигалова. [Текст]. – М.: Эксмо, 2016. – 320 с.
2. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт. Учебное пособие. [Текст]. – Изд. «Юрайт». – 2016 г. – 142 с.
3. Смирнов, В. М. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений / В.М. Смирнов, В. И. Дубровский. [Текст]. — М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.— 608 с.
4. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная возрастная: учебник для высш. учеб. заведений физической культуры / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. [Текст]. – М.: Издательский дом «Спорт», 2016 г. – 324 с.
5. Чинкин, А. С. Физиология спорта. Учебное пособие / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко. [Текст]. – М.: Издательский дом «Спорта», 2016 г. – 120 с.

Перечень вопросов к экзамену:

1. Функциональные изменения сердечно-сосудистой системы при систематических занятиях физическими упражнениями.
2. Функциональные изменения дыхательной системы при систематических занятиях физическими упражнениями. Жизненная емкость легких.
3. Адаптация мышечной ткани к физическим нагрузкам.
4. Особенности обмена веществ при физической работе.
5. Адаптация иммунной системы к физическим нагрузкам.
6. Физиологическая характеристика предстартового состояния.
7. Физиологическая характеристика разминки.
8. Физиологическая характеристика вратывания, «мёртвая точка», «второе дыхание».
9. Утомление: критерии, стадии утомления.
10. Физиологические основы спортивной тренировки женщин.
11. Закономерности формирования двигательных умений и навыков. Переносы навыка.
12. Фазы формирования двигательного навыка.
13. Формы проявления и механизмы развития силы.
14. Формы проявления и механизмы развития быстроты.
15. Формы проявления и механизмы развития выносливости.
16. Понятие о ловкости и гибкости, механизмы и закономерности их развития.
17. Физиологическая характеристика циклических видов спорта.
18. Физиологическая характеристика игровых видов спорта.
19. Физиологическая характеристика единоборств.
20. Физическая работоспособность: понятие, показатели, критерии оценки.
21. Характеристика зон мощности физической работоспособности.
22. Тестирование в спорте: понятие, методы.

23. Функциональные пробы: понятие, критерии оценки, классификация.

24. Определение уровня физической работоспособности по тесту PWC170.

25. Определение максимального потребления кислорода (МПК).

26. Определение уровня физической работоспособности по Гарвардскому степ-тесту (ГСТ).

27. Оценка состояния ортостатической устойчивости – модифицированная ортостатическая проба.

Аннотация учебной дисциплины «Основы спортивной медицины и первой медицинской помощи»

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Основы спортивной медицины и первой медицинской помощи» является формирование основ медицинских знаний о закономерностях физического развития занимающихся физической культурой и спортом и практических умений по организации медико-педагогического обеспечения лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

Для реализации поставленной цели в процессе изучения учебной дисциплины «Основы спортивной медицины и первой медицинской помощи» решаются следующие задачи:

- формирование знаний о контроле за функциональным состоянием занимающихся физической культурой и спортом с целью предупреждения заболеваний и травм;

- достижение оздоровительного эффекта физкультуры и спорта у лиц разного возраста, пола и состояния здоровья;

- выявление наиболее рациональных гигиенических условий физического воспитания, устранение неблагоприятных воздействий на человека в процессе занятий физкультурой и спортом.

2. Место дисциплины в структуре дополнительной программы профессиональной переподготовки

Дисциплина входит в модуль базовых дисциплин ДПП. Изучение дисциплины осуществляется с элементами электронного (дистанционного) обучения.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Коды компетенций	Содержание компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ПК-12	Способность использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа	Умения: – выявлять своевременно угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности; – оказывать первую помощь, правильно использовать средства огнезащиты, средства индивидуальной защиты. Знания: – санитарно-гигиенические требования к организациям дополнительного образования, дошкольным, общеобразовательным, профессиональным образовательным организациям, организациям высшего и дополнительного профессионального образования, осуществляющим образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам.
ПК-13	Способность использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию	Умения: – пользоваться контрольно-измерительными приборами; – выявлять своевременно угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности. Знания: – содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки; – медицинские, возрастные и психофизические требования к занимающимся; – основы биомеханики, физиологии и гигиены спорта; – режимы тренировочной работы; – предельные тренировочные нагрузки; объем индивидуальной спортивной подготовки.

4. Структура и содержание дисциплины «Основы спортивной медицины и первой медицинской помощи»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 36 часов

№ п/п	Названия разделов	Очно-заочная форма с элементами дистанционного обучения				
		Всего	Лекции	Практические, семинарские и др. занятия (час.)	Форма промежуточной аттестации	С/Р
1.6.1.	Основы врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой и спортом	10	4	4		2
1.6.2.	Факторы, ухудшающие физическую работоспособность и состояние здоровья спортсмена	4	2	-		2
1.6.3.	Влияние больших физических нагрузок на функциональное состояние организма спортсменов	4	2	-		2
1.6.4.	Система комплексной реабилитации спортсменов	6	4	-		2
1.6.5.	Основы доврачебной медицинской помощи и ее организация	12	4	4		4
	Итого:	36	16	8	Экзамен	12

5. Краткое содержание дисциплины

Тема 1.6.1. Основы врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой и спортом

Контроль за состоянием здоровья и общим развитием занимающихся физической культурой и спортом. Врачебно-педагогические наблюдения на уроках физической культуры, в процессе тренировочных занятий, соревнований. Диспансерное обследование занимающихся в школьных спортивных секциях и секциях учреждений дополнительного образования. Медико-санитарное сопровождение соревнований. Профилактика спортивного травматизма на уроках физической культуры, тренировочных занятиях; на соревнованиях. Профилактика и текущий санитарный контроль мест занятий и условий проведения соревнований.

Тема 1.6.2. Факторы, ухудшающие физическую работоспособность и состояние здоровья спортсмена

Ухудшение состояния здоровья и снижение работоспособности спортсмена вследствие токсикозов различного характера (алкоголь, курение, нерациональный прием медикаментов, применение анаболических стероидов и стимуляторов). Резкое снижение веса и неправильный подбор диетических

процедур как фактор ухудшения физического состояния спортсмена. Влияние больших физических нагрузок на работоспособность и состояние здоровья спортсмена. Акклиматизация спортсмена (климатическая и временная).

Тема 1.6.3. Влияние больших физических нагрузок на функциональное состояние организма спортсменов

Адаптация организма спортсмена к повышенным физическим и психическим нагрузкам в процессе спортивной тренировки. Критерии рационального использования тренировочных нагрузок. Функциональные нарушения в организме спортсмена, происходящие вследствие применения чрезмерных физических нагрузок.

Тема 1.6.4. Система комплексной реабилитации спортсменов

Массаж и лечебная физическая культура. Рациональное питание как фактор восстановления и поддержания работоспособности. Фармакологические средства профилактики переутомления и восстановления работоспособности в спорте. Применение мазей, гелей и кремов. Применение спортсменами сауны (парной бани), гидро- и бальнеотерапия. Музыка и цветомузыка как средство восстановления в спорте.

Тема 1.6.5. Основы доврачебной медицинской помощи и ее организация

Понятие «Первая доврачебная помощь», общие положения. Последовательность действий при оказании первой помощи пострадавшему. Признаки для определения состояния здоровья пострадавшего. Комплекс реанимационных мероприятий (искусственное дыхание, наружный массаж сердца). Первая доврачебная помощь при различных видах травм спортсмена (переломы, вывихи, ушибы, растяжение связок, кровотечение, тепловой и солнечный удары, обморожение, утопление, пищевые интоксикации, укусы).

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Айзман, Н. Ф. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебное пособие / Р.И. Айзман, Н.Ф. Лысова, Я.Л. Завьялова. [Электронный ресурс]. — Москва: КноРус, 2017. — 403 с. — Для бакалавров. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/920472>
2. Айзман, Р. И. Основы медицинских знаний: учебное пособие / Р.И. Айзман, И.В. Омельченко. [Электронный ресурс]. — Москва: КноРус, 2016. — 243 с. — Для бакалавров. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/918661>

Дополнительная:

1. Дубровский, В. И. Спортивная медицина: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / В.И. Дубровский. [Текст]. — 2-е изд., доп. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002 г. — 512 с.
2. Макарова, Г. А. Спортивная медицина: учебник / Г.А. Макарова [Текст]. — М.: Советский спорт, 2003 г. — 480 с.
3. Миллер, С. Спортивная медицина: учебное пособие для студентов высш.учеб.заведений физической культуры / С. Миллер. [Текст]. — Спб: Человек, 2015. — 184 с.
4. Первая медицинская помощь: учебник / В.М. Буянов, Ю.А. Нестеренко. [Текст].- Москва: Альянс, 2015. — 224 с.
5. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная возрастная: учебник для высш. учеб. заведений физической культуры / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. [Текст]. — М.: Спорт, 2016. — 324 с.
6. Спортивная медицина. Справочник для врача и тренера / А. Гнетова, Л. Потанич, М. Прокопьева. [Текст]. - Спб: Человек, 2013. — 328 с.
7. Чинкин, А. С. Физиология спорта. Учебное пособие / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко. [Текст]. — М.: Спорта, 2016. — 120 с.

Перечень вопросов к экзамену:

1. Предмет, цель и задачи спортивной медицины.
2. Контроль за состоянием здоровья и общим развитием занимающихся физической культурой и спортом.
3. Диспансерное обследование занимающихся в школьных спортивных секциях и секциях учреждений дополнительного образования.
4. Медико-санитарное сопровождение учебно-тренировочного процесса, профилактика травматизма.
5. Медико-санитарное сопровождение соревнований.
6. Влияние токсикаций на состояние здоровья и снижение работоспособности спортсменов.
7. Сгонка веса как фактор ухудшения физического состояния спортсмена.
8. Влияние больших физических нагрузок на работоспособность и состояние здоровья спортсмена.
9. Акклиматизация спортсменов.
10. Адаптация организма спортсмена к повышенным физическим и психическим нагрузкам в процессе спортивной тренировки.
11. Функциональные нарушения в организме спортсмена, происходящие вследствие применения чрезмерных физических нагрузок.
12. Массаж и лечебная физическая культура как средства восстановления работоспособности спортсмена.
13. Питание как фактор восстановления и поддержания работоспособности. Фармакологические средства профилактики переутомления и восстановления работоспособности спортсменов.
14. Понятие «Первая доврачебная помощь», общие положения.

15. Последовательность действий при оказании первой помощи пострадавшему.
16. Признаки для определения состояния здоровья пострадавшего.
17. Комплекс реанимационных мероприятий (искусственное дыхание, наружный массаж сердца).
18. Первая доврачебная помощь при переломах.
19. Первая доврачебная помощь при вывихах.
20. Первая доврачебная помощь при ушибах.
21. Первая доврачебная помощь при растяжении связок.
22. Первая доврачебная помощь при кровотечениях.
23. Первая доврачебная помощь при тепловом и солнечным ударе.
24. Первая доврачебная помощь при обморожении.
25. Первая доврачебная помощь при утоплении.
26. Первая доврачебная помощь при пищевых интоксикациях.
27. Первая доврачебная помощь при различных укусах.

Аннотация учебной дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта»

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта» является формирование и использование знаний гигиены в ходе профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Для реализации поставленной цели в процессе изучения учебной дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта» решаются следующие задачи:

- формирование знаний о требованиях к личной гигиене;
- формирование знаний о гигиенических требованиях к организации режима дня спортсменов;
- формирование знаний о гигиенических нормах и требованиях к организации мест занятий физической культурой и спортом.

2. Место дисциплины в структуре дополнительной программы профессиональной переподготовки

Дисциплина входит в модуль базовых дисциплин ДПП. Изучение дисциплины осуществляется с элементами электронного (дистанционного) обучения.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Коды компетенций	Содержание компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
1	2	3
ПК-6	Способность осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни	Умения: рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, гигиены, медицинской помощи. Знания: педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентного подхода.
ПК-12	Способность использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа	Умения: – выявлять своевременно угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности; – выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря. Знания: санитарно-гигиенические требования к организациям дополнительного образования, дошкольным, общеобразовательным, профессиональным образовательным организациям, организациям высшего и дополнительного профессионального образования, осуществляющим образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам.
ПК-13	Способность использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию	Умения: – выявлять своевременно угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности. Знания: – содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки; – медицинские, возрастные и психофизические требования к занимающимся; – режимы тренировочной работы; – предельные тренировочные нагрузки; – объем индивидуальной спортивной подготовки.

4. Структура и содержание дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 24 часа

№ п/п	Названия разделов	Очно-заочная форма с элементами дистанционного обучения				
		Всего	Лекции	Практические, семинарские и др. занятия (час.)	Форма промежуточной аттестации	С/Р
1.7.1.	Факторы воздушной и водной среды. Их влияние на организм человека	4	2	-		2
1.7.2.	Основные положения личной гигиены занимающихся физической культурой и спортом	12	4	4		4
1.7.3.	Основы гигиены спортивных сооружений	8	4	2		2
	Итого:	24	10	6	Зачет	8

5. Краткое содержание дисциплины

Тема 1.7.1. Факторы воздушной и водной среды. Их влияние на организм человека

Гигиена физической культуры как отрасль науки. Физиологическое значение воздуха для человека. Гигиеническое значение физических свойств воздуха. Значение воды в жизнедеятельности человека. Органолептические и эпидемиологические свойства воды.

Тема 1.7.2. Основные положения личной гигиены занимающихся физической культурой и спортом

Понятие «личная гигиена», его основные положения. Современное представление о здоровье, тенденции его изменения. Режим дня. Гигиеническое значение физической культуры и спорта. Гигиена питания. Понятие о сбалансированном питании. Физиологическая роль белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ. Гигиена закаливания. Физиологические основы закаливания и основные принципы. Виды закаливания и их характеристика. Гигиена сна. Гигиена спортивной одежды и обуви. Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности женщин.

Тема 1.7.3. Основы гигиены спортивных сооружений

Понятие «спортивные сооружения». Классификация спортивных сооружений. Гигиенические требования ко всем спортивным сооружениям: место расположения спортивных сооружений в черте населенного пункта; ориентация спортивных сооружений; транспортная доступность; планировка; состояние окружающей среды (воздуха, воды, почвы); характер озеленения и площадь зеленых насаждений; уровень интенсивности шума; микроклимат спортивных сооружений (относительная температура и влажность, скорость движения воздуха). Гигиенические требования к крытым спортивным сооружениям. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям.

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Айзман, Р. И. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебное пособие / Р.И. Айзман, Н.Ф. Лысова, Я.Л. Завьялова [Электронный ресурс]. — Москва : КноРус, 2017. — 403 с. — Для бакалавров. — ISBN 978-5-406-04901-3. - URL: <https://www.book.ru/book/920472>

2. Бишаева, А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева [Электронный ресурс]. — Москва: КноРус, 2016 г. — 299 с. — Для бакалавров. - URL: <https://www.book.ru/book/918083>

3. Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский под ред. и др. [Электронный ресурс]. — Москва: КноРус, 2016 г. — 423 с. — URL: <https://www.book.ru/book/918665>

4. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков [Электронный ресурс]. — Москва: КноРус, 2016. — 240 с. — Для бакалавров. - URL: <https://www.book.ru/book/917008>

Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник / Э.Н. Вайнер [Электронный ресурс]. — Москва: КноРус, 2016. — 307 с. — Для бакалавров. - URL: <https://www.book.ru/book/919216>

Дополнительная:

1. Гигиена физической культуры и спорта: учебник / И.В. Быков, А.Н. Гансбургский, В.Д. Горичева, В. Дворкин, А.В. Коромыслов, В.В. Насолодин /Под ред В.А. Маргазин, Е.Е. Ачкасов, О.Н. Семенова. — Спб.: СпецЛист, 2013. — 200 с.

2. Дубровский, В. И. Экогигиена физической культуры и спорта / В.И. Дубровский, Ю.А. Рахманин, А.Н. Разумов. — М.: Владос, 2008. — 552 с.

3. Коваль, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта: педагогическое образование / В.И. Коваль, Т.А. Родионова. — М.: Академия, 2013. — 2-е изд. — 320 с.

4. Мишнева, С. Д. Гигиена физической культуры и спорта: учебное пособие / С.Д. Мишнева. — Екатеринбург Изд-во УрГУПС, 2014. — 101 с.

Перечень вопросов к зачету:

1. Факторы воздушной среды и их влияние на организм человека.
2. Факторы водной среды и их влияние на организм человека.
3. Понятие «личная гигиена», его основные положения.
4. Понятие «здоровье», его составляющие.
5. Гигиеническое значение физической культуры и спорта.
6. Гигиена питания. Основные требования к сбалансированному питанию.
7. Физиологическая роль белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ.
8. Особенности спортивного питания.
9. Гигиена закаливания (понятие, виды, основы методик).
10. Гигиена спортивной одежды и обуви.
11. Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности женщин.
12. Понятие «спортивные сооружения». Классификация спортивных сооружений. Общие требования ко всем спортивным сооружениям.
13. Гигиенические требования к крытым спортивным сооружениям.
14. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям.

Аннотация учебной дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта»

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Теория и методика физической культуры» является формирование практических знаний в области физической культуры и спорта по организации процесса физического воспитания людей разных возрастных категорий.

Для реализации поставленной цели в процессе изучения учебной дисциплины «Теория и методика физической культуры» решаются следующие задачи:

- формирование знаний о сущности педагогического процесса и системы физического воспитания, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- формирование знаний о методике обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- сформировать знания о методических особенностях процесса физического воспитания в различных возрастных категориях.

2. Место дисциплины в структуре дополнительной программы профессиональной переподготовки

Дисциплина входит в модуль базовых дисциплин ДПП. Изучение дисциплины осуществляется с элементами электронного (дистанционного) обучения.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Коды компетенций	Содержание компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
1	2	3
ПК-1	Способность использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии	Умения: – поддерживать учебную дисциплину во время занятия; – разъяснять в простой и доступной форме правила проведения спортивной, подвижной игры, объяснять суть упражнения, правила техники безопасности при выполнении упражнений, использовании спортивного инвентаря, участии в спортивной (подвижной) игре; – оценивать эффективность занятий. Знания: – методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста.
ПК-2	Способность осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры	Умения: – поддерживать учебную дисциплину во время занятия; – разъяснять в простой и доступной форме правила проведения спортивной, подвижной игры, объяснять суть упражнения, правила техники безопасности при выполнении упражнений, использовании спортивного инвентаря, участии в спортивной (подвижной) игре; – показывать образцово и наглядно выполнение упражнения; ставить двигательную задачу в конкретной форме с наглядным объяснением; пользоваться спортивным инвентарем. Знания: – методика преподавания; – комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий; – содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки, углубленной спортивной специализации.
ПК-3	Способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий	Умения: – использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности обучающихся; – вести первичную учетно-отчетную документацию по реализации программ спортивной подготовки в электронном и бумажном виде; – использовать методы календарного

1	2	3
		– планирования. Знания: – методика преподавания; – режимы тренировочной работы; – методики контроля и оценки физической подготовленности обучающихся; – порядок составления и ведения учетно-отчетной документации; нормативные документы, регламентирующие работу со служебной документацией.
ПК-6	Способность осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни	Умения: рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, гигиены, медицинской помощи. Знания: – педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентного подхода.

4. Структура и содержание дисциплины «Теория и методика физической культуры»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 132 часа

№ п/п	Названия разделов	Очно-заочная форма с элементами дистанционного обучения				
		Всего	Лекции	Практические, семинарские и др. занятия (час.)	Форма промежуточной аттестации	С/Р
1	2	3	4	5	6	7
1.8.1.	Система физического воспитания в РФ	4	2	2		-
1.8.2.	Общая характеристика процесса физического воспитания	12	6	4		2
1.8.3.	Планирование и контроль в физическом воспитании	6	4	2		-
1.8.4.	Основы теории и методики обучения двигательным действиям	8	2	4		2
1.8.5.	Теоретико-практические основы развития физических качеств	18	6	8		4
1.8.6.	Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста	6	2	2		2
1.8.7.	Физическое воспитание детей школьного возраста	16	4	6		6

1	2	3	4	5	6	7
1.8.8.	Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию в школе	12	2	8		2
1.8.9.	Физическое воспитание студенческой молодежи	8	2	4		2
1.8.10.	Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности. Профессионально-прикладная физическая подготовка	8	2	2		4
1.8.11.	Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте	8	2	2		4
1.8.12.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» в системе физического воспитания населения Российской Федерации	14	8	4		2
1.8.13.	Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры	12	6	4		2
	Итого:	132	48	52	Экзамен	32

5. Краткое содержание дисциплины

Тема 1.8.1. Система физического воспитания в РФ

Понятие «физическое воспитание». Цель и задачи физического воспитания. Социально-педагогические принципы физического воспитания. Система физического воспитания в РФ.

Тема 1.8.2. Общая характеристика процесса физического воспитания

Средства физического воспитания. Физическое упражнение - основное средство физического воспитания. Структурная основа системы движений (техника физических упражнений, технические характеристики движений). Классификация физических упражнений. Вспомогательные и дополнительные средства физического воспитания. Методы физического воспитания. Общепедагогические и специфические методы, используемые в практике физического воспитания. Закономерности и принципы физического воспитания. Дидактические принципы и особенности их применения в физическом воспитании. Специфические принципы физического воспитания.

Тема 1.8.3. Планирование и контроль в физическом воспитании

Исходные данные и аспекты планирования. Общие требования к планированию. Виды и методы планирования. Документы планирования в общеобразовательной школе. Педагогический контроль: сущность, требования и направления контроля. Виды и методы педагогического

контроля. Контроль и самоконтроль учащихся на уроке физической культуры.

Тема 1.8.4. Основы теории и методики обучения двигательным действиям

Понятия: «двигательное умение», «двигательный навык». Этапы формирования двигательного навыка. Переносы двигательного навыка. Средства и методы обучения двигательным действиям.

Тема 1.8.5. Теоретико-практические основы развития физических качеств

Характеристика физических качеств человека (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость), сенситивные периоды развития. Средства и методы воспитания силовых способностей человека. Средства и методы воспитания скоростных способностей человека. Средства и методы воспитания выносливости. Методические особенности воспитания гибкости. Средства и методы воспитания координационных способностей.

Тема 1.8.6. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста

Задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Возрастная периодизация и особенности развития движений у детей раннего и дошкольного возраста. Средства физического воспитания и организационные формы занятий с детьми раннего и дошкольного возраста.

Тема 1.8.7. Физическое воспитание детей школьного возраста

Возрастные особенности детей младшего школьного возраста. Задачи физического воспитания детей младшего школьного возраста. Средства физического воспитания и особенности методики физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Возрастные особенности детей среднего школьного возраста. Задачи физического воспитания детей среднего школьного возраста. Средства физического воспитания и особенности методики физического воспитания детей среднего школьного возраста.

Возрастные особенности детей старшего школьного возраста. Задачи физического воспитания детей старшего школьного возраста. Средства физического воспитания и особенности методики физического воспитания детей старшего школьного возраста.

Комплексная программа по физической культуре для учащихся общеобразовательных школ.

Тема 1.8.8. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию в школе

Документы, регламентирующие постановку физического воспитания в общеобразовательной школе. Характеристика основных документов планирования физического воспитания в общеобразовательной школе (план-график прохождения учебного материала по физической культуре на год, план-график прохождения учебного материала на четверть (I,II,III,IV), план-конспект урока по физической культуре). Технология разработки основных

документов планирования по физическому воспитанию в общеобразовательной школе.

Тема 1.8.9. Физическое воспитание студенческой молодежи

Цель и задачи физического воспитания студентов. Формы физического воспитания студентов. Организация учебно-воспитательного процесса по физической культуре в учебных отделениях. Рекомендуемая структура и объем (в часах в неделю) учебных занятий по физической культуре для студентов разных категорий и групп. Основные направления деятельности кафедры физического воспитания и спортивного клуба вуза.

Тема 1.8.10. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Задачи физического воспитания в основной период трудовой деятельности. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста. Физическая культура в режиме трудового дня. Динамика работоспособности трудящихся в течение рабочего дня. Формы физической активности в течение рабочего дня, основные методические рекомендации. Физическая культура в быту трудящихся: формы занятий физическими упражнениями, основные методические рекомендации.

Тема 1.8.11. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте

Возрастные особенности и задачи физического воспитания людей пожилого и старшего возраста. Формы организации занятий физическими упражнениями с людьми пожилого и старшего возраста. Средства физического воспитания, применяемые в пожилом и старшем возрасте. Методические основы занятий физической культурой с людьми пожилого и старшего возраста.

Тема 1.8.12. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» в системе физического воспитания населения Российской Федерации

ВФСК ГТО в системе образования как программная и нормативная основа системы физического воспитания в урочной форме и в системе дополнительного образования. Научное обоснование (методология) структуры, содержания и нормативных требований ВФСК ГТО. Основные нормативно-правовые акты, регламентирующие внедрение ВФСК ГТО. Положение ВФСК ГТО. Порядок организации и проведения тестирования населения в рамках ВФСК ГТО. Требования к оборудованию мест тестирования о допуске испытуемых к выполнению нормативов испытаний комплекса ГТО. Обязанности и права спортивных судей; требования к квалификации спортивных судей; категории судей; судейские бригады по нормативам испытаний комплекса ГТО. Организация и методика приема испытаний по определению уровня развития скоростных и скоростно-силовых способностей, координационных способностей и гибкости, уровня развития силовых способностей, уровня развития выносливости и уровня овладения прикладными навыками.

Тема 1.8.13. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры

Роль и значение физического воспитания в формировании здорового образа жизни. Содержательные основы оздоровительной физической культуры. Основы построения оздоровительной тренировки. Характеристика средств физического воспитания оздоровительной направленности. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Барчуков, И. С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. — Москва: КноРус, 2017. — 297 с. — Для бакалавров. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/919549>

2. Бишаева, А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2016 г. — 299 с. — Для бакалавров. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/918083>

3. Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский под ред. и др. — Москва: КноРус, 2016 г. [Электронный ресурс]. — 423 с. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/918665>

4. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2016. — 240 с. — Для бакалавров. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/917008>

5. Кадыров, Р. М. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Р.М. Кадыров, Д.В. Морщинина. — Москва: КноРус, 2016 г. — 136 с. — Для бакалавров. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/917088>

6. Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2016 г. — 311 с. — Для бакалавров. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/917866>

Дополнительная:

1. Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях: учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. - Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015 г. - 304 с.

2. Старение и двигательная активность / Джесси С. ДжоунсДебра Дж. Роуз. Переводчик И. Андреев. - Издательство «Олимпийская литература», 2012. – 440 с.

3. Теория и методика оздоровительной физической культуры. Учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. [Текст]. – Москва: Спорт, 2016. – 280 с.

4. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом. Учебник. Профессиональное образование / Т.Ю. Торочкова. [Текст]. – Москва: Академия, 2015. – 272 с.

5. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся / В.И. Лях, А.А. Зданевич. [Текст]. – Волгоград: Учитель, 2016. – 171 с.

6. Физическое воспитание и спортивная тренировка. Обучение двигательным действиям. Теория и методика / М.М. Боген. [Текст]. – Москва: Либроком, 2014. – 230 с.

7. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2016. – 496 с.

8. Щанкин, А. А. Двигательная активность и здоровье человека: (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки): учебное пособие / А.А. Щанкин, В. С. Николаев - М.-Берлин: Директ-Медиа, 2015 г. - 80 с.

Перечень вопросов к экзамену:

1. Понятие «физическое воспитание»: цель и задачи физического воспитания, социально-педагогические принципы физического воспитания.

2. Средства физического воспитания.

3. Структурная основа системы движений (техника физических упражнений, технические характеристики движений). Классификация физических упражнений.

4. Методы физического воспитания.

5. Дидактические и специфические принципы физического воспитания, особенности их применения.

6. Двигательные умения и навыки. Этапы формирования двигательного навыка.

7. Сила (средства, методы воспитания).

8. Выносливость (средства, методы воспитания).

9. Быстрота (средства, методы ее воспитания).

10. Ловкость (средства, методы воспитания).

11. Гибкость (средства, методы ее воспитания).

12. Планирование в физическом воспитании: аспекты, общие требования, виды и методы.

13. Документы планирования в общеобразовательной школе.

14. Педагогический контроль: требования и направления, виды и методы.

15. Контроль и самоконтроль учащихся на уроке физической культуры.

16. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста: задачи, средства физического воспитания и организационные формы занятий физическими упражнениями.

17. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста: задачи, средства и особенности методики физического воспитания детей младшего школьного возраста.

18. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста: задачи, средства и особенности методики физического воспитания детей младшего школьного возраста.

19. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста: задачи, средства и особенности методики физического воспитания детей младшего школьного возраста.

20. Физическое воспитание студентов: задачи, формы и организация учебно-воспитательного процесса в учебных отделениях.

21. Основные направления деятельности кафедры физического воспитания и спортивного клуба вуза.

22. Физическая культура в режиме трудового дня: формы физической активности в течение рабочего дня, основные методические рекомендации.

23. Физическая культура в быту трудящихся: формы занятий физическими упражнениями, основные методические рекомендации.

24. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте: задачи, формы организации занятий, средства и методические основы занятий физической культурой с людьми пожилого и старшего возраста.

25. ВФСК ГТО в системе образования как программная и нормативная основа системы физического воспитания в урочной форме и в системе дополнительного образования.

26. Порядок организации и проведения тестирования населения в рамках ВФСК ГТО.

27. Обязанности и права спортивных судей; требования к квалификации спортивных судей; категории судей; судейские бригады по нормативам испытаний комплекса ГТО.

28. Организация и методика приема испытаний по определению уровня развития скоростных и скоростно-силовых способностей, координационных способностей и гибкости, уровня развития силовых способностей, уровня развития выносливости и уровня овладения прикладными навыками.

29. Основы построения оздоровительной тренировки.

30. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.

Аннотация учебной дисциплины «Основы спортивной тренировки»

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Основы спортивной тренировки» является формирование практических знаний в области спорта по организации процесса спортивной подготовки.

Для реализации поставленной цели в процессе изучения учебной дисциплины «Основы спортивной тренировки» решаются следующие задачи:

- формирование специальных знаний в области спорта и профессиональной деятельности тренера-преподавателя;
- овладение основами методики организации учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности по избранному виду спорта.

2. Место дисциплины в структуре дополнительной программы профессиональной переподготовки

Дисциплина входит в модуль базовых дисциплин ДПП. Изучение дисциплины осуществляется с элементами электронного (дистанционного) обучения.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Коды компетенций	Содержание компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
1	2	3
ПК-2	Способность осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры	Умения: – поддерживать учебную дисциплину во время занятия; – разъяснять в простой и доступной форме правила проведения спортивной, подвижной игры, объяснять суть упражнения, правила техники безопасности при выполнении упражнений, использовании спортивного инвентаря, участии в спортивной (подвижной) игре; – показывать образцово и наглядно выполнение упражнения; ставить двигательную задачу в конкретной форме с наглядным объяснением; – пользоваться спортивным инвентарем. Знания: – методика преподавания; – комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий; – содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки, углубленной спортивной специализации.

1	2	3
ПК-9	Способность формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции	Умения: – рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, гигиены, медицинской помощи; – использовать информационные технологии, в том числе средства подготовки и демонстрации презентаций, видеофильмов, иных образовательных ресурсов. Знания: – педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентного подхода; – этические нормы в области спорта.
ПК-11	Способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта	Умения: – использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности обучающихся; – вести первичную учетно-отчетную документацию по реализации программ спортивной подготовки в электронном и бумажном виде; – выявлять проблемы в организации спортивной работы, разрабатывать мероприятия по совершенствованию подготовки спортсменов; использовать методы календарного планирования; – использовать информационные технологии, в том числе текстовые редакторы, электронные таблицы, электронную почту, в своей деятельности. Знания: – соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки; – медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку в группах на этапе начальной подготовки, углубленной спортивной специализации; – режимы тренировочной работы; – предельные тренировочные нагрузки; – объем индивидуальной спортивной подготовки; методики контроля и оценки физической подготовленности обучающихся; – методы планирования тренировочного процесса; современные методы тренировочной работы; порядок составления и ведения учетно-отчетной документации; – нормативные документы, регламентирующие работу со служебной документацией.

1	2	3
	ПК-13. Способность использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию	Умения: – поддерживать учебную дисциплину во время занятия, обеспечивать выполнение индивидуальных и групповых планов тренировок; – обучать спортсмена (спортсменов) приемам и методам тренировок для достижения спортивного результата; – показывать в простой и наглядной форме выполнение упражнения; – пользоваться контрольно-измерительными приборами; – пользоваться спортивным инвентарем и тренажерными устройствами; – пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; – выявлять своевременно угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности. Знания: – содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки; – медицинские, возрастные и психофизические требования к занимающимся; – основы биомеханики, физиологии и гигиены спорта; – режимы тренировочной работы; – предельные тренировочные нагрузки; объем индивидуальной спортивной подготовки; – психологические особенности обучающихся с учетом возраста и основы возрастной педагогики; – технологии педагогической диагностики и коррекции, снятия стрессов.

4. Структура и содержание дисциплины «Основы спортивной тренировки»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 38 часов

№ п/п	Названия разделов	Очно-заочная форма с элементами дистанционного обучения				
		Всего	Лекции	Практические, семинарские и др. занятия (час.)	Форма промежуточной аттестации	С/Р
1.9.1.	Основы спортивной тренировки	16	8	4		4
1.9.2.	Основы построения процесса спортивной подготовки	12	6	2		4
1.9.3.	Управление подготовкой спортсмена	10	4	2		4
	Итого:	38	18	8	Зачет	12

5. Краткое содержание дисциплины

Тема 1.9.1. Основы спортивной тренировки

Цель и задачи спортивной тренировки. Общая характеристика средств спортивной тренировки. Физические упражнения – основное средство спортивной тренировки. Дополнительные средства спортивной тренировки.

Понятие «метод», «методика», «методы спортивной тренировки». Классификация методов спортивной тренировки. Общепедагогические методы, используемые в спортивной тренировке. Специфические методы спортивной тренировки.

Понятие «закон», «закономерность», «принцип». Общепедагогические принципы спортивной тренировки. Специфические принципы спортивной тренировки.

Нагрузка и ее составляющие. Классификация нагрузок в спорте. Характеристика зон тренировочных и соревновательных нагрузок.

Спортивно-техническая подготовка. Понятие «техника физических упражнений». Разновидности и компоненты техники физических упражнений. Техническая подготовка спортсмена. Этапы технической подготовки спортсмена. Средства спортивно-технической подготовки. Спортивно-тактическая подготовка. Тактическая подготовка спортсменов. Виды тактической подготовки. Средства спортивно-тактической подготовки. Физическая подготовка. Виды физической подготовки. Виды и содержание психической подготовки. Средства психической подготовки.

Тема 1.9.2. Основы построения процесса спортивной подготовки

Структура многолетней подготовки спортсмена. Задачи и содержание этапов многолетней подготовки спортсменов: этап предварительной подготовки спортсмена, этап начальной спортивной специализации, этап

углубленной специализации в избранном виде спорта, этап спортивного совершенствования.

Построение тренировки в малых циклах (микроциклах). Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах). Построение тренировки в больших циклах (макроциклах).

Тема 1.9.3. Управление подготовкой спортсмена

Понятие «управление». Система управления в спорте. Методы управления подготовкой спортсмена. Прогнозирование в системе управления спортивной подготовкой. Моделирование в системе управления подготовкой спортсмена. Программирование (планирование).

Спортивные состязания – составляющая спортивной тренировки. Содержание спортивных соревнований. Классификация спортивных соревнований. Основные документы, регламентирующие соревновательную деятельность. Календарь спортивных соревнований.

Значение и общая характеристика спортивного отбора. Критерии спортивного отбора. Этапы спортивного отбора в процессе многолетней подготовки. Методы спортивного отбора.

Комплексный контроль как обязательное условие подготовки спортсмена. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена. Контроль за факторами внешней среды. Учет в процессе спортивной тренировки.

Планирование в спорте. Виды планирования. Планирующая документация в спорте. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в многолетних циклах. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле. Оперативное планирование.

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Барчуков, И. С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. — Москва: КноРус, 2017. — 297 с. — Для бакалавров. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/919549>

2. Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский под ред. и др. — Москва: КноРус, 2016 г. [Электронный ресурс]. — 423 с. – Режим доступа: <https://www.book.ru/book/918665>

3. Кадыров, Р. М. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Р.М. Кадыров, Д.В. Морщанина. — Москва: КноРус, 2016 г. — 136 с. — Для бакалавров. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/917088>

4. Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2016 г. — 311 с. — Для бакалавров. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/917866>

Дополнительная:

1. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта / Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования. [Текст]. — М.: 4-й филиал Воениздата, 1997. — 304 с.
2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. [Текст]. — М.: Академия, 2016. — 496 с.
3. Физическое воспитание и спортивная тренировка. Обучение двигательным действиям. Теория и методика / М.М. Боген. [Текст]. — Москва: Либроком, 2014. — 230 с.

Перечень вопросов к экзамену:

1. Цели и задачи спортивной тренировки.
2. Физические упражнения — основное средство спортивной тренировки.
3. Дополнительные и вспомогательные средства спортивной тренировки.
4. Понятие «метод», «методика», «методы спортивной тренировки». Классификация методов спортивной тренировки.
5. Общепедагогические методы, используемые в спортивной тренировке.
6. Методы строго регламентированного упражнения.
7. Игровой и соревновательный методы спортивной тренировки.
8. Понятие «закон», «закономерность», «принцип». Общепедагогические принципы спортивной тренировки.
9. Специфические принципы спортивной тренировки.
10. Понятие «нагрузка», «соревновательная нагрузка». Параметры тренировочных нагрузок (объем и интенсивность нагрузок, отдых и его разновидности).
11. Классификация тренировочных и соревновательных нагрузок в спорте (по характеру, по величине воздействия на организм, по зонам мощности).
12. Характеристика зон тренировочных и соревновательных нагрузок.
13. Спортивно-техническая подготовка.
14. Спортивно-тактическая подготовка.
15. Физическая подготовка. Виды физической подготовки.
16. Виды и содержание психической подготовки.
17. Структура многолетней подготовки спортсмена.
18. Этап предварительной подготовки спортсмена.
19. Этап начальной спортивной специализации.
20. Этап углубленной специализации в избранном виде спорта.
21. Этап спортивного совершенствования.
22. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах).
23. Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах).
24. Построение тренировки в больших циклах (макроциклах).

25. Понятие «управление». Система управления в спорте.
 26. Прогнозирование в системе управления спортивной подготовкой.
 27. Моделирование в системе управления подготовкой спортсмена.
 28. Спортивные состязания – составляющая спортивной тренировки.
- Содержание спортивных соревнований.
29. Классификация спортивных соревнований.
 30. Документы, регламентирующие соревновательную деятельность.
- Календарь спортивных соревнований.
31. Понятия: «спортивный отбор», «спортивная ориентация», «спортивная селекция», «спортивная одаренность». Критерии спортивного отбора.
 32. Этапы спортивного отбора в процессе многолетней подготовки.
- Методы спортивного отбора.
33. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.
 34. Значение планирования в спортивной тренировке. Виды планирования в спорте.
 35. Планирующая документация в спорте.

2. Вариативная часть

Аннотация учебной дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта»

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта» содействие формированию целостного представления о профессиональной деятельности тренера-преподавателя по физической культуре и спорту, практических знаний по организации процесса спортивной подготовки.

Для реализации поставленной цели в процессе изучения учебной дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта» решаются следующие задачи:

- формирование специальных знаний о технике и тактике базовых видов легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр;
- овладение теоретическими основами, средствами и методикой обучения базовым видам легкой атлетики, гимнастики и спортивных игр.

2. Место дисциплины в структуре дополнительной программы профессиональной переподготовки

Дисциплина входит в модуль вариативных дисциплин ДПП. Изучение дисциплины осуществляется с элементами электронного (дистанционного) обучения.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Коды компетенций	Содержание компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
1	2	3
ПК-1	Способность использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии	Умения: – разъяснять в простой и доступной форме правила проведения спортивной, подвижной игры, объяснять суть упражнения, правила техники безопасности при выполнении упражнений, использовании спортивного инвентаря, участии в спортивной (подвижной) игре; – оценивать эффективность занятий. Знания: – методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста.
ПК-2	Способность осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры	Умения: – поддерживать учебную дисциплину во время занятия; – разъяснять в простой и доступной форме правила проведения спортивной, подвижной игры, объяснять суть упражнения, правила техники безопасности при выполнении упражнений, использовании спортивного инвентаря, участии в спортивной (подвижной) игре; – показывать образцово и наглядно выполнение упражнения; ставить двигательную задачу в конкретной форме с наглядным объяснением; – пользоваться спортивным инвентарем. Знания: – методика преподавания; – комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий; – содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки, углубленной спортивной специализации.
	ПК-13. Способность использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию	Умения: – поддерживать учебную дисциплину во время занятия, обеспечивать выполнение индивидуальных и групповых планов тренировок; – обучать спортсменов (спортсменок) приемам и методам тренировок для достижения спортивного результата; – показывать в простой и наглядной форме выполнение упражнения; – пользоваться контрольно-измерительными

1	2	3
		приборами; – пользоваться спортивным инвентарем и тренажерными устройствами; – пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; – выявлять своевременно угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности. Знания: – содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки; – медицинские, возрастные и психофизические требования к занимающимся; – основы биомеханики, физиологии и гигиены спорта; – режимы тренировочной работы; – предельные тренировочные нагрузки; – объем индивидуальной спортивной подготовки; – психологические особенности обучающихся с учетом возраста и основы возрастной педагогики; – технологии педагогической диагностики и коррекции, снятия стрессов.

4. Структура и содержание дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 112 часов

№ п/п	Названия разделов	Очно-заочная форма с элементами дистанционного обучения				
		Всего	Лекции	Практические, семинарские и др. занятия (час.)	Форма промежуточной аттестации	С/Р
2.1.1.	Легкая атлетика	28	18	6		4
2.1.2.	Гимнастика	28	18	6		4
2.1.3.	Спортивные игры	28	18	6		4
2.1.4.	Плавание	28	18	6		4
	Итого:	112	72	24	Экзамен	16

5. Краткое содержание дисциплины

Тема 2.1.1. Легкая атлетика

Основы техники легкоатлетических упражнений:

Спортивная ходьба: дистанции, особенности техники спортивной ходьбы.

Бег на короткие дистанции как вид легкой атлетики. Техническая характеристика фаз бега: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Особенности техники бега на разные короткие дистанции.

Особенности техники бега на средние, длинные и сверхдлинные дистанции. Критерии оценки техники бега.

Эстафетный бег: особенности техники. Передача эстафеты (зона, способы). Критерии оценки техники бега.

Барьерный бег. Фазы двигательных действий в барьерном беге: старт, переход барьера, бег между барьерами, финиширование. Особенности техники бега с барьерами на различные дистанции. Критерии оценки техники бега с барьерами.

Виды прыжков в легкой атлетике. Фазы прыжков. Особенности техники прыжков в длину способами: «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Основы техники тройного прыжка. Особенности техники прыжков в высоту способами: «перешагивание», «фосбери-флоп». Изменение техники с ростом спортивного мастерства. Критерии оценки техники прыжков.

Метание снарядов в легкой атлетике. Фазы. Разновидности метаний. Особенности техники метаний.

Методика обучения технике легкоатлетических упражнений. Характерные ошибки.

Классификация соревнований по легкой атлетике. Календарь и положение соревнований. Документация соревнований (заявки, карточки участников, протоколы, отчет о соревнованиях). Обязанности судейской коллегии.

Тема 2.1.2. Гимнастика

Гимнастика, как часть системы физического воспитания и базовый вид физкультурно-спортивной деятельности. Виды гимнастики. Гимнастическая терминология. Техника гимнастических упражнений.

Строевые упражнения (правила подачи команд, управление строем, повороты на месте и в движении, перестроения, смыкания). Обще развивающие упражнения без предметов и с предметами, индивидуальные, парные и групповые, с элементами хореографии.

Акробатические упражнения: техника выполнения, критерии оценки техники выполнения, методика обучения, страховка. Группировки, перекувырки, кувырки, перевороты, равновесие, стойки, мосты, перемахи, поддержки, седы, шпагаты.

Опорные прыжки: прямые и боковые через коня с ручками, козла и коня, установленных продольно и поперек.

Упражнения на снарядах.

Упражнения на коне. Перемахи и круги в смешанных упорах. Взмахи ногами, перемахи, круги, скрещения, соскоки. Техника выполнения и методика обучения.

Упражнения на кольцах. Техника выполнения и методика обучения. Висы и упоры смешанные и простые. Размахивание, выкруты, опускания и спады, подъемы, обороты и соскоки. Учебная комбинация из пройденных элементов.

Упражнения на брусках. Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь. Смешанные и простые висы и упоры. Виды упоров. Размахивание, круги и повороты. Подъемы, кувырки, стойки, опускания, перемахи, соскоки.

Упражнения на перекладине. Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь. Перекладина (низкая) — смешанные и простые висы и упоры. Перемахи, повороты, обороты, спады, подъемы, соскоки. Учебная комбинация из пройденных элементов. Составление студентами комбинаций из ранее изученных элементов. Перекладина (высокая) — висы (хват), размахивания, обороты, подъемы, движения махом, соскоки.

Упражнения на брусках разной высоты. Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь. Смешанные висы и упоры, седы и перемахи, повороты, подъемы, обороты, спады, опускания, равновесия, соскоки.

Упражнения на бревне. Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь. Вскоки, статические положения, передвижения, повороты, прыжки, кувырки, соскоки.

Организация и проведение соревнований по гимнастике. Классификация соревнований по гимнастике. Календарь и положение соревнований. Документация соревнований. Программа соревнований. Порядок выступления в квалификационных, командных и личных соревнованиях. Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров. Состав и обязанности судейской коллегии. Оценка упражнений. Классификация ошибок и шкала сбавок.

Тема 2.1.3. Спортивные игры

Особенности построения учебно-тренировочных занятий по спортивным играм: задачи и содержание отдельных частей занятия, подбор средств и методов для различных частей занятия в соответствии с их педагогическими задачами. Особенности методики организации учебной деятельности на учебно-тренировочных занятиях по спортивным играм. Подготовка тренера-преподавателя к учебно-тренировочному занятию.

Баскетбол. Классификация техники и тактики игры. Содержание, формы организации и методика проведения занятий по баскетболу. Подготовка и проведение соревнований по баскетболу. Работа судейской коллегии. Методика обучения технике баскетбола (техника перемещений игроков, ведение мяча, владение мячом, овладения мячом, броски в корзину).

Футбол. Классификация техники и тактики игры. Содержание, формы организации и методика проведения занятий по футболу. Подготовка и проведение соревнований по футболу. Работа судейской коллегии. Методика

обучения технике футбола: полевого игрока (удары по мячу, ведение и остановки мяча, обвод противника, отбор мяча), вратаря.

Волейбол. Классификация техники и тактики игры. Содержание, формы организации и методика проведения занятий по волейболу. Подготовка и проведение соревнований по волейболу. Работа судейской коллегии. Методика обучения технике волейбола (стойки, перемещения, передачи и прием мяча, подача мяча, техника нападающего игрока, техника блокирующего игрока).

Тема 2.1.4. Плавание

Основы техники спортивного плавания. Положение тела (положение головы, плечевого пояса, таза и ног), техника движения ногами, руками, дыхание, согласование движений и дыхание; особенности техники при плавании на различные дистанции для видов: «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс», «дельфин». Особенности комплексного плавания. Старты и повороты в спортивном плавании: разновидности, особенности техники. Методика обучения технике спортивного плавания. Содержание, формы организации и методика проведения занятий по плаванию. Организация и проведение спортивных соревнований по плаванию. Основы первой помощи пострадавшему на воде и на суше.

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Спринтерский и барьерный бег: учебное пособие: учебное пособие / П.А. Карасев. — Москва: Палеотип, 2013. [Электронный ресурс]. — 112 с. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/915124>

2. Строевая подготовка (серия «Военная подготовка»): учебник / И.М. Андриенко, А.А. Котов, А.В. Моисеев, Е.В. Смирнов, И.В. Шпильной. [Электронный ресурс]. — Москва: КноРус, 2017. — 169 с. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/921352>

3. Гимнастика: учебное пособие / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. [Электронный ресурс]. — Москва: КноРус, 2016. — 312 с. — Для бакалавров. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/920628>

Дополнительная:

1. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ ред. Н.Н. Маликова. — 3-е изд. — М.: Издательский центр «Академия», 2009. — 528 с.

2. Булгакова, Н. Ж. Теория и методика плавания: высшее профессиональное образование. Учебник / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова. — М.: Академия, 2014. — 320 с.

3. Методология подготовки юных футболистов. Учебно-методическое пособие / В.П. Губа, А. Стула. [Текст]. — Спб: Человек, 2015. — 184 с.

4. Теория и методика обучения базовым видам. Плавание. Учебник / А.В. Козлов, Е.В. Ивченко, Е.Ф. Орехов, Т.В. Рыбьякова, Р.В. Кууз, Б.В. Синев /Под ред. А.А. Литвинова. [Текст]. – М.: Академия, 2014. – 272 с.
5. Теория и методика футбола. Учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков, А.В. Антипов. [Текст]. – СПб: Человек, 2015. – 568 с.
6. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры. Учебник / Н.В. Луткова, Л.Н. Минина, И.Г. Фейгель, Е.Р. Яхонтов, Б.Е. Лосин, С.Н. Елевич, А.А. Чуркин, А.В. Сысоев // Под ред. Ю.М. Макарова. [Текст]. – Москва: Академия, 2013. – 272 с.
7. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика / С.Е. Войнова, А.А. Германова, И.И. Дмитриев, В.Ф. Костюченко, В.Е. Лутковский, М.Ю. Щенникова, Д.С. Зайко // Под ред. Г.В. Грецова, А.Б. Янковского. [Текст]. – Москва: Академия, 2013. – Серия Высшее профессиональное образование. Бакалавриат. – 288 с.
8. Теория и методика спортивных игр. Учебник / Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов, В.С. Левин, В.А. Голенко. [Текст]. – Москва: Академия, 2014. – Бакалавриат. – 464 с.
9. Теория и методика баскетбола. Учебник / Д.И. Нестеровский. [Текст]. – Издательство «Дрофа», 2014. - Серия Высшее образование. -352 с.
10. Волейбол. Теория и практика. Учебник / В.В. Рыцарев. [Текст]. – Москва: Спорт, 2016. – 456 с.

Перечень вопросов к экзамену:

1. Спортивная ходьба. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
2. Особенности техники бега на короткие дистанции. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
3. Особенности техники бега на средние дистанции. Методика обучения технике бега на средние дистанции.
4. Особенности техники бега на длинные и сверхдлинные дистанции. Методика обучения технике бега на длинные и сверхдлинные дистанции.
5. Эстафетный бег: особенности техники. Методика обучения технике эстафетного бега.
6. Особенности техники бега с барьерами на различные дистанции. Методика обучения технике бега с барьерами.
7. Особенности техники прыжков в длину способом «согнув ноги». Методика обучения технике прыжка в длину способом «согнув ноги».
8. Особенности техники прыжков в длину способом «прогнувшись». Методика обучения технике прыжка в длину способом «прогнувшись».
9. Особенности техники прыжков в длину способом «ножницы». Методика обучения технике прыжка в длину способом «ножницы».
10. Особенности техники прыжков в высоту способом «перешагивание». Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание».

11. Особенности техники прыжков в высоту способом «фосбери-флоп». Методика обучения технике прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».
12. Метание снарядов в легкой атлетике: разновидности, особенности техники метаний. Методика обучения технике метания теннисного мяча.
13. Классификация соревнований по легкой атлетике. Документация соревнований. Обязанности судейской коллегии.
14. Гимнастика, как часть системы физического воспитания и базовый вид физкультурно-спортивной деятельности. Виды гимнастики.
15. Значение терминологии в гимнастике. Требования к терминологии.
16. Помощь, страховка, само страховка и их значение. Виды помощи и страховки, применяемые в учебно-тренировочном процессе.
17. Строевые упражнения: разновидности, выполнение.
18. Классификация ОРУ. Способы проведения комплексов ОРУ. Методика обучения ОРУ.
19. Техника и методика обучения подъему махом вперед на параллельных брусьях. Помощь и страховка.
20. Упражнения в равновесии. Методика обучения.
21. Техника и методика обучения кувырку вперед в сед ноги врозь. Помощь и страховка.
22. Упражнения в лазанье. Методика обучения лазанью.
23. Техника и методика обучения лазанью по канату в 2 приема, в 3 приема.
24. Техника и методика обучения подъему переворотом толчком одной и махом другой. Помощь и страховка.
25. Техника и методика обучения кувыркам (вперед в группировке, назад в группировке).
26. Техника и методика обучения вскоку в упор стоя на коленях с косого разбега (бревно). Помощь и страховка.
27. Техника и методика обучения прыжку ноги врозь через козла. Помощь и страховка.
28. Техника и методика обучения прыжку согнув ноги через коня. Помощь и страховка.
29. Техника и методика обучения прыжку боком. Помощь и страховка.
30. Техника и методика обучения перевороту боком. Помощь и страховка.
31. Техника и методика обучения стойке на руках (муж) на локтях (жен.). Помощь и страховка.
32. Техника и методика обучения стойке на голове и руках из разных и. п.. Помощь и страховка.
33. Организация и проведение соревнований по гимнастике. Классификация соревнований по гимнастике.
34. Календарь и положение соревнований по гимнастике. Документация соревнований. Программа соревнований.

35. Права и обязанности участников соревнований по гимнастике, представителей команд и тренеров. Состав и обязанности судейской коллегии. Оценка упражнений. Классификация ошибок и шкала сбавок.

36. Особенности построения учебно-тренировочных занятий по спортивным играм: задачи и содержание отдельных частей занятия.

37. Особенности методики организации учебной деятельности на учебно-тренировочных занятиях по спортивным играм

38. Общая характеристика игры баскетбол. Правила игры.

39. Классификация техники и тактики игры баскетбол.

40. Методика организации и проведения соревнований по баскетболу: виды соревнований; способы розыгрыша соревнований, система определения победителя.

41. Положение о соревновании по баскетболу. Документация соревнований.

42. Общая характеристика игры футбол. Правила игры.

43. Классификация техники и тактики игры футбол.

44. Методика организации и проведения соревнований по футболу: виды соревнований; способы розыгрыша соревнований, система определения победителя.

45. Положение о соревновании по футболу. Документация соревнований.

46. Общая характеристика игры волейбол. Правила игры.

47. Классификация техники и тактики игры волейбол.

48. Методика организации и проведения соревнований по волейболу: виды соревнований; способы розыгрыша соревнований, система определения победителя.

49. Положение о соревновании по волейболу. Документация соревнований.

50. Общая характеристика спортивного плавания. Виды. Основы техники в спортивном плавании.

51. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий по спортивному плаванию.

52. Особенности техники плавания стилем «кроль на груди».

53. Методика обучения технике плавания стилем «кроль на груди».

54. Особенности техники плавания стилем «кроль на спине».

55. Методика обучения технике плавания стилем «кроль на спине».

56. Особенности техники плавания стилем «брасс».

57. Методика обучения технике плавания стилем «брасс».

58. Особенности техники плавания стилем «дельфин».

59. Методика обучения технике плавания стилем «дельфин».

60. Организация и проведение спортивных соревнований по плаванию.

61. Основы первой помощи пострадавшему на воде и на суше.

Аннотация учебной дисциплины «Основы спортивной тренировки в избранном виде спорта»

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Основы спортивной тренировки в избранном виде спорта» является повышение теоретико-методической подготовленности и обеспечение профессионального образования, способствующего изучению основ построения спортивной тренировки, приобретению знаний необходимых для самостоятельной работы в качестве тренера-преподавателя школьной секции и учреждений дополнительного образования.

Для реализации поставленной цели в процессе изучения учебной дисциплины «Основы спортивной тренировки в избранном виде спорта» решаются следующие задачи:

- формирование знаний о закономерностях построения тренировочного процесса спортсменов разного уровня подготовленности в избранном виде спорта;
- содействовать изучению системы спортивной тренировки и соревновательной деятельности в избранном виде спорта;
- ознакомление с содержанием программ школьных спортивных секций и ДЮСШ;
- формирование знаний об организации учебно-тренировочного процесса и соревнований по избранному виду спорта в школьных секциях и организациях дополнительного образования;
- практическая реализация положений теории физической культуры и спорта с учетом специфики избранного вида спорта.

2. Место дисциплины в структуре дополнительной программы профессиональной переподготовки

Дисциплина входит в модуль вариативных дисциплин ДПП. Изучение дисциплины осуществляется с элементами электронного (дистанционного) обучения.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Коды компетенций	Содержание компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
1	2	3
ПК-2	Способность осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры	Умения: – поддерживать учебную дисциплину во время занятия; – разъяснять в простой и доступной форме правила проведения спортивной, подвижной игры, объяснять суть упражнения, правила техники безопасности при выполнении упражнений, использовании спортивного инвентаря, участии в спортивной (подвижной) игре; – показывать образцово и наглядно выполнение упражнения; ставить двигательную задачу в конкретной форме с наглядным объяснением; – пользоваться спортивным инвентарем. Знания: – методика преподавания; – комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий; – содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки, углубленной спортивной специализации.
ПК-3	Способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий	Умения: – использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности обучающихся; – вести первичную учетно-отчетную документацию по реализации программ спортивной подготовки в электронном и бумажном виде; – выявлять проблемы в организации спортивной работы, разрабатывать мероприятия по совершенствованию подготовки спортсменов; – использовать методы календарного планирования. Знания: – содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапе начальной подготовки; медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку в группах на

1	2	3
		этапе начальной подготовки, углубленной спортивной специализации по виду спорта; – методика преподавания; – режимы тренировочной работы; – предельные тренировочные нагрузки; – объем индивидуальной спортивной подготовки; – методики контроля и оценки физической подготовленности обучающихся; – методы планирования тренировочного процесса; – современные методы тренировочной работы; – порядок составления и ведения учетно-отчетной документации; – нормативные документы, регламентирующие работу со служебной документацией.
ПК-6	Способность осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни	Умения: – рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, гигиены, медицинской помощи. Знания: – педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентного подхода.
ПК-9	Способность формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции	Умения: – рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, гигиены, медицинской помощи; – использовать информационные технологии, в том числе средства подготовки и демонстрации презентаций, видеофильмов, иных образовательных ресурсов. Знания: – педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентного подхода; – этические нормы в области спорта.
ПК-10	Способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся	Умения: – проводить методически обоснованный отбор в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации); – пользоваться контрольно-измерительными приборами; – пользоваться спортивным инвентарем; – пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи.

1	2	3
		Знания: – методики массового и индивидуального отбора в избранном виде спорта; – содержание и соотношение объемов тренировочного процесса на тренировочном этапе; – медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку в группах тренировочного этапа (по виду спорта); методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста.
ПК-11	Способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта	Умения: – использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности обучающихся; – вести первичную учетно-отчетную документацию по реализации программ спортивной подготовки в электронном и бумажном виде; – выявлять проблемы в организации спортивной работы, разрабатывать мероприятия по совершенствованию подготовки спортсменов; – использовать методы календарного планирования; – использовать информационные технологии, в том числе текстовые редакторы, электронные таблицы, электронную почту, в своей деятельности. Знания: – соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки; – медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку в группах на этапе начальной подготовки, углубленной спортивной специализации; – режимы тренировочной работы; – предельные тренировочные нагрузки; – объем индивидуальной спортивной подготовки; – методики контроля и оценки физической подготовленности обучающихся; – методы планирования тренировочного процесса; – современные методы тренировочной работы; – порядок составления и ведения учетно-отчетной документации; – нормативные документы, регламентирующие работу со служебной документацией.

1	2	3
ПК-13	Способность использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию	Умения: – поддерживать учебную дисциплину во время занятия, обеспечивать выполнение индивидуальных и групповых планов тренировок; – обучать спортсмена (спортсменов) приемам и методам тренировок для достижения спортивного результата; – показывать в простой и наглядной форме выполнение упражнения; – пользоваться контрольно-измерительными приборами; – пользоваться спортивным инвентарем и тренажерными устройствами; – пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; – выявлять своевременно угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности. Знания: – содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки; – медицинские, возрастные и психофизические требования к занимающимся; – основы биомеханики, физиологии и гигиены спорта; – режимы тренировочной работы; – предельные тренировочные нагрузки; – объем индивидуальной спортивной подготовки; – психологические особенности обучающихся с учетом возраста и основы возрастной педагогики; - технологии педагогической диагностики и коррекции, снятия стрессов.

4. Структура и содержание дисциплины «Основы спортивной тренировки в избранном виде спорта»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 82 часа

№ п/п	Названия разделов	Очно-заочная форма с элементами дистанционного обучения				
		Всего	Лекции	Практические, семинарские и др. занятия (час.)	Форма промежуточной аттестации	С/Р
2.2.1.	Основные стороны подготовки в избранном виде спорта	22	8	8		6
2.2.2.	Основы построения процесса подготовки в ИВС	8	4	2		2
2.2.3.	Тренировочные и соревновательные нагрузки в ИВС	14	4	4		6
2.2.4.	Система спортивных соревнований в ИВС	12	4	4		4
2.2.5.	Отбор в процессе многолетней подготовки в ИВС	8	2	2		4
2.2.6.	Планирование в ИВС	10	2	2		6
2.2.7.	Комплексный контроль и учет в подготовке в ИВС	8	2	2		4
	Итого:	82	26	24	Экзамен	32

5. Краткое содержание дисциплины

Тема 2.2.1. Основные стороны подготовки в избранном виде спорта

Спортивно-техническая подготовка в избранном виде спорта (ИВС). Понятие «техника физических упражнений». Разновидности и компоненты техники физических упражнений. Техническая подготовка спортсмена. Классификация техники в ИВС. Этапы технической подготовки спортсмена. Средства спортивно-технической подготовки. Критерии оценки технической подготовленности в ИВС. Особенности методики формирования двигательных навыков в избранном виде спорта.

Спортивно-тактическая подготовка в ИВС. Тактическая подготовка спортсменов. Особенности тактики и тактической подготовки в избранном виде спорта. Средства спортивно-тактической подготовки. Факторы, влияющие на тактику соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Физическая подготовка в ИВС. Общая и специальная физическая подготовка в ИВС.

Виды и содержание психической подготовки в ИВС. Средства психической подготовки.

Тема 2.2.2. Основы построения процесса подготовки в ИВС

Спортивная подготовка как многолетний процесс. Структура многолетней подготовки в избранном виде спорта. Задачи и содержание этапов многолетней подготовки спортсменов. Этап предварительной подготовки спортсмена. Этап начальной спортивной специализации. Этап углубленной специализации в избранном виде спорта. Этап спортивного совершенствования.

Специфика построения процесса спортивной подготовки в избранном виде спорта. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах). Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах). Построение тренировки в больших циклах (макроциклах).

Тема 2.2.3. Тренировочные и соревновательные нагрузки в ИВС

Параметры тренировочных нагрузок в избранном виде спорта (объем и интенсивность нагрузок, отдых и его разновидности). Классификация тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта (по характеру, по величине воздействия на организм, по зонам мощности).

Тема 2.2.4. Система спортивных соревнований в ИВС

Спортивные состязания – составляющая спортивной тренировки. Содержание спортивных соревнований в избранном виде спорта. Классификация спортивных соревнований в избранном виде спорта. Основные документы, регламентирующие соревновательную деятельность. Календарь спортивных соревнований.

Тема 2.2.5. Отбор в процессе многолетней подготовки в ИВС

Спортивный отбор, спортивная ориентация, спортивная селекция, спортивная одаренность в избранном виде спорта. Критерии спортивного отбора в избранном виде спорта. Этапы спортивного отбора в избранном виде спорта. Методы спортивного отбора.

Тема 2.2.6. Планирование в ИВС

Планирующая документация в избранном виде спорта. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в многолетних циклах. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле. Оперативное планирование в избранном виде спорта. Технология разработки основных документов планирования.

Тема 2.2.7. Комплексный контроль и учет в подготовке в ИВС

Комплексный контроль как обязательное условие подготовки в избранном виде спорта. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена. Оценка специальной физической подготовленности. Оценка технико-тактической подготовленности спортсмена. Оценка психического состояния и готовности к соревнованиям. Контроль за факторами внешней среды. Учет в процессе спортивной тренировки.

Перечень вопросов к экзамену:

1. Спортивно-техническая подготовка в избранном виде спорта (ИВС): классификация техники, этапы и средства технической подготовки спортсмена.
2. Спортивно-тактическая подготовка в ИВС: особенности и средства, факторы, влияющие на тактику соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
3. Физическая подготовка в ИВС.
4. Психическая подготовка в ИВС.
5. Структура многолетней подготовки в избранном виде спорта. Задачи и содержание этапа предварительной подготовки в ИВС.
6. Структура многолетней подготовки в избранном виде спорта. Задачи и содержание этапа углубленной специализации в ИВС.
7. Структура многолетней подготовки в избранном виде спорта. Задачи и содержание этапа начальной спортивной специализации в ИВС.
8. Специфика построения процесса спортивной подготовки в избранном виде спорта в малых циклах (микроциклах).
9. Специфика построения процесса спортивной подготовки в избранном виде спорта в средних циклах (мезоциклах).
10. Специфика построения процесса спортивной подготовки в избранном виде спорта в больших циклах (макроциклах).
11. Классификация тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта. Параметры тренировочных нагрузок в избранном виде спорта.
12. Содержание спортивных соревнований в избранном виде спорта. Классификация спортивных соревнований в избранном виде спорта.
13. Основные документы, регламентирующие соревновательную деятельность. Календарь спортивных соревнований. Положение о соревнованиях.
14. Критерии спортивного отбора в избранном виде спорта.
15. Этапы спортивного отбора в избранном виде спорта. Методы спортивного отбора.
16. Планирующая документация в избранном виде спорта. Технология разработки основных документов планирования.
17. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена. Оценка специальной физической подготовленности.
18. Оценка технико-тактической подготовленности спортсмена.
19. Оценка психического состояния и готовности к соревнованиям.

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Барчуков, И. С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. — Москва: КноРус, 2017. — 297 с. — Для бакалавров. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/919549>
2. Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский под ред. и др. — Москва: КноРус, 2016 г. [Электронный ресурс]. — 423 с. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/918665>
3. Кадыров, Р. М. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Р.М. Кадыров, Д.В. Морщанина. — Москва: КноРус, 2016 г. — 136 с. — Для бакалавров. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/917088>
4. Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2016 г. — 311 с. — Для бакалавров. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/917866>

Дополнительная:

1. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта / Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования. [Текст]. — М.: 4-й филиал Воениздата, 1997. — 304 с.
2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. [Текст].— М.: Академия, 2016. — 496 с.
3. Физическое воспитание и спортивная тренировка. Обучение двигательным действиям. Теория и методика / М.М. Боген. [Текст]. — Москва: Либроком, 2014. — 230 с.
4. Фискалов, В. Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. [Текст]. — М.: Спорт, 2016. — 352 с.