



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ
«УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

УТВЕРЖДЕНО
Директором ГБПОУ Республики
Марий Эл «УОР» Н.В.Беткузиной
01 октября 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ**

Наименование программы:

Физическая культура и спорт

Присваиваемая квалификация:

Педагог по физической культуре и спорту

Категория слушателей:

лица, имеющие среднее профессиональное
и (или) высшее образование;
получающие среднее профессиональное и
(или) высшее образование

Срок освоения программы: 550 ч.

Форма обучения: заочная (с применением
дистанционных образовательных технологий)

Документ о квалификации:

диплом о профессиональной переподготовке

Йошкар-Ола, 2024 г.

Документ подписан электронной подписью.

Аннотация программы

Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки «Физическая культура и спорт» представляет собой систему документов, разработанную и утвержденную ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР». Программа профессиональной переподготовки направлена на приобретение квалификации «Педагог по физической культуре и спорту».

Разработчики - сотрудники ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР».

Правообладатель дополнительной профессиональной программы: ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР», 424918, РМЭ, г. Йошкар-Ола, ул. Молодежная, 2, тел. 8(8362)72-81-10.

Рассмотрена на заседании Педагогического совета ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР».

Протокол № 3 от 01.10.2024 года.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
1.1. Область применения программы.....	4
1.2. Нормативно-правовые основания разработки программы	5
1.3. Требования к слушателям (категории слушателей)	6
1.4. Цель реализации программы.....	6
1.5. Планируемые результаты освоения программы	8
1.6. Срок освоения программы	26
1.7. Форма обучения.....	26
1.8. Режим занятий	26
1.9. Форма документа, выдаваемого по результатам освоения программы	26
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	27
2.1. Календарный учебный график.....	27
2.2. Учебный план	27
2.3. Рабочие программы.....	27
3. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	28
3.1. Формы контроля	28
3.2. Итоговая аттестация слушателей	28
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	30
4.1. Материально-технические условия реализации программы	30
4.2. Учебно-методическое обеспечение программы	31
5. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	38
Приложение 1 График учебного процесса	38
Приложение 2 Учебный план.....	39
Приложение 3 Тематика ИАР	41
Приложение 4 Рабочие программы	42

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Область применения программы

Структура Программы профессиональной переподготовки включает: цель и планируемые результаты обучения; требования к контингенту; характеристику компетенций, формирующихся в результате освоения программы; учебный план, календарный учебный график, рабочие программы учебных дисциплин и модулей; организационно-педагогические условия; формы аттестации; оценочные материалы.

Программа является преемственной к ОПОП СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Настоящая программа *предназначена для:*

- спортсменов,
- организаторов физкультурно-спортивной работы,
- преподавателей высших и средних специальных учебных заведений, тренеров-преподавателей, педагогов дополнительного образования в области физической культуры и спорта,
- учителей общеобразовательных школ,
- инструкторов по спорту.

Термины, определения и используемые сокращения

В программе используются следующие термины и сокращения:

Профессиональный стандарт – характеристика квалификации, необходимой работнику для осуществления определённого вида профессиональной деятельности;

Вид профессиональной деятельности– совокупность обобщенных трудовых функций, имеющих близкий характер, результаты и условия труда;

Обобщенная трудовая функция– совокупность связанных между собой трудовых функций, сложившаяся в результате разделения труда в конкретном производственном или бизнес-процессе;

Трудовая функция– система трудовых действий в рамках обобщенной трудовой функции;

Компетенция – способность применять знания, умения, личностные качества и практический опыт для успешной деятельности в определенной области;

Профессиональный модуль – часть основной профессиональной образовательной программы, имеющая определённую логическую завершённость по отношению к планируемым результатам подготовки, и предназначенная для освоения профессиональных компетенций в рамках каждого из основных видов профессиональной деятельности;

Результаты подготовки – освоенные компетенции и умения, усвоенные знания, обеспечивающие соответствующую квалификацию;

Документ подписан электронной подписью.

Учебный (профессиональный) цикл – совокупность дисциплин (модулей), обеспечивающих усвоение знаний, умений и формирование компетенций в соответствующей сфере профессиональной деятельности;

ВПД – вид профессиональной деятельности

ПК – профессиональная компетенция;

ПМ – профессиональный модуль;

МДК – междисциплинарный курс.

1.2. Нормативно-правовые основания разработки программы

Содержание Программы профессиональной переподготовки разработано на основе следующих *документов*:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Приказ Минобрнауки России от 1 июля 2013 г. N 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам» (с изм. в соотв. с Приказом от 15 ноября 2013 г. N 1244);
- Приказ Минтруда России от 18.10.2013 N 544н (ред. от 05.08.2016) "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)";
- Приказ Минздравсоцразвития России от 11 января 2011 г. N1н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих»;
- Приказ Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 г. N 761н "Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников образования";
- *Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура*, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 ноября 2022 г. № 968;
- Письмо Минобрнауки России от 30.03.2015 N АК-821/06 "О направлении методических рекомендаций по организации итоговой аттестации при реализации дополнительных профессиональных программ";
- Письмо Минобрнауки России от 12.03.2015 N АК-610/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по разработке, порядку выдачи и учету документов о квалификации в сфере дополнительного профессионального образования");
- Методические рекомендации по разработке профессиональных образовательных программ с учетом требований профессиональных

Документ подписан электронной подписью.

стандартов. / Ред. А.Н. Лейбович– М. : Федеральный институт развития образования. – М.: Издательство «Перо», 2014. – 53 с.;

– локальные акты ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР».

1.3. Требования к слушателям (категории слушателей)

К освоению дополнительной профессиональной программы *допускаются лица:*

- имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование;
- получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование*¹;
- имеющие стаж работы в области физической культуры и спорта;
- имеющие навыки работы с персональным компьютером, поиска информации в сети Интернет, самостоятельной работы в условиях смешанного обучения (с применением дистанционных технологий и электронного обучения).

1.4. Цель реализации программы

Дополнительная профессиональная программа (далее - ДПП) – Программа профессиональной переподготовки имеет целью формирование у слушателей профессиональных компетенций, необходимых для профессиональной деятельности в области «Физическая культура» при выполнении вида профессиональной деятельности – «Педагог по физической культуре и спорту».

¹ При освоении дополнительной профессиональной программы параллельно с получением среднего профессионального образования и (или) высшего образования диплом о профессиональной переподготовке выдается одновременно с получением соответствующего документа об образовании и о квалификации.

Документ подписан электронной подписью.

1.5. Планируемые результаты освоения программы

3.1. Общие компетенции

Код компетенции	Формулировка компетенции ²	Знания, умения
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>Умения: распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составлять план действия; определять необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</p> <p>Знания: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</p>
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	<p>Умения: определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение; использовать различные цифровые средства для</p>

² Компетенции формулируются как в п.3.2 ФГОС СПО.

		<p>решения профессиональных задач.</p> <p>Знания: номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации, современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности в том числе с использованием цифровых средств.</p>
ОК 03	<p>Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.</p>	<p>Умения: определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования; выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи; презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности; оформлять бизнес-план; рассчитывать размеры выплат по процентным ставкам кредитования; определять инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности; презентовать бизнес-идею; определять источники финансирования</p> <p>Знания: содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования; основы предпринимательской деятельности; основы финансовой грамотности; правила разработки бизнес-планов; порядок выстраивания презентации; кредитные банковские продукты</p>
ОК 04	<p>Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>Умения: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p> <p>Знания: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности</p>
ОК 05	<p>Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с</p>	<p>Умения: грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе</p>

	учетом особенностей социального и культурного контекста	Знания: особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	Умения: описывать значимость своей специальности; применять стандарты антикоррупционного поведения
		Знания: сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности; стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	Умения: соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства; организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона.
		Знания: правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения; принципы бережливого производства; основные направления изменения климатических условий региона.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности
		Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

ОК 09	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках	<p>Умения: понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы</p> <p>Знания: правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности</p>
-------	---	--

Виды деятельности и профессиональные компетенции

Основные виды деятельности	Код и наименование компетенции	Показатели освоения компетенции
Организация и проведение физкультурно-спортивной работы	ПК 1.1. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.	Навыки:
		разработки общего плана физкультурно-спортивной работы
		анализа и оценки физкультурно-спортивной работы
		Умения:
		определять цель, задачи и содержание физкультурно-спортивной работы
		разрабатывать документы планирования физкультурно-спортивной работы
		оценивать результативность физкультурно-спортивной работы
		Знания:
		нормативные документы, регламентирующие организацию физкультурно-спортивной работы в РФ
		цели и задачи физкультурно-спортивной работы
направления, содержание, формы организации физкультурно-спортивной работы		
требования к планированию и технологии планирования физкультурно-спортивной		

<p>ПК 1.2. Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях.</p>		работы
		показатели результативности физкультурно-спортивной работы
		<p>Навыки: разработки планов и программы по формированию ЗОЖ, организации мероприятий, направленных на гражданское и патриотическое воспитание молодежи, воспитание толерантности в молодежной среде, формирование правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи</p>
		разработки плана и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи;
		проведения физкультурных мероприятий, направленных на формирование правовых, культурных, нравственных ценностей, решение задач гражданского и патриотического воспитания молодежи
		<p>Умения:</p>
		разрабатывать планы и программы по формированию ЗОЖ, организации мероприятий, направленных на гражданское и патриотическое воспитание молодежи, воспитание толерантности в молодежной среде, формирование правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи
		разрабатывать планы и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи
		использовать средства физической культуры для формирования правовых, культурных, нравственных ценностей, решения задач гражданского и патриотического воспитания молодежи
		<p>Знания:</p>
		значение физической культуры в формировании ЗОЖ, в гражданском и патриотическом воспитании молодежи, воспитании толерантности в молодежной среде, формировании правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи
		способы формирования правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи средствами физической культуры
		средства физической культуры для формирования правовых, культурных, нравственных ценностей, решения задач

		гражданского и патриотического воспитания молодежи
		основные подходы, направления и технологии работы по организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи
	ПК 1.3. Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.	Навыки:
		анализа программ проведения физкультурно-оздоровительных или спортивно-массовых мероприятий
		планирования проведения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия
		наблюдения, анализа и самоанализа физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия, разработки предложений по их совершенствованию
		проведения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия
		проведения инструктажа по технике безопасности в процессе организации и проведения физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия
		определения соответствия оборудования и инвентаря нормам техники безопасности
		Умения:
		использовать различные методы и формы организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности участников
		разрабатывать программу проведения и план ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия с учетом целей и задач
		оценивать соответствие мест проведения, оборудования и инвентаря нормам техники безопасности
		организовывать и проводить торжественный церемониал физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий
		проводить и анализировать физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия
		Знания:
		формы и виды физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых

	<p>мероприятий</p> <p>технология организации и методика проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий</p> <p>технологии разработки программы и плана ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия</p> <p>методика проведения спортивно-оздоровительных соревнований в рамках физкультурно-спортивных мероприятий</p> <p>техника безопасности, способы и приёмы предупреждения травматизма при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий</p> <p>подходы к анализу физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий</p> <p>виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря, особенности их эксплуатации</p> <p>техника безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю</p>
ПК 1.4. Организовывать деятельность волонтеров в области физической культуры и спорта	<p>Навыки:</p> <p>организации деятельности волонтеров в области физической культуры и спорта</p> <p>Умения:</p> <p>определять содержания и направления работы волонтеров в области физической культуры и спорта</p> <p>Знания:</p> <p>основы волонтерской деятельности в области физической культуры и спорта и методику подготовки волонтеров</p>
ПК 1.5. Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.	<p>Навыки:</p> <p>участия в проведении спортивного соревнования или мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов)</p> <p>наблюдения и анализа спортивного соревнования или мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов)</p> <p>разработки и проведения занятия для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной степенью</p> <p>Умения:</p>

		<p>планировать работу судейской коллегии</p> <p>пользоваться контрольно – измерительными приборами</p> <p>оформлять документы при подготовке, организации и проведении спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса</p> <p>определять содержание и проводить занятия для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной степенью</p> <p>Знания:</p> <p>основные положения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»</p> <p>порядок организации и регламент проведения мероприятия по выполнению населением нормативов испытаний (тестов)</p> <p>состав главной судейской коллегии по виду спорта, мероприятия и функции спортивных судей</p> <p>правила видов спорта, в соответствии с которыми проводятся спортивные соревнования по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов)</p> <p>содержание и методику проведения занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной степенью</p>
	<p>ПК 1.6. Проводить работу по предотвращению применения допинга</p>	<p>Навыки:</p> <p>проведения образовательных и пропагандистских мероприятий, направленных на предотвращение допинга и борьбу с ним</p> <p>Умения:</p> <p>находить и использовать информацию по антидопинговому обеспечению в профессиональной деятельности</p> <p>проводить образовательные и пропагандистские мероприятия, направленные на предотвращение допинга и борьбу с ним</p> <p>Знания:</p> <p>понятие «допинг», историю допинга, запрещенные субстанции и методы, способы противодействия допингу в спорте</p> <p>правовое регулирование борьбы с допингом</p> <p>медицинские аспекты, социальные и</p>

		психологические последствия применения допинга
		методику профилактики допинга и зависимого поведения
Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности	ПК 2.1. Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.	Навыки:
		изучения и анализа программ, реализуемых в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности) и методических материалов, обеспечивающих их реализацию
		планирования занятий по программам, реализуемым в области физической культуры и спорта с учётом их специфики, решаемых задач, применяемых педагогических технологий
		разработки методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта, программ физкультурно-спортивной работы
		Умения:
		анализировать нормативные документы, в области физической культуры и спорта
		анализировать программы, реализуемые в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности)
		существлять разработку методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта
		осуществлять разработку занятий по программам в области физической культуры и спорта с учётом их специфики и решаемых задач, применяемых педагогических технологий
		Знания:
		нормативные и методические документы, в области физической культуры и спорта
		разновидности программ в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности)
	технологии разработки методических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта	
педагогические технологии и современные методики подготовки обучающихся по программам в области физической культуры и спорта		
ПК	2.2.	Навыки:

Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта	изучения и обобщения передового опыта в области физической культуры и спорта
	поиска и отбора и изучения учебной и учебно-методической литературы в области физической культуры и спорта, необходимой для решения профессиональных задач
	Умения:
	изучать и систематизировать базовые знания и передовой опыт в области физической культуры и спорта
	Знания:
	достижения отечественной науки в области физической культуры и спорта
	передовой практический опыт в области физической культуры и спорта
	разновидности профессиональной литературы её специфика и назначение
ПК 2.3. Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов.	источники и способы распространения передового опыта в области профессиональной деятельности
	Навыки:
	подготовки, оформления и презентации результатов методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчётов, методических разработок и др.
	оформления портфолио профессиональных достижений
	Умения:
	готовить, оформлять, представлять и защищать результаты методической, исследовательской и проектной деятельности
	представлять результаты собственной профессиональной деятельности
	Знания:
ПК 2.4. Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта	требования к оформлению результатов методической и исследовательской деятельности
	процедуры выступления и защиты результатов методической и исследовательской работы
	Навыки:
	планирования, выполнения и представления исследовательской и/или проектной работы в области физической культуры и спорта
	Умения:
	определять тему, цель и задачи, планировать исследовательскую и проектную деятельность

		<p>осуществлять взаимодействие с руководителем, а также с другими участниками совместной проектной и исследовательской деятельности</p>
		<p>Знания:</p>
		<p>основы организации исследовательской и проектной деятельности в области физической культуры и спорта</p>
		<p>основы планирования и методику выполнения педагогического исследования и проектирования в области физической культуры и спорта</p>
<p>Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп (по выбору)</p>	<p>ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных групп.</p>	<p>Навыки:</p>
		<p>анализа планов занятий</p>
		<p>планирования физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта (спортивной дисциплине) с населением различных возрастных групп</p>
		<p>наблюдения, анализа и самоанализа занятий, разработки предложения по их совершенствованию</p>
		<p>Умения:</p>
		<p>определять цель, задачи, планировать физкультурно-оздоровительные занятия, занятия по фитнес-программам, по виду спорта (спортивной дисциплине) с использованием различных методов, приемов и форм организации с учетом интересов, физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий</p>
		<p>устанавливать соответствие содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, возрастной группе населения</p>
		<p>Знания:</p>
		<p>теоретические и методические основы планирования физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта</p>
	<p>ПК 3.2. Проводить занятия с населением различных возрастных групп.</p>	<p>Навыки:</p>
		<p>проведения занятия, мероприятия на основе программы, плана по физической подготовке для развития физических, качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик</p>
		<p>проведения занятия, мероприятия на основе программы, плана специально организованных физических упражнений</p>

	для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы
	проведения группового занятия с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса
	проведения занятия по виду спорта (спортивной дисциплине)
	Умения:
	подбирать и применять специальные комплексы упражнений для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик
	подбирать и применять физические упражнения для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы
	использовать разнообразные направления фитнеса, увлекательные упражнения и музыкальное сопровождение, упражнения аэробики подражательного характера при проведении занятий для повышения интереса к занятиям фитнесом у детей и подростков
	использовать комплексы упражнений футбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга для предотвращения нарушения осанки детей и подростков
	вовлекать детей и подростков в занятие, развивать интерес к физическим упражнениям, стимулировать их двигательную активность
	координировать действия детей, подростков при выполнении комплексов упражнений, выявлять ошибки в технике двигательных действий
	рационально и безопасно сочетать различные комплексы упражнений, соответствующие подготовке по виду спорта (спортивной дисциплине)
	подбирать и применять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений для освоения двигательных действий по виду спорта (спортивной дисциплине)
	разъяснять правила выполнения комплексов упражнений, теоретические и практические вопросы технического совершенствования в виде спорта (спортивной дисциплине)

	инструктировать занимающихся перед проведением занятий
	демонстрировать занимающимся рациональные и безопасные техники выполнения упражнений
	пояснять занимающимся структуру занятия, мероприятия и особенности дозирования нагрузки
	определять и варьировать направленность и объем нагрузки, интенсивность и координационную сложность упражнений с учетом физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам
	мотивировать деятельность занимающихся на занятиях, развивать интерес к физическим упражнениям, стимулировать их двигательную активность
	соблюдать технику безопасности, выявлять источники возможного травматизма
	подбирать и использовать спортивное оборудование, инвентарь и экипировку с учетом задач и вида занятия, особенностей возрастной группы
	Знания:
	формы организации занятий для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы
	структура и методика проведения занятий для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы
	специальные комплексы упражнений для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик
	физические упражнения для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы

	физкультурно-оздоровительные технологии развития физических качеств, способностей человека
	программы, планы специально организованных физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы
	средства детского, подросткового фитнеса и правила их использования для гармоничного физического развития детей и подростков
	комплексы упражнений для групповых занятий с детьми и подростками с элементами хореографии, аэробики подражательного характера, упражнений футбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга
	общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в детском и подростковом фитнесе
	показания и противопоказания для занятий детским и подростковым фитнесом
	структура и методика занятия по программам детского и подросткового фитнеса и элементы физической нагрузки
	типовые программы детского, подросткового фитнеса
	основы техники и методики обучения в виде спорта (спортивной дисциплине)
	структура и методика проведения занятий по виду спорта (спортивной дисциплине)
	комплексы общеразвивающих и специальных упражнений для освоения двигательных действий по виду спорта (спортивной дисциплине)
	правила вида спорта (спортивной дисциплины)
	требования к содержанию и организации инструктажей при проведении занятий
	нормы и типы физических нагрузок для разных возрастных групп, занимающихся
	методика планирования физических нагрузок для различных групп населения
	техники и методы страховки и самостраховки при проведении занятий
	условия и способы формирования и развития мотивации к занятиям физической культурой и спортом, к ведению здорового и активного образа жизни
	техника безопасности и требования к оборудованию и инвентарю при проведении

	<p>ПК 3.3. Осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.</p>	<p>занятий</p> <p>Навыки:</p> <p>осуществления контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий</p> <p>Умения:</p> <p>выявлять первые признаки утомления занимающихся</p> <p>осуществлять контроль за двигательной активностью</p> <p>использовать методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся</p> <p>анализировать физическое состояние занимающихся, в том числе динамику его изменения</p> <p>интерпретировать результаты контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся</p> <p>Знания:</p> <p>методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся</p> <p>объективные и субъективные показатели контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся</p> <p>основы анализа и оценки показателей контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся</p>
	<p>ПК 3.4. Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок.</p>	<p>Навыки:</p> <p>разработки рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок для населения с учетом интересов, физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам</p> <p>проведения встреч с трудовыми и учебными коллективами, членами общественных организаций для их вовлечения в мероприятия по физическому воспитанию населения</p>

	<p>проведения с населением консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание ЗОЖ, неприятия вредных привычек, разъяснение вопросов сочетания физических нагрузок и активного отдыха и определения минимального объема двигательной активности</p>
	<p>оказания методической помощи в организации деятельности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях</p>
	<p>Умения:</p>
	<p>обучать население техникам поддержания реализованных физических адаптаций за счёт рационального сочетания физических нагрузок и активного отдыха, методам восстановления после продолжительных физических нагрузок</p>
	<p>давать разъяснения населению по выбору оптимальных форм тренировок, нагрузок и видов занятий, по направленности и характеру воздействия физических упражнений и нагрузок на организм человека, по корректировке техники выполнения двигательных действий</p>
	<p>использовать технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек</p>
	<p>подбирать содержание выступления, встречи с трудовыми и учебными коллективами, членами общественных организаций, направленных на вовлечение в мероприятия по физическому воспитанию населения, с учетом их социально-демографических и профессиональных характеристик</p>
	<p>анализировать потребности различных групп населения в гармоничном физическом развитии и мотивировать их на развитие двигательной активности</p>
	<p>прогнозировать востребованность спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях</p>
	<p>Знания:</p>
	<p>направления и содержание консультирования населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок</p>
	<p>формы и методы обучения населения по</p>

	вопросам организации занятий и физических нагрузок
	технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек
	способы определения и прогнозирования востребованности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях
ПК 3.5. Вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую проведение занятий.	Навыки:
	ведения учётно-отчётной документации при проведении занятий
	Умения:
	вести первичную учётно-отчетную документацию в электронном и бумажном виде
	виды учётно-отчётной документации, требования к ее ведению и оформлению
ПК 3.6. Осуществлять организацию продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.	Навыки:
	подготовки и размещения контента, пропагандирующего занятия фитнесом среди населения, в социальных медиаресурсах и в информационно - телекоммуникационной сети «Интернет»
	самопрезентация и проведение с населением ознакомительных занятий по фитнесу
	составления индивидуальных программ населению по фитнесу
	Умения:
	выбирать оптимальные средства и методы коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения
	подбирать материалы и готовить контент, пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения
	применять в фитнесе индивидуальные цифровые устройства для диагностики и/или контроля своего состояния
	формировать у населения заинтересованность фитнесом путем самопрезентации
	пояснять структура занятия по фитнесу при проведении с населением ознакомительного занятия
	применять методы и технологию фитнес-тестирования населения
	применять фитнес-технологии для

	планирования индивидуальных программ
	подбирать и применять физические упражнения для сбалансированного развития мышечных групп и систем организма человека
	использовать базовые упражнения типовых и специализированных фитнес-программ и их разновидностей
	использовать тренажерные устройства, специализированное оборудование и инвентарь, соответствующие виду занятия
	выявлять ошибки в технике выполнения элементов упражнений, в том числе с использованием тренажерных устройств, оборудования свободного веса и спортивного инвентаря
	Знания:
	принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия
	физкультурно-оздоровительные технологии ЗОЖ и активного долголетия
	формы, виды и направления фитнеса для поддержания активного долголетия
	система и принципы организации мотивирующих фитнес-мероприятий
	противопоказания к занятиям физической культурой и по направлениям/ видам фитнеса
	техники самопрезентации в фитнесе
	особенности организации фитнеса для лиц различного возраста
	структура и виды занятий по фитнесу для лиц различного возраста
	система фитнеса, ее компоненты
	фитнес-программы различной целевой направленности
	методы и принципы
	классификация фитнес-технологий и их применение для разработки индивидуальных программ
	общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетание физических упражнений с другими видами оздоровительных занятий
	программы, методика и структура занятий аэробной и анаэробной направленности
	классификация и принципы комбинирования аэробных, анаэробных, функциональных упражнений в фитнесе
	методики силовых, интервальных,

Документ подписан электронной подписью.

	круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга
	методика проведения индивидуальных занятий по фитнесу для различного половозрастного состава населения
	методы и методика фитнес-тестирования и технологии интерпретации его результатов
	тренажерные устройства, специализированное оборудование и инвентарь, соответствующие виду занятия

1.6. Срок освоения программы

Нормативный срок освоения программы – 550 часов, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя, практики и время, отводимое на контроль качества освоения слушателем ДПП.

Нормативный срок освоения программы (акад. час)	550
<i>в том числе:</i>	
лекции	114
практические занятия	64
стажировка	–
практика	16
самостоятельная работа слушателей	332
итоговая аттестация – <i>итоговая аттестационная работа</i>	24

1.7. Форма обучения

Форма обучения – *заочная*.

1.8. Режим занятий

Образовательный процесс осуществляется в течение 17 недель.

Образовательная деятельность обучающихся осуществляется с помощью дистанционных образовательных технологий (образовательная платформа Google-класс) предусматривает следующие виды учебных занятий: лекции, практические, лабораторные работы, круглые столы, мастер-классы тренинги, семинары, выездные занятия, консультации и другие виды работ, определенные учебным планом.

Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

Дополнительное профессиональное образование по программе профессиональной подготовки завершается итоговой аттестацией в форме выполнения и защиты итоговой аттестационной работы.

1.9. Форма документа, выдаваемого по результатам освоения программы

Диплом о профессиональной переподготовке.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Календарный учебный график

График учебного процесса определяет продолжительность обучения, последовательность обучения, текущего контроля, практики и итоговой аттестации.

График учебного процесса представлен в *Приложении 1*.

2.2. Учебный план

Основным документом программы является учебный план. В учебном плане отображается логическая последовательность освоения циклов и разделов программы (дисциплин, модулей, практик), обеспечивающих формирование компетенций. Указывается общая трудоемкость дисциплин, модулей и т.д., а также форма итоговой аттестации

Учебный план представлен в *Приложении 2*.

2.3. Рабочие программы

В содержании рабочих программ учебных дисциплин, профессиональных модулей и практики отражены получаемые знания, умения и практический опыт, необходимые для формирования компетенций.

Рабочие программы предусматривают:

- цель и результаты обучения;
- объем и виды учебной работы;
- тематический план;
- формы промежуточной аттестации;
- комплект оценочных средств (контрольный тест, контрольные вопросы, вопросы для зачета или экзамена).

Рабочие программы учебных дисциплин и профессиональных модулей приведены в *Приложении 4*.

3. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

3.1. Формы контроля

Оценка качества освоения программы профессиональной переподготовки включает следующие формы контроля:

- текущий контроль знаний;
- промежуточная аттестация;
- итоговая аттестация.

Конкретные формы и процедуры текущего контроля определяются рабочими программами учебных дисциплин и профессиональных модулей.

Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен) проводится по результатам освоения программ учебных дисциплин, МДК и профессиональных модулей. Формы и условия проведения промежуточной аттестации входят в содержание рабочих программ учебных дисциплин, и профессиональных модулей.

Итоговая аттестация включает подготовку и защиту итоговой аттестационной работы (ИАР).

Формы и условия проведения промежуточной и итоговой аттестации разработаны преподавателями училища и доводятся до сведения слушателей в начале обучения.

3.2. Итоговая аттестация слушателей

К итоговым аттестационным испытаниям, входящим в состав итоговой аттестации, допускаются слушатели, успешно завершившие в полном объеме освоение программы профессиональной переподготовки.

Итоговая аттестация слушателей состоит из защиты итоговой аттестационной работы.

При выполнении итоговой аттестационной работы слушатели должны показать свою способность и умение, опираясь на полученные знания, сформированные умения, профессиональные компетенции, самостоятельно решать на современном уровне задачи своей профессиональной деятельности, профессионально излагать специальную информацию, аргументировать и защищать свою точку зрения.

Тематика ИАР представлена в *Приложении 3*.

Слушателю предоставляется право выбора темы итоговой аттестационной работы или слушатель может предложить свою тему с обоснованием целесообразности ее разработки. Тематика итоговой работы может быть сформирована руководителями предприятий и организаций, направляющих слушателей на обучение, а также лицом, непосредственно работающим со слушателем (руководителем организации, преподавателем и т.п.).

Защита ИАР проводится на открытом заседании аттестационной комиссии.

Документ подписан электронной подписью.

На защиту ИАР отводится до 25 минут.

Процедура защиты включает:

- доклад слушателя (не более 10-15 минут);
- чтение отзыва и рецензии;
- вопросы членов комиссии;
- ответы слушателя на вопросы членов аттестационной комиссии.

Допускается выступление руководителя ИАР, а также рецензента, если он присутствует на заседании аттестационной комиссии.

К проведению итоговой аттестации (защите ИАР) привлекаются представители работодателей, их объединений (Глава 9 «Профессиональное обучение» ст.74 п.3 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года.)

По результатам защиты ИАР выставляются отметки по четырехбалльной системе ("отлично", "хорошо", "удовлетворительно", "неудовлетворительно").

"отлично"	слушатель показал полное освоение планируемых результатов (знаний, умений, компетенций), всестороннее и глубокое изучение литературы, публикаций; умение выполнять задания с привнесением собственного видения проблемы, собственного варианта решения практической задачи, проявивший творческие способности в понимании и применении на практике содержания обучения.
"хорошо"	слушатель показал освоение планируемых результатов (знаний, умений, компетенций), предусмотренных программой, изучил литературу, рекомендованную программой, продемонстрировал способность к самостоятельному пополнению и обновлению знаний в ходе дальнейшего обучения и профессиональной деятельности.
"удовлетворительно"	слушатель допустил погрешности в итоговой квалификационной работе, показал частичное освоение планируемых результатов (знаний, умений, компетенций), предусмотренных программой, сформированность не в полной мере новых компетенций и профессиональных умений для осуществления профессиональной деятельности, ознакомился с литературой, публикациями по программе.
"неудовлетворительно"	слушатель не справился с выполнением итоговой аттестационной работы, не показал освоение планируемых результатов (знаний, умений, компетенций), предусмотренных программой, допустил серьезные ошибки в выполнении

Документ подписан электронной подписью.

	предусмотренных программой заданий.
--	-------------------------------------

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Материально-технические условия реализации программы

№ п/п	Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1	педагогике и психологии	лекции	схемы по разделам курса, раздаточный материал, учебная мебель
2	анатомии и физиологии человека	лекции, практические и лабораторные занятия	схемы по разделам курса, раздаточный материал, учебная мебель, муляжи скелет гипсовый, рельефные таблицы
3	теории и истории физической культуры	лекции, практические занятия	схемы по разделам курса, раздаточный материал, учебная мебель
4	теории и методики избранного вида спорта	лекции, практические занятия	схемы по разделам курса, раздаточный материал, учебная мебель
5	методического обеспечения организации физкультурно-спортивной деятельности	лекции, практические занятия	схемы по разделам курса, раздаточный материал, учебная мебель
6	лечебной физической культуры и массажа	лекции, практические занятия	учебные макеты, схемы по разделам курса, раздаточный материал, учебная мебель
	Лаборатории		
1	информатики и информационно-коммуникационных технологий	лекции, практические и лабораторные занятия	учебные рабочие места, оснащенные ПЭВМ с лицензионным программным обеспечением; мультимедийный проектор; экран
2	физической функциональной диагностики	лекции, практические и лабораторные занятия	весы напольные электронные медицинские, динамометр медицинский электронный ручной, Калипер электронный цифровой, прибор для измерения артериального давления OMRON, рулетка электронная медицинская РЭМ1400, РЭМ-2000, шагомер OMRON (WALKING STYLE III), ростомер, схемы по разделам курса, раздаточный материал, учебная мебель
	Спортивный комплекс:		
1	универсальный спортивный зал	практические занятия	гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, баскетбольные щиты, волейбольная

Документ подписан электронной подписью.

№ п/п	Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
			сетка
2	зал ритмики и фитнеса	практические занятия	фитнесбол, спортивные коврики, гантели, малые и большие мячи, скакалки, скамейки гимнастические, обручи, степ-платформы, диски CD с фонограммами, музыкальный центр
3	тренажерный зал	практические занятия	велозпсоиды (тренажеры), гантели, беговые дорожки, эллиптические тренажеры, грузоблочные тренажеры, нагружаемые дисками тренажеры, рамы и помосты, многофункциональные тренажеры
4	открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	практические занятия	ковер, тренировочные мешки-чучела, скакалки
5	спортивный зал	практические занятия	гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, баскетбольные щиты, волейбольная сетка
6	борцовский зал	практические занятия	гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, борцовский ковер, татами

4.2. Учебно-методическое обеспечение программы

Наименования дисциплин, ПМ	Наименования основных используемых в учебном процессе учебных изданий, имеющих в распоряжении организации, осуществляющей образовательную деятельность и используемых в учебном процессе	Количество экземпляров (печатных изданий/ количество электронных изданий)
Общепрофессиональный цикл		
ОП. 01 Основы педагогики	Сквородкина И.З. Педагогика (1-е изд.) учебник - М.: Образовательно-издательский центр «Академия», 2018	1 / 35
	Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2012.	1 / 0
	Сластенин В.А., Исаев И.Ф., Шиянов Е.Н. Педагогика, М.: Издательский центр «Академия», 2012	10 / 0
ОП. 02 Основы психологии	Дубровина И.В. Психология (15-е изд.) учебник - М.: Образовательно-издательский центр «Академия», 2017	1 / 35
	Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта / Под ред. Родионова А.В. (1-е изд.) учебник - М.: Образовательно-издательский центр «Академия»,	1 / 35

Наименования дисциплин, ПМ	Наименования основных используемых в учебном процессе учебных изданий, имеющих в распоряжении организации, осуществляющей образовательную деятельность и используемых в учебном процессе	Количество экземпляров (печатных изданий/ количество электронных изданий)
	2016 Серова Л.К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для СПО – М.: Юрайт, 2019 Дубровина И.В., Данилова Е.Е., Прихожан А.М. Психология М.: Издательский центр «Академия», 2012 Талызина Н.Ф. Педагогическая психология. М. : Издательский центр «Академия», 2011 Сухов А.Н. Социальная психология, М.: Издательский центр «Академия», 2011	 1 / 35 10 / 0 1 / 0 10 / 0
ОП.03. Анатомия и физиология человека	Цехмистренко Т.А. Анатомия человека (1-е изд.) учеб. пособие - М.: Образовательно-издательский центр «Академия», 2016 Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры.- Изд. 16-е /Под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского.-М.: Спорт, 2022.- 624 с. Дробинская, А. О. Анатомия и физиология человека : учебник для среднего профессионального образования / А. О. Дробинская. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 414 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00684-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/491232 .	1 / 35 0 / 1 0 / 1
ОП. 04 Возрастная анатомия и физиология человека	Смирнов В. Физиология физического воспитания и спорта. – М.: 2012 Караулова Л.К. Физиология физического воспитания и спорта (4-е изд.) учебник - М.: Образовательно-издательский центр «Академия», 2016 Соловьева В.А. Возрастная анатомия, физиология и гигиена /А.В. Соловьева. – Москва: Академия, 2017. Дробинская, А. О. Анатомия и физиология человека : учебник для среднего профессионального образования / А. О. Дробинская. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 414 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00684-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/491232 (дата обращения: 22.06.2022).	1 / 0 1 / 35 0 / 1 0 / 1

Наименования дисциплин, ПМ	Наименования основных используемых в учебном процессе учебных изданий, имеющих в распоряжении организации, осуществляющей образовательную деятельность и используемых в учебном процессе	Количество экземпляров (печатных изданий/ количество электронных изданий)
ОП.05. Гигиенические основы физической культуры и спорта	Макарова Г.А., Нефедов П.В. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности. Учебник с компакт-диск. Гриф УМО. – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2015	1 / 35
	Пивоваров Ю.П., Королик В.В., Подунова Л.Г. Гигиена и экология человека, М.: Издательство «Академия», 2012	10 / 0
ОП.06. Теория и история физической культуры и спорта	Голощاپов Б.Р. История физической культуры и спорта (12-е изд., стер.) учебник - М.: Образовательно-издательский центр «Академия», 2017	1 / 35
	Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта (15-е изд.) учебник - М.: Образовательно-издательский центр «Академия», 2018	1 / 35
	Голощاپов Б.Р. История физической культуры и спорта, М. : Издательский центр «Академия», 2010	10 / 0
ОП. 07 Основы обучения лиц с особыми образовательными потребностями	Ворошнина О.Р. Клинико-психолого-педагогическое сопровождение детей с ограниченными возможностями здоровья и их семей в условиях общего (инклюзивного и интегрированного) и специального образования : учебник / Ворошнина О.Р., Наумов А.А., Токаева Т.Э.. — Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2015. — 204 с. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/70628.html (дата обращения: 13.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.	0 / 1
	Психолого-педагогическая диагностика развития лиц с ограниченными возможностями здоровья : учебное пособие для вузов / Д. И. Бойков [и др.] ; ответственный редактор Д. И. Бойков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 211 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13506-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/498994 (дата обращения: 13.08.2022).	0 / 1
	Власова, Н.В. Коррекционная и специальная педагогика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Власова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 132 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-14711-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/515011	0 / 1
ОП.08. Основы биомеханики	Туревский И.М. Биомеханика двигательной деятельности: формирование психомоторных способностей Учебное пособие для СПО. – М., Юрайт, 2019	1 / 35

Наименования дисциплин, ПМ	Наименования основных используемых в учебном процессе учебных изданий, имеющих в распоряжении организации, осуществляющей образовательную деятельность и используемых в учебном процессе	Количество экземпляров (печатных изданий/ количество электронных изданий)
	Баранцев С.А. Возрастная биомеханика основных видов движения. – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2019	1 / 35
	Курьсь В.Н. Биомеханика. Познание телесно-двигательного упражнения. – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2019	1 / 35
	Попов Г.И. Биомеханика, М.: Издательский центр «Академия», 2009	10 / 0
ОП. 09 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности	Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 300 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13356-1. — Текст : электронный	0 / 1
	Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 317 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15283-8. — Текст : электронный.	0 / 1
	Баршай В. Гимнастика : учебник / Баршай В., М., Курьсь В., Н., Павлов И. Б. — Москва : КноРус, 2022. — 312 с. — ISBN 978-5-406-09711-3. — URL: https://book.ru/book/943651	/ 1
	Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст: электронный	0 / 1
	Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр (10-е изд.) учебник - М.: Образовательно-издательский центр «Академия», 2017	1 / 35
	Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр (10-е изд.) учебник - М.: Образовательно-издательский центр «Академия», 2017	1 / 35
ОП. 10. Лечебная физическая культура и массаж	Бирюков А.А. Лечебный массаж (6-е изд.) учебник - М.: Образовательно-издательский центр «Академия», 2017	1 / 35
	Попов С.Н. Лечебная физическая культура (12-е изд.) учебник - М.: Образовательно-издательский центр «Академия», 2017	1 / 35
	Полиевский С.А. Спортивная диетология. – М.: Академия, 2015	1 / 0
	Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж, М.; Издательская группа «ГЭОТАР-Медиа»,	10 / 0

Наименования дисциплин, ПМ	Наименования основных используемых в учебном процессе учебных изданий, имеющих в распоряжении организации, осуществляющей образовательную деятельность и используемых в учебном процессе	Количество экземпляров (печатных изданий/ количество электронных изданий)
	2012	
	Еремушкин И.Г. Спортивный массаж. – М.: 2012	1 / 0
	Руководство по спортивной медицине. Под ред. В.А. Маргазина. – СПб.: Специальная Литература, 2012	1 / 0
	Вайнер Е.Н. Лечебная физическая культура. – М.: Издательство «Флинта», 2011	1 / 0
Профессиональные модули		
ПМ.01. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта		
МДК.01.01. Организация и проведение физкультурно-спортивной работы	Терехина Р.Н. Организация спортивно-зрелищных мероприятий (1-е изд.) учебник - М.: Образовательно-издательский центр «Академия», 2017	1 / 35
	Каратаев О.Р. Спортивные сооружения. – М. Издательство «Физическая культура», 2012	1 / 0
	Алхасов, Д. С. Организационно-методические основы физкультурно-спортивной работы : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 144 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15486-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/507957 (дата обращения: 21.02.2022).	0 / 1
МДК.01.02 Организация спортивно-массовых мероприятий по выполнению требований ВФСК «ГТО»	Пономарев, А. К. Организационно-методическое обеспечение и реализация всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в системе физического воспитания : учебник для вузов / А. К. Пономарев, С. Н. Амелин. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 164 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-15477-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/507854 (дата обращения: 21.03.2022).	0 / 1
	Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44133-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/255971 (дата обращения: 15.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	0 / 1
ПМ 02. «Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности»		
МДК. 02.01 Теоретические и прикладные аспекты	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. – М.: Издательский центр «Академия», 2014	6 / 0

Наименования дисциплин, ПМ	Наименования основных используемых в учебном процессе учебных изданий, имеющих в распоряжении организации, осуществляющей образовательную деятельность и используемых в учебном процессе	Количество экземпляров (печатных изданий/ количество электронных изданий)
методической и исследовательской работы в области физической культуры и спорта.	Губа В.П. Организация учебно-тренировочного процесса. – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2012	1 / 0
	Куклина Е. Н. Основы учебно-исследовательской деятельности: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Н. Куклина, М. А. Мазниченко, И. А. Мушкина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 235 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08818-2. — Текст: электронный	0 / 1
	Литвинов, С. А. Теоретические и прикладные аспекты методической работы учителя физической культуры. Календарно-тематическое планирование : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 413 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11320-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/475873	0 / 1
	Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/174986 (дата обращения: 15.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	0 / 1
	Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» под редакцией Железняк Ю.Д., М.: Издательский центр «Академия», 2010	10 / 0
ПМ 03 Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп		
МДК 03.01.Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий и занятий по виду спорта с населением различных возрастных групп	Алхасов, Д. С. Организационно-методические основы физкультурно-спортивной работы: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 144 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15486-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/507957 (дата обращения: 21.02.2022).	0 / 1
МДК 03.02. Организация продвижения и оказания		

Наименования дисциплин, ПМ	Наименования основных используемых в учебном процессе учебных изданий, имеющих в распоряжении организации, осуществляющей образовательную деятельность и используемых в учебном процессе	Количество экземпляров (печатных изданий/ количество электронных изданий)
населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.	Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой тренировки : учебное пособие / М.В. Еремин, А.Л. Волобуев, И.В. Кутьин [и др.] ; под ред. А.Г. Горшкова. — Москва : КноРус, 2021. — 339 с. — ISBN 978-5-406-08273-7. — URL: https://book.ru/book/940095 (дата обращения: 28.02.2022). — Текст : электронный	0 / 1
	Кузнецов В. Организация физкультурно-спортивной работы + eПриложение : учебник / Кузнецов В., С., Антонова О., Н. — Москва : КноРус, 2023. — 257 с. — ISBN 978-5-406-10336-4. — URL: https://book.ru/book/944960	0 / 1
	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. – М.: Издательский центр «Академия», 2014	6 / 0
	Губа В.П. Организация учебно-тренировочного процесса. – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2012	1 / 0
	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 3-е изд., испр. - М. : Академия, 2014	1 / 0
	Швайко Л.Г. Развёрнутые планы-конспекты уроков в VI классе: лёгкая атлетика, футбол, баскетбол, лыжная подготовка, гимнастика и акробатика. – М.: 2013	1 / 0
	Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: КноРус, 2012	1 / 0
	Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры. – М. : Академия, 2012	1 / 0
	Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» под редакцией Железняк Ю.Д., М.: Издательский центр «Академия», 2010	10 / 0
	Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте, М.: Издательский центр «Академия», 2009	10 / 0

5. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1
График учебного процесса

ГРАФИК УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Слуша-	Недели																	Аудит. занятия		практика		Самостоят. работа		Итоговая аттестация		всего	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	час.	нед	час.	нед	час.	нед	час.	нед	час.	нед
	1.	А,	А,	А,	А,	А,	А,	А,	А,	А,	А,	А,	А,	А,	А,	А,	П	И	178	6	16	1	332	9	24	1	550
	СР	СР	СР	СР	СР	СР	СР	СР	СР	СР	СР	СР	СР	СР	СР	СР	СР										
2.	А,	А,	А,	А,	А,	А,	А,	А,	А,	А,	А,	А,	А,	А,	А,	П	И	178	6	16	1	332	9	24	1	550	17
	СР	СР	СР	СР	СР	СР	СР	СР	СР	СР	СР	СР	СР	СР	СР	СР	СР										

ГРАФИК УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Аудиторных занятий в неделю – (А) 12 час Самостоятельной работы в неделю (СР) – 23	Практика (П) - -16 час Итоговая аттестация (И) – 24 час
---	--

**Учебный план программы профессиональной переподготовки
Физическая культура и спорт
квалификация «Педагог по физической культуре и спорту»**

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Формы промежуточной и итоговой аттестации (Э, ДЗ,	Учебная нагрузка обучающихся с использованием ДОТ, час				
			максимальная	Самостоятельная работа	Онлайн- и офлайн-занятия	В том числе	
						Теоретические (Google-класс, e-mail)	Лаборат/ практич.. (онлайн-лекции, консультации)
Общепрофессиональные дисциплины							
ОП. 01.	Основы педагогики	ДЗ	30	20	10	8	2
ОП. 02.	Основы психологии	ДЗ	20	14	6	4	2
ОП. 03.	Анатомия и физиология человека	ДЗ	30	20	10	8	2
ОП. 04	Возрастная анатомия, физиология и гигиена	ДЗ	16	8	8	4	4
ОП. 05	Гигиенические основы физической культуры и спорта	З	12	8	4	2	2
ОП. 06	Теория и история физической культуры и спорта	З	16	8	8	4	4
ОП. 07	Основы обучения лиц с особыми образовательными потребностями	З	16	8	8	4	4
ОП. 08	Основы биомеханики	З	16	8	8	4	4
ОП. 09	Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности	Э	64	34	30	16	14
	Раздел 1. Гимнастика		16	8	8	4	4
	Раздел 2. Спортивные и подвижные игры		22	12	10	6	4
	Раздел 3. Легкая атлетика		16	8	8	4	4
	Раздел 4. Плавание		10	6	4	2	2
ОП. 10	Лечебная физическая культура и массаж	ДЗ	30	20	10	8	2
Профессиональные модули							
ПМ 01	Организация и проведение физкультурно-спортивной работы		90	60	30	22	8
МДК 01.01	Организационно-методические основы физкультурно-спортивной работы	Э	60	40	20	14	6
МДК 01.02	Организация спортивно-массовых мероприятий по выполнению требований ВФСК «ГТО»	ДЗ	30	20	10	8	2
ПМ 02	Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности		80	60	20	14	6
МДК 02.01	Теоретические и прикладные аспекты методической работы педагога по физической культуре и спорту	Э	80	60	20	14	6
ПМ 03	Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп		90	64	26	16	10
МДК 03.01	Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий и занятий по виду спорта с населением	Э	62	46	16	10	6

Документ подписан электронной подписью.

	различных возрастных групп						
МДК 03.02	Организация продвижения и оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам	ДЗ	28	18	10	6	4
УП	Учебная практика по организации и проведению физкультурно-спортивной работы	3	16	16	-	-	-
	Итоговая аттестация		24	24	-	-	-
	Итого:		550	372	178	114	64

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА ИТОВОВЫХ АТТЕСТАЦИОННЫХ РАБОТ (ИАР)

1. Динамика функциональных систем организма под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.
2. Исследование функционального состояния организма спортсмена и нетренированного человека.
3. Применение различных средств восстановления спортивной работоспособности (на примере избранного вида спорта).
4. Особенности питания спортсменов при выполнении нагрузок различной направленности (на примере избранного вида спорта).
5. Исследование физического состояния спортсменов различной квалификации в возрасте от 20 лет в избранном виде спорта.
6. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса в избранном виде спорта.
7. Современное состояние спорта высших достижений (на примере избранного вида спорта).
8. Анализ выступления российских спортсменов на олимпийских играх (на примере избранного вида спорта).
9. Современные тенденции развития спорта из опыта работы министерства молодежной политики, спорта и туризма РМЭ
10. Методы самоконтроля при занятиях избранным видом спорта.
11. Ценности здоровья и здорового образа жизни у школьников
12. Оздоровляющие свойства природной среды и гигиенические факторы, дополняющие комплекс средств физического воспитания.
13. Основы современной методики развития собственно силовых способностей. (на примере избранного вида спорта).
14. Основы современной методики развития скоростных способностей (на примере избранного вида спорта).
15. Основы современной методики развития скоростно-силовых способностей (на примере избранного вида спорта).
16. Методы развития общей аэробной выносливости (на примере избранного вида спорта).
17. Методы развития выносливости специального типа (на примере избранного вида спорта).

РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ ДИСЦИПЛИН И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ МОДУЛЕЙ

ОП. 01 ОСНОВЫ ПЕДАГОГИКИ

Цель: подготовка к профессиональной деятельности, способных педагогически целесообразно организовывать физкультурно-спортивный (тренировочно-соревновательный) процесс и разрешать возникающие проблемные ситуации обучения и воспитания.

В результате освоения учебной дисциплины слушатель курсов должен:

уметь:

- оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм организации обучения и воспитания;
- анализировать педагогическую деятельность, педагогические факты и явления;
- находить и анализировать информацию, необходимую для решения профессиональных педагогических проблем, повышения эффективности педагогической деятельности, профессионального самообразования и саморазвития;
- ориентироваться в современных проблемах образования, тенденциях его развития и направлениях реформирования;

знать:

- взаимосвязь педагогической науки и практики, тенденции их развития;
- значение и логику целеполагания в обучении и педагогической деятельности;
- принципы обучения и воспитания;
- особенности содержания и организации педагогического процесса в условиях разных типов и видов образовательных учреждений, на различных ступенях образования;
- формы, методы и средства обучения и воспитания, их педагогические возможности и условия применения;
- психолого-педагогические условия развития мотивации и способностей в процессе обучения, основы развивающего обучения, дифференциации индивидуализации обучения и воспитания;
- понятие нормы и отклонения, нарушения в соматическом, психическом, интеллектуальном, речевом, сенсорном развитии человека (ребенка), их систематику и статистику;
- особенности работы с одаренными детьми, детьми с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением;
- приемы привлечения учащихся к целеполаганию, организации и анализу процесса и результатов обучения;
- средства контроля и оценки качества образования, психолого-педагогические основы оценочной деятельности педагога.

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Учебная нагрузка слушателей	Объем в часах
Максимальная	30

Документ подписан электронной подписью.

Внеаудиторная самостоятельная	20
Обязательная аудиторная:	10
в том числе: лекции, уроки	8
практические занятия	2
Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет	

Структура и содержание учебной дисциплины

Тема	Объем в часах	
	Аудиторные занятия	Внеаудиторная самостоятельная работа
Взаимосвязь педагогической науки и практики, тенденции их развития	1	2
Основы организации педагогического процесса	1	4
Теория и практика обучения	2	4
Теория и практика воспитания	2	4
Нарушения в соматическом, психическом, интеллектуальном, речевом, сенсорном развитии человека (ребёнка)	2	2
Особенности работы с одарёнными детьми, детьми с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением	2	4
ВСЕГО	10	20

Комплект материалов для оценки освоения учебной дисциплины

1. Понятие «вариативность образования», пути реализации вариативности в системе образования РФ.
2. Особенности и проблемы одарённого ребёнка.
3. Особенности организации обучения детей с детьми с особыми образовательными потребностями в РФ.
4. Сущность девиантного поведения и направления социально-педагогической поддержки детей с девиантным поведением.
5. Понятие «одарённость», виды одарённости.
6. Основные категории педагогики.
7. Структура Государственного образовательного стандарта.
8. Мотивация как главная движущая сила обучения.
9. Принципы построения системы образования в России.
10. Вариативные формы получения образования и их особенности.
11. Виды профессиональной деятельности, к которым должен готовиться спортивный педагог.
12. Характеристика профессиональной компетентности спортивного педагога.
13. Понятия «воспитание» и «самовоспитание».
14. Специфика и принцип процесса воспитания.
15. Методы воспитания, применяемые в работе спортивного педагога.
16. Средства и формы воспитания, применяемые в работе спортивного педагога.
17. Наиболее значимые нравственные качества в воспитательном процессе школьников.
18. Способы формирования дисциплины и самостоятельности у школьников в учебно-тренировочном процессе.
19. Методы и средства самовоспитания людей, занимающихся физической культурой и спортом.
20. Специфика понятий «педагогическая техника» и «педагогическое мастерство».

Документ подписан электронной подписью.

21. Значение педагогического мастерства для спортивного педагога.
22. Компоненты педагогического мастерства.
23. Элементы педагогической техники спортивного педагога.

ОП. 02 ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ

Цель: применение психологических знаний в профессиональной и повседневной жизни для понимания человека во всем многообразии и динамичности его внутреннего (психического) мира: обнаружения сил, оказывающих влияние на поведенческие, умственные и другие психические процессы; влияния физических нагрузок на психическую сферу человека.

В результате освоения учебной дисциплины слушатель курсов должен:

уметь:

- применять знания по психологии при решении педагогических задач;
- выявлять индивидуальные и типологические особенности обучающихся;

знать:

- возрастную периодизацию, возрастные, половые, типологические и индивидуальные особенности обучающихся, их учет в обучении и воспитании, в том числе при организации физкультурно-спортивной деятельности;
- психологическое значение возрастно-половых факторов в физической культуре и спорте;
- психологические основы развития индивидуальности и личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности;
- механизмы развития мотивации физкультурно-спортивной деятельности;
- влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности и коллектива (команды);
- основы психологии тренировочного процесса;
- основы спортивной психодиагностики.

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Учебная нагрузка слушателей	Объем в часах
Максимальная	20
Внеаудиторная самостоятельная	14
Обязательная аудиторная:	6
в том числе: лекции, уроки	4
практические занятия	2
Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет	

Структура и содержание учебной дисциплины

Тема	Объем в часах	
	Аудиторные занятия	Внеаудиторная самостоятельная работа
Психология как наука, ее связь с педагогической наукой и практикой. Основы психологии личности. Предмет, задачи и методы возрастной и педагогической психологии	1	4
Психологическое значение возрастно-половых факторов в физической культуре и спорте	1	2
Влияние спортивной деятельности на психологическое состояние	1	2

Документ подписан электронной подписью.

личности и коллектива (команды)		
Основы психологии тренировочного процесса	1	2
Механизмы развития мотивации физкультурно-спортивной деятельности	1	2
Основы спортивной психодиагностики	1	2
ВСЕГО	6	14

Комплект материалов для оценки освоения учебной дисциплины

1. Соотнесите компоненты структуры личности с их правильными характеристиками:

1	система самоуправления	A	эмоциональная устойчивость, стремление к лидерству, склонность к риску, расчетливость, новаторство, самоконтроль, общительность, темперамент.
2	направленность личности	B	«Я» спортсмена, самосознание личности, саморегуляция и самоконтроль.
3	способности	C	в основном проявляются в уровне развития различных, характерных для определенного вида деятельности, психических качеств.
4	черты характера.	D	избирательное отношение спортсмена к действительности.

2. Мотивы начальной стадии спортивной деятельности характеризуются:

- A. формированием и развитием под знаком расширения отношений личности к команде, тренеру, самому себе, конкретному виду спорта.
- B. динамикой включения человека в новый двигательный режим, адаптацию к физическим нагрузкам и специфике отношений в спортивной группе.
- C. подчинением достижению успеха в спорте.

3. Мотивы стадии высшего спортивного мастерства характеризуются:

- A. формированием и развитием под знаком расширения отношений личности к команде, тренеру, самому себе, конкретному виду спорта.
- B. динамикой включения человека в новый двигательный режим, адаптацию к физическим нагрузкам и специфике отношений в спортивной группе.
- C. подчинением достижению успеха в спорте.

4. Мотивы стадии специализации характеризуются:

- A. формированием и развитием под знаком расширения отношений личности к команде, тренеру, самому себе, конкретному виду спорта.
- B. динамикой включения человека в новый двигательный режим, адаптацию к физическим нагрузкам и специфике отношений в спортивной группе.
- C. подчинением достижению успеха в спорте.

5. Задачи нравственного воспитания спортсмена состоят в том, чтобы:

- A. формирование нравственного сознания, воспитание моральных чувств, формирование нравственного опыта, развитие навыков общественно оправданного поведения.
- B. обогащение специальными знаниями в области спорта, систематическое расширение и углубление их, развитие познавательных способностей, качеств ума.
- C. формировать эстетически зрелое стремление к физическому совершенству; формировать эстетику поведения и межличностных отношений в физкультурной, спортивной деятельности.

Документ подписан электронной подписью.

Д. формирование мотивационных, интеллектуальных и нравственных основ, которые обеспечат волевые проявления применительно к требованиям физкультурной, спортивной деятельности.

6. Задачи эстетического воспитания спортсмена состоят в том, чтобы:

А. формирование нравственного сознания, воспитание моральных чувств, формирование нравственного опыта, развитие навыков общественно оправданного поведения.

В. обогащение специальными знаниями в области спорта, систематическое расширение и углубление их, развитие познавательных способностей, качеств ума.

С. формировать эстетически зрелое стремление к физическому совершенству; формировать эстетику поведения и межличностных отношений в физкультурной, спортивной деятельности.

Д. формирование мотивационных, интеллектуальных и нравственных основ, которые обеспечат волевые проявления применительно к требованиям физкультурной, спортивной деятельности.

7. Задачи интеллектуального воспитания спортсмена состоят в том, чтобы:

А. формирование нравственного сознания, воспитание моральных чувств, формирование нравственного опыта, развитие навыков общественно оправданного поведения.

В. обогащение специальными знаниями в области спорта, систематическое расширение и углубление их, развитие познавательных способностей, качеств ума.

С. формировать эстетически зрелое стремление к физическому совершенству; формировать эстетику поведения и межличностных отношений в физкультурной, спортивной деятельности.

Д. формирование мотивационных, интеллектуальных и нравственных основ, которые обеспечат волевые проявления применительно к требованиям физкультурной, спортивной деятельности.

8. Задачи воспитания воли у спортсмена состоят в том, чтобы:

А. формирование нравственного сознания, воспитание моральных чувств, формирование нравственного опыта, развитие навыков общественно оправданного поведения.

В. обогащение специальными знаниями в области спорта, систематическое расширение и углубление их, развитие познавательных способностей, качеств ума.

С. формировать эстетически зрелое стремление к физическому совершенству; формировать эстетику поведения и межличностных отношений в физкультурной, спортивной деятельности.

Д. формирование мотивационных, интеллектуальных и нравственных основ, которые обеспечат волевые проявления применительно к требованиям физкультурной, спортивной деятельности.

9. Физическая подготовка - это:

А. упражнения, вызывающие утомление, усталость.

В. педагогический процесс, направленный на совершенствование физических качеств и достижение максимального спортивного результата.

С. выполнение специфических двигательных действий.

Д. целенаправленное совершенствование психических процессов.

10. Проявления какого качества на уровне «большого» спорта неразрывно связано с выполнением специфических двигательных действий, а, следовательно, в первую очередь с технической подготовкой:

Документ подписан электронной подписью.

- A. ловкость
 - B. выносливость
 - C. сила
 - D. быстрота
11. Совершенствование, какого физического качества происходит в процессе в процессе упражнений, вызывающих утомление, усталость.
- A. ловкость
 - B. выносливость
 - C. сила
 - D. быстрота
12. Для спортсмена эти ощущения играют весьма важную роль в процессе создания первичных представлений о движении, а также в ориентации и коррекции выполняемых движений:
- A. зрительные ощущения
 - B. вестибулярные ощущения
 - C. осязательные и органические ощущения
 - D. слуховые ощущения
13. У спортсмена эти ощущения задействованы в освоении и совершенствовании техники спорта: пример- спортсмен не падает, только потому, что одно неустойчивое положение сменяется таким же, но в противоположную сторону:
- A. зрительные ощущения
 - B. вестибулярные ощущения
 - C. осязательные и органические ощущения
 - D. слуховые ощущения
14. У спортсмена эти ощущения занимают видное место, особенно в видах спорта, связанных с различными спортивными снарядами, мячом, клюшкой, управлением средствами движения, а также служат отправной точкой многих технических действий в единоборствах
- A. зрительные ощущения
 - B. вестибулярные ощущения
 - C. осязательные и органические ощущения
 - D. слуховые ощущения
15. У спортсмена эти ощущения служат источником дополнительной информации о параметрах движения, играют важную контролирующую и информационную роль в ритмической организации движений.
- A. зрительные ощущения
 - B. вестибулярные ощущения
 - C. осязательные и органические ощущения
 - D. слуховые ощущения
16. Тактика – это:
- A. совокупность способов применения технических приемов в соответствии с задачами соревнования.
 - B. индивидуальные особенности спортсмена.

Документ подписан электронной подписью.

С. специфика спортивной деятельности.

Д. конкретные действия соперников.

17. Воля – это:

А. ясное осознание целей и задач, стоящих перед спортсменом, активное и неуклонное стремление к повышению своего мастерства, трудолюбие.

В. неуклонное, длительное и активное достижение намеченной цели, преодоление многих, в том числе неожиданных трудностей, позитивная установка на содержание трудностей.

С. способность подчинять свои действия задачам коллектива и нормам поведения, неукоснительное выполнение задач и алгоритмов специфических действий вида спорта, способность воспроизводить внутреннее актуальное состояние в сериях упражнений (попыток) вида спорта.

Д. сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности при преодолении внешних и внутренних трудностей при совершении целенаправленных действий и поступков.

18. Целеустремленность - это:

А. ясное осознание целей и задач, стоящих перед спортсменом, активное и неуклонное стремление к повышению своего мастерства, трудолюбие.

В. неуклонное, длительное и активное достижение намеченной цели, преодоление многих, в том числе неожиданных трудностей, позитивная установка на содержание трудностей.

С. способность подчинять свои действия задачам коллектива и нормам поведения, неукоснительное выполнение задач и алгоритмов специфических действий вида спорта, способность воспроизводить внутреннее актуальное состояние в сериях упражнений (попыток) вида спорта.

Д. сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности при преодолении внешних и внутренних трудностей при совершении целенаправленных действий и поступков.

19. Настойчивость – это:

А. ясное осознание целей и задач, стоящих перед спортсменом, активное и неуклонное стремление к повышению своего мастерства, трудолюбие.

В. неуклонное, длительное и активное достижение намеченной цели, преодоление многих, в том числе неожиданных трудностей, позитивная установка на содержание трудностей.

С. способность подчинять свои действия задачам коллектива и нормам поведения, неукоснительное выполнение задач и алгоритмов специфических действий вида спорта, способность воспроизводить внутреннее актуальное состояние в сериях упражнений (попыток) вида спорта.

Д. сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности при преодолении внешних и внутренних трудностей при совершении целенаправленных действий и поступков.

20. Дисциплинированность - это:

А. ясное осознание целей и задач, стоящих перед спортсменом, активное и неуклонное стремление к повышению своего мастерства, трудолюбие.

Документ подписан электронной подписью.

- В. неуклонное, длительное и активное достижение намеченной цели, преодоление многих, в том числе неожиданных трудностей, позитивная установка на содержание трудностей.
- С. способность подчинять свои действия задачам коллектива и нормам поведения, неукоснительное выполнение задач и алгоритмов специфических действий вида спорта, способность воспроизводить внутреннее актуальное состояние в сериях упражнений (попыток) вида спорта.
- Д. сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности при преодолении внешних и внутренних трудностей при совершении целенаправленных действий и поступков.

ОП 03 АНАТОМИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА

Цель: Применение знаний по анатомии в профессиональной деятельности и повседневной жизни для обеспечения безопасности жизнедеятельности, эффективного использования спортивных технологий, охраны здоровья.

В результате освоения учебной дисциплины слушатель курсов должен:

уметь:

- определять топографическое расположение и строение органов и частей тела;
- определять возрастные особенности строения организма человека;
- применять знания по анатомии в профессиональной деятельности;
- определять антропометрические показатели, оценивать их с учетом возраста и пола обучающихся,
- отслеживать динамику изменений конституциональных особенностей организма в процессе занятий физической культурой и спортом;

знать:

- основные положения и терминологию цитологии, гистологии, эмбриологии, морфологии и анатомии человека;
- строение и функции систем органов здорового человека: опорно-двигательной, кровеносной, пищеварительной, дыхательной, покровной, выделительной, половой, эндокринной, нервной, включая центральную нервную систему (ЦНС) с анализаторами;
- основные закономерности роста и развития организма человека;
- возрастную морфологию, анатомо-физиологические особенности детей, подростков и молодежи;
- анатомо-морфологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам;
- динамическую и функциональную анатомию систем обеспечения и регуляции движения;
- способы коррекции функциональных нарушений у детей и подростков

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Учебная нагрузка слушателей		Объем в часах
Максимальная		30
Внеаудиторная самостоятельная		20
Обязательная аудиторная:		10
в том числе: лекции, уроки		8
практические занятия		2

Документ подписан электронной подписью.

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет

Структура и содержание учебной дисциплины

Тема	Объем в часах	
	Аудиторные занятия	Внеаудиторная самостоятельная работа
Анатомия и физиология как науки. Понятие об органе и системах органов. Организм в целом	1	2
Опорно-двигательный аппарат человека.	2	4
Общая характеристика нервной системы	2	4
Общая характеристика сердечно-сосудистой системы	2	4
Пищеварительная и дыхательная система	1	2
Общие вопросы анатомии мочевыделительной и репродуктивной системы	1	2
Эндокринная система человека	1	2
ВСЕГО	10	20

Комплект материалов для оценки освоения учебной дисциплины «Анатомия»

- Прочитайте определение. Выберите один правильный ответ из предложенных.
Наука, изучающая форму и строение человеческого организма в связи с его функциями, развитием и влиянием условий существования.
а) эмбриология
б) гистология
в) цитология
г) анатомия
- Прочитайте определение. Выберите один правильный ответ из предложенных.
Наука, изучающая клеточное строение организма.
а) эмбриология
б) гистология
в) цитология
г) анатомия
- Прочитайте определение. Выберите один правильный ответ из предложенных.
Наука, изучающая развитие организма.
а) эмбриология
б) гистология
в) цитология
г) анатомия
- Прочитайте определение. Выберите один правильный ответ из предложенных.
Наука, изучающая строение человека на тканевом уровне.
а) эмбриология
б) гистология
в) цитология
г) анатомия
- Допишите предложение.
Любая клетка состоит из трёх неразрывно связанных между собой частей: _____, _____, _____.
- Выберите из перечисленных ниже органелл клетки все, относящиеся к мембранным органеллам.
Эндоплазматическая сеть, комплекс Гольджи, митохондрии, лизосомы, пероксисомы, опорный аппарат клетки, клеточный центр, микрофиламенты, микротрубочки, рибосомы.
- Выберите из перечисленных ниже органелл клетки все, относящиеся к немембранным органеллам.
Эндоплазматическая сеть, комплекс Гольджи, митохондрии, лизосомы, пероксисомы, опорный аппарат клетки, клеточный центр, микрофиламенты, микротрубочки, рибосомы.
- Выберите особенность, которая НЕ характеризует строение эпителиальной ткани.
 - клетки плотно прилегают друг к другу, не развиты межклеточные пространства
 - клетки образуют сплошные пласты, опирающиеся на базальную мембрану

Документ подписан электронной подписью.

- в. в клетках присутствуют два вида отростков: аксон и дендриты
 - г. в эпителиальных тканях отсутствуют кровеносные сосуды, питание клеток осуществляется через базальную мембрану
 - д. эпителиальные клетки способны к активному митотическому делению и обладают выраженной способностью к регенерации
9. Выберите те особенности, которая НЕ характеризует строение соединительной ткани
- а. клетки достаточно удалены друг от друга;
 - б. в клетках присутствуют два вида отростков: аксон и дендриты
 - в. сильно развиты межклеточные пространства, заполненные межклеточным веществом, которое вырабатывается самими клетками.
 - г. клетки плотно прилегают друг к другу, не развиты межклеточные пространства;
 - д. межклеточное вещество может иметь различную консистенцию (жидкое и твердое), различные волокна (коллагеновые, эластические).
10. Выберите особенность, которая НЕ характеризует строение мышечной ткани.
- а. возбудимость и сократимость
 - б. возбудимость и проводимость
11. Выберите особенность, которая НЕ характеризует строение нервной ткани.
- а. возбудимость и сократимость
 - б. возбудимость и проводимость
12. Допишите предложение.
В скелете выделяют три отдела:
1 отдел:
2 отдел:
3 отдел:
13. Выберите один правильный ответ из предложенных четырёх.
Количество позвонков, образующих позвоночный столб человека:
- а) 32-34
 - б) 30 – 32
 - в) 34-36
 - г) 28 – 33
14. Выберите один правильный ответ.
Лордоз – изгиб позвоночного столба, направленный:
- а) влево
 - б) вправо
 - в) вперёд
 - г) назад
15. Выберите один правильный ответ.
Кифоз – изгиб позвоночного столба, направленный:
- а) влево
 - б) вправо
 - в) вперёд
 - г) назад
16. Выберите один правильный ответ.
У человека костной основой грудной клетки являются:
- а) грудина, рёбра и шейный отдел позвоночного столба
 - б) грудина, рёбра и грудной отдел позвоночного столба
 - в) ключица, рёбра и поясничный отдел позвоночного столба
17. Выберите один правильный ответ.
Мозговой отдел черепа человека состоит из двух парных костей:
- а) лобная и клиновидная
 - б) решетчатая и затылочная
 - в) теменная и височная
 - г) клиновидная и решетчатая
18. Выберите один правильный ответ.
Лицевой отдел черепа человека состоит из трёх непарных костей:
- а) верхнечелюстные, скуловые, носовые
 - б) нижнечелюстная, сошник, подъязычная.

Документ подписан электронной подписью.

в) слёзные, нёбные, нижние носовые раковины

г) лобная, клиновидная, решетчатая

19. Выберите один правильный ответ.

Скелет пояса верхней конечности образован костями:

а) лопатка и ключица

б) плечевая кость и лучевая кость

в) локтевая и лучевая кости

г) лучевая кость, кости кисти

20. Выберите один правильный ответ.

Скелет свободной верхней конечности образован костями:

а) локтевая и лучевая кости

б) лопатка и ключица

в) плечевая кость, локтевая кость, лучевая кость, кости кисти

г) лучевая кость, кости кисти

21. Выберите один правильный ответ.

Скелет пояса нижней конечности человека образован костями:

а) бедренная кость, надколенник

б) подвздошная, лобковая, седалищная кости

в) большая и малая берцовые кости

г) надколенник и кости стопы

22. Выберите один правильный ответ.

Скелет свободной нижней конечности образован костями:

а) бедренная кость, надколенник, большая и малая берцовые кости, кости стопы

б) плечевая кость, локтевая кость, лучевая кость, кости кисти

в) подвздошная, лобковая, седалищная кости

г) лопатка и ключица

23. Выберите один правильный ответ.

В пищеварительном канале различают следующие отделы:

а) ротовая полость; глотка; пищевод; желудок; кишечник, печень, поджелудочная железа

б) ротовая полость; глотка; пищевод; желудок; кишечник

24. Выберите один правильный ответ.

Из перечисленных органов дыхательной системы человека выберите собственно дыхательный орган:

а) нос

б) глотка

в) лёгкие

г) гортань

д) трахея

е) бронхи

25. Выберите один правильный ответ.

Морфологической и функциональной единицей почки является:

а) ацинус

б) нефрон

в) кардиомиоцит

28. Выберите один правильный ответ.

К железам внешней секреции относят:

а) вилочковая железа, гипофиз

б) поджелудочная и половые железы

в) слюнные, желудочные

26. Выберите один правильный ответ.

К железам внутренней секреции относят:

а) вилочковая железа, гипофиз

б) поджелудочная и половые железы

в) слюнные, желудочные

27. Выберите один правильный ответ.

Документ подписан электронной подписью.

К смешанным железам относят:

- а) вилочковая железа, гипофиз
- б) поджелудочная и половые железы
- в) слюнные, желудочные

29. Вставьте пропущенные слова.

Половая система человека представлена _____ и _____ половыми органами.

30. Вставьте пропущенное слово.

Мужская половая клетка называется _____.

31. Вставьте пропущенное слово.

Женская половая клетка называется _____.

32. Выберите один правильный ответ.

Рецепторы органа слуха располагаются:

- а) в среднем ухе
- б) в наружном слуховом проходе
- в) на барабанной перепонке
- г) в улитке

34. Выберите один правильный ответ.

В процессе эволюции у человека в органе слуха появляется:

- а) внутреннее ухо
- б) наружное ухо
- в) среднее ухо
- г) полукружные каналы

35. Выберите один правильный ответ.

Органы равновесия находятся

- а) на коже
- б) во внутреннем ухе
- в) в ротовой полости
- г) в полости носа

36. Выберите один правильный ответ.

Сетчатка – оболочка глаза, которая:

- а) защищает глаз от механических и химических повреждений
- б) снабжает глазное яблоко кровью
- в) поглощает световые лучи
- г) преобразует лучи света в нервные импульсы

ОП 04 ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА

Цель: познакомить слушателей с основными представлениями о функциях организма в состоянии покоя и при деятельности разных видов; сформировать представление о механизмах регуляции физиологических функций.

В результате освоения дисциплины слушатель курсов должен:

уметь:

- использовать приобретенные знания, умения и навыки при организации учебных занятий и мероприятий;
- определять критерии готовности детей к систематическому обучению в образовательной организации;
- давать гигиеническую оценку окружающей ребенка среды, режима работы образовательной организации, расписания занятий, организации и проведения занятий и мероприятий в образовательных организациях;
- определять физическую и умственную работоспособность;
- проводить диагностику наступающего утомления;
- проводить мероприятия, направленные на поддержание высокой работоспособности при различных видах деятельности.

—

Документ подписан электронной подписью.

знать:

- общие закономерности роста и развития организма детей и подростков;
- физиологию ЦНС и ВНД детей и подростков;
- рефлекторный характер речевой функции;
- методы определения физического развития и физической работоспособности детей;
- методы изучения умственной работоспособности детей;
- динамический стереотип и его значение в обучении и воспитании школьника;
- возрастные особенности функционирования висцеральных систем;
- биологическую природу и целостность организма человека, как саморегулирующейся системы;
- принципы и механизмы регуляции основных жизненных функций и систем обеспечения гомеостаза;
- методы гигиенической оценки окружающей ребенка среды;
- гигиенические основы организации режима дня, учебно-воспитательного процесса.

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Учебная нагрузка слушателей	Объем в часах
Максимальная	16
Внеаудиторная самостоятельная	8
Обязательная аудиторная:	8
<i>в том числе:</i> лекции, уроки	4
практические занятия	4
Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет	

Структура и содержание учебной дисциплины

Тема	Объем в часах	
	Аудиторные занятия	Внеаудиторная самостоятельная работа
Введение в возрастную анатомию, физиологию и гигиену человека.		2
Общие вопросы возрастной анатомии, физиологии и гигиены		2
Регуляторные системы организма	2	
Сенсорные функции	2	
Физиология высшей нервной деятельности детей и подростков	2	
Моторные функции		2
Возрастные особенности висцеральных функций организма детей и подростков.	2	2
ВСЕГО	8	8

Комплект материалов для оценки освоения учебной дисциплины

1. Продолжите предложение.

Биологическая ткань обладает рядом свойств: _____, _____, _____, _____.

2. Выберите один правильный ответ.

Назовите, какой раздражитель по биологическому признаку представлен в примере: «*Рецепторы сетчатки глаза чувствительны к свету, а вкусовые рецепторы – к химическим веществам*».

а. адекватный раздражитель

б. неадекватный раздражитель

3. Вставьте пропущенные слова в предложении.

Документ подписан электронной подписью.

Метаболизм – совокупность _____ реакций, протекающих во _____ среде организма.

4. Вставьте пропущенные слова.

Анаболизм – химические реакции _____ при которых из молекул _____ размера образуется одна _____ молекула.

5. Выберите правильный ответ.

Аэробное окисление протекает ...

- а. в митохондриях
- б. в цитоплазме
- в. на мембранах цитоплазматической сети

6. Вставьте пропущенное слово.

Способность организма сохранять _____ состава и свойств внутренней среды называют гомеостазом.

7. Выберите правильный ответ.

Процесс удаления из организма ненужных продуктов обмена веществ – это:

- а. осморегуляция
- б. экскреция
- в. секреция

8. Выберите правильный ответ.

Приспособительные реакции здорового организма – это ...

- а. патологическая адаптация
- б. физиологическая адаптация
- в. срочная адаптация
- г. долговременная адаптация

9. Выберите правильный ответ.

_____ - наиболее эффективный физиологический механизм усиления теплообразования, так как никакой внешней механической работы мышцы не производят, а вся энергия мышечного напряжения превращается в тепло.

- а. мышечная работа
- б. холодовая мышечная дрожь
- в. приём пищи

10. Выберите правильный ответ.

_____ упражнения затрагивают менее трети всей мышечной массы.

- а. региональные
- б. глобальные
- в. локальные

11. Выберите правильный ответ

Предстартовая лихорадка характеризуется:

- а. преобладанием процессов возбуждения над процессами торможения;
- б. преобладанием процессом торможения над процессами возбуждения;
- в. уравновешенным состоянием нервных процессов;

12. Вставьте пропущенное слово.

_____ – это выполнение упражнений, которое предшествует выступлению на соревнованиях или основной части тренировочного занятия.

- а. вработывание
- б. утомление
- в. разминка

Документ подписан электронной подписью.

г. «мёртвая точка»

13. Выберите правильный ответ.

Это состояние характеризуется тяжелыми субъективными ощущениями: чувства стеснения в груди, головокружения, пульсации сосудов головного мозга, одышки и желания прекратить работу.

- а. вработывание
- б. утомление
- в. разминка
- г. «мёртвая точка»
- д. второе дыхание
- е. восстановление

14. Выберите правильный ответ.

_____ - это совокупность изменений, происходящих в различных органах, системах и организме в целом, которое характеризуется вызванным работой временным снижением работоспособности и субъективным ощущением усталости.

- а. вработывание
- б. утомление
- в. разминка
- г. «мёртвая точка»
- д. второе дыхание
- е. восстановление

15. Выберите правильные ответы.

Из предложенного перечня принципов спортивной тренировки выберите те, которые относятся к педагогическим принципам.

- а. активность и сознательность спортсмена,
- б. наглядность,
- в. цикличность тренировок
- г. последовательность,
- д. непрерывность,
- е. прочность,
- ж. единство общей и специальной подготовки,
- з. доступность
- и. систематичность,
- к. постепенное и максимальное расширение физических нагрузок

16. Выберите правильный ответ.

Состояние, характеризующееся расширением функциональных возможностей организма и увеличением экономичности его работы, и достижением спортивной формы.

- а. тренируемость
- б. тренированность

17. Выберите правильный ответ.

Тренировочный эффект, возникающий непосредственно во время тренировки и в течение получаса после нагрузок. В этот период организм устраняет так называемый кислородный долг, который образовался во время тренировки.

- а. отставленный тренировочный эффект

Документ подписан электронной подписью.

- б. срочный тренировочный эффект
- в. кумулятивный тренировочный эффект

18. Выберите правильный ответ.

Данный вид контроля проводится 5-6 раз в году с использованием менее динамичных показателей, например: «гарвардский степ-тест», определение максимального потребления кислорода.

- а. углублённое медицинское обследование
- б. текущий контроль
- в. этапный контроль

19. Выберите из предложенных ответов те, которые характеризуют неэффективные нагрузки.

- а. приводят к появлению в организме лишь незначительных биохимических и физиологических сдвигов.
- б. приводят к появлению в организме значительных биохимических и физиологических сдвигов.
- в. вызывают развитие адаптации
- г. они не вызывают развития адаптации, но способствуют сохранению достигнутого уровня
- д. используют при подготовке спортсменов в предсоревновательный период
- е. их широко используют в оздоровительной физкультуре

20. Выберите правильный ответ.

После прекращения занятий спортом или при длительном перерыве в тренировках, а также при снижении объема тренировочных нагрузок адаптационные сдвиги постепенно уменьшаются. Это явление называется в спортивной практике:

- а. тренируемость
- б. перетренированность
- в. суперкомпенсация
- г. растренированность

21. Вставьте пропущенные слова в предложении.

В спортивной практике принцип _____ и _____ взаимодействия нагрузок используется при подготовке спортсменов высокой квалификации, а _____ взаимодействия нагрузок находит применение в оздоровительной медицине.

22. Выберите правильный ответ.

Этап решает конкретную педагогическую задачу и способствует развитию специфической адаптации к физическим нагрузкам определенного вида:

- а. микроцикл
- б. годовой цикл
- в. макроцикл

23. Выберите правильный ответ.

Комплекс мероприятий по выявлению спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей, отвечающих требованиям специфики определённого вида спорта:

- а. спортивная специализация
- б. спортивная ориентация
- в. спортивный отбор

24. Вставьте пропущенные слова в предложении.

_____ - фармакологические препараты, которые оказывают влияние на спортивный результат, нанося при этом вред здоровью спортсмена.

ОП. 05 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Цель: овладение современными научными знаниями в области общей гигиены и гигиены физической культуры и спорта, овладение практическими навыками формирования здорового образа жизни и эффективного применения различных гигиенических факторов в физкультурно-спортивной

Документ подписан электронной подписью.

деятельности.

В результате освоения учебной дисциплины слушатель курсов должен:

уметь:

–использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);

–составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;

–определять суточный расход энергии, составлять меню;

–обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса;

–обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов;

знать:

–основы гигиены различных возрастных групп занимающихся;

–гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;

–понятие медицинской группы;

–гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;

–вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;

–основы профилактики инфекционных заболеваний;

–основы гигиены питания различных возрастных групп занимающихся;

–гигиена физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства;

–гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий;

–гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп занимающихся;

–основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;

–гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов;

–гигиенические основы закаливания;

–физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании;

–понятие о двигательной активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Учебная нагрузка слушателей	Объем в часах
Максимальная	12
Внеаудиторная самостоятельная	8
Обязательная аудиторная:	4
в том числе: лекции, уроки	2
практические занятия	2

Документ подписан электронной подписью.

Форма промежуточной аттестации: зачет

Структура и содержание учебной дисциплины

Тема	Объем в часах	
	Аудиторные занятия	Внеаудиторная самостоятельная работа
Гигиенические основы физической культуры и спорта		1
Общие основы гигиены	1	1
Эпидемиологические факторы окружающей среды		1
Гигиена физической культуры различных возрастных групп занимающихся		2
Питание как фактор сохранения и укрепления здоровья	1	1
Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов	1	1
Гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий	1	1
ВСЕГО	4	8

Комплект материалов для оценки освоения учебной дисциплины

1. Гигиена физических упражнений и спорта, её задачи в практике физического воспитания. Основоположники гигиены и физического воспитания.
2. Источники и пути распространения инфекционных заболеваний. Профилактика инфекционных заболеваний.
3. Гигиеническое значение воздуха высокой и низкой температуры. Профилактика неблагоприятного влияния.
4. Гигиеническое значение атмосферного давления, движения воздуха и различной влажности. Профилактика неблагоприятного влияния.
5. Приборы для контроля температуры, влажности, атмосферного давления и скорости движения воздуха. Устройство и правила пользования.
6. Приборы, применяемые для измерения запыленности и микробной обсемененности воздуха. Устройство и правила пользования.
7. Значение воздушно-теплового режима для физкультурно-спортивной деятельности.
8. Состав солнечной радиации, её гигиеническое значение. Использование в спортивной практике ультрафиолетовой радиации.
9. Гигиеническое значение механических примесей воздуха. Мероприятия по снижению запыленности воздуха крытых спортивных сооружений.
10. Гигиеническое значение микроорганизмов воздуха. Мероприятия по снижению микробной обсемененности воздуха крытых спортивных сооружений.
11. Гигиенические требования к воде плавательных бассейнов.
12. Гигиеническое значение воды и нормы потребления. Использование гидропроцедур в спорте.
13. Гигиеническая характеристика методов обеззараживания воды плавательных бассейнов.
14. Гигиеническая характеристика методов осветления и обеззараживания воды в условиях турпохода.
15. Гигиенические требования к качеству воды бассейнов на естественных водоёмах.

Документ подписан электронной подписью.

16. Гигиенические требования к построению рационального режима дня спортсменов.
17. Гигиенические требования к уходу за кожей и полостью рта. Профилактика гнойничковых заболеваний.
18. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Уход за одеждой и обувью.
19. Роль физической культуры и спорта для профилактики курения, злоупотребления алкоголем и наркомании.
20. Гигиенические принципы закаливания и его значение.
21. Гигиенические требования к закаливанию водой.
22. Гигиенические требования к закаливанию воздухом.
23. Гигиенические требования к закаливанию солнечными лучами.
24. Гигиенические требования к организации рационального питания.
25. Гигиенические требования к питанию спортсменов накануне и в дни соревнований, на дистанции и в периоде восстановления.
26. Дополнительное питание и его содержание.
27. Гигиенические требования к питанию спортсменов во время регулировки и сгонки веса в различных климатических условиях.
28. Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления белков.
29. Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления жиров.
30. Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления углеводов.
31. Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления витаминов.
32. Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления минеральных веществ.
33. Пищевые продукты и их классификация. Методы оценки доброкачественности пищевых продуктов.
34. Пищевые отравления и их профилактика.
35. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям.
36. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.
37. Гигиенические требования к вентиляции.
38. Гигиенические требования к искусственной вентиляции спортивных сооружений. Определение объема вентиляции и кратности воздухообмена в крытых спортивных сооружениях.
39. Гигиенические требования к отопительным системам.
40. Гигиенические требования к выбору мест для строительства спортивных сооружений.
41. Гигиенические требования к местам занятий физкультурой.
42. Гигиеническая характеристика форм физического воспитания школьников.
43. Гигиеническая характеристика физической культуры в среднем и пожилом возрасте.
44. Система гигиенических факторов в подготовке спортсменов: структура, задачи и условия функционирования.

Документ подписан электронной подписью.

45. Гигиеническая характеристика оптимальных социально-гигиенических факторов микросреды, условий быта и трудовой деятельности как элемента системы гигиенических факторов в подготовке спортсменов.
46. Гигиенические требования к тренировочному процессу и соревнованиям как элемента системы гигиенических факторов в подготовке спортсменов.
47. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях высокой и низкой температуры, в условиях среднегорья.
48. Гигиенические требования к условиям проведения тренировок и соревнований в избранном виде спорта.
49. Гигиенические требования к экипировке спортсменов в избранном виде спорта.
50. Гигиенические мероприятия, направленные на повышение работоспособности и эффективности процессов восстановления.

ОП. 06 ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

В результате освоения учебной дисциплины слушатель курсов должен:

уметь:

- ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта;
- использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, в том числе при решении задач нравственного и патриотического воспитания детей, подростков и молодежи, для организации физкультурно-спортивной деятельности, анализа учебно-тренировочного и соревновательного процесса, повышения интереса к физической культуре и спорту;
- правильно использовать терминологию в области физической культуры;
- оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной и оздоровительной тренировки;
- находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных проблем, профессионального самообразования и саморазвития;

знать:

- современные концепции физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;
- задачи и принципы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;
- средства, методы и формы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки, их дидактические и воспитательные возможности;
- основы теории обучения двигательным действиям;
- теоретические основы развития физических качеств;
- основы формирования технико-тактического мастерства занимающихся физической культурой и спортом;
- механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания и занятий спортом;
- мотивы занятий физической культурой и спортом, условия и способы их формирования и развития;

Документ подписан электронной подписью.

8. Спорт. Функции спорта.
9. Спортивные тренировки.
10. Физическое развитие.
11. Факторы, определяющие физическое развитие.
12. Физическая подготовленность.
13. Физическое образование.
14. Физическое совершенство.
15. Характеристика физического воспитания.
16. Цель системы физического воспитания.
17. Задачи системы физического воспитания.
18. Основы системы физического воспитания.
19. Научная основа (методические основы, программные основы, нормативные основы).
20. Принципы системы физического воспитания.
21. Направления системы физического воспитания.
22. Физические упражнения - как основное средство физического воспитания.
23. Возникновение физических упражнений.
24. Понятие двигательного действия.
25. Отличие движения от двигательного действия.
26. Основные характеристики физических упражнений.
27. Признаки физических упражнений.
28. Форма физических упражнений.
29. Содержание физических упражнений.
30. Внутренняя и внешняя структура физических упражнений.
31. Техника физических упражнений (образцовая, индивидуальная).
32. Классификация физических упражнений.
33. Принцип сознательности и активности.
34. Принцип научности.
35. Принцип доступности.
36. Принцип наглядности.
37. Принцип систематичности.
38. Принцип индивидуальности.
39. Понятие метода, методический прием, методика.
40. Основные признаки метода строго регламентированного упражнения.
41. Игровой метод.
42. Соревновательный метод.

Документ подписан электронной подписью.

Цель: Применение знаний по анатомии в профессиональной деятельности и повседневной жизни для обеспечения безопасности жизнедеятельности, эффективного использования спортивных технологий, охраны здоровья.

В результате освоения учебной дисциплины слушатель курсов должен:

уметь:

-ориентироваться в современных проблемах образования, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, тенденциях его развития и направлениях реформирования;

-использовать терминологию специальной педагогики и специальной психологии;

-анализировать факторы и условия развития детей с ограниченными возможностями здоровья;

-определять педагогические возможности различных методов, приемов, средств и форм организации деятельности и общения детей с ограниченными возможностями здоровья с учетом особых образовательных потребностей;

-анализировать опыт работы педагогов с детьми, имеющими отклонения в развитии и поведении;

-находить и анализировать информацию, необходимую для решения профессиональных педагогических проблем, повышения эффективности педагогической деятельности, профессионального самообразования и саморазвития воспитателя детей дошкольного возраста с отклонениями в развитии

знать:

-социокультурную сущность специального образования, его становление и развитие; роль специальной педагогики и психологии в социализации ребенка с ограниченными возможностями здоровья;

-понятийный аппарат специальной педагогики и психологии;

цель, задачи и структуру современной системы образования лиц с ограниченными возможностями здоровья в Российской Федерации, перспективы ее развития;

-этиологию нарушений психофизического развития;

-классификации нарушений в развитии и поведении детей;

-общие и специфические закономерности социального, психического и физического развития при психических, сенсорных, интеллектуальных, речевых и физических нарушениях;

-особые образовательные потребности детей с ограниченными возможностями здоровья;

психолого-педагогические основы образования лиц с интеллектуальной недостаточностью, нарушениями зрения, слуха, опорно-двигательной системы, тяжелыми нарушениями речи, недостатками эмоционально-личностных отношений и поведения;

-принципы, цели и задачи, содержание, методы обучения и воспитания, формы организации деятельности обучающихся (воспитанников);

-организацию коррекционно-педагогической помощи детям с отклонениями в развитии в условиях образовательных учреждений общего назначения.

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Учебная нагрузка слушателей	Объем в часах
Максимальная	16
Внеаудиторная самостоятельная	8
Обязательная аудиторная:	8
в том числе: лекции, уроки	4
практические занятия	4
Форма промежуточной аттестации: зачет	

Документ подписан электронной подписью.

Структура и содержание учебной дисциплины

Тема	Объем в часах	
	Аудиторные занятия	Внеаудиторная самостоятельная работа
Предмет и задачи специальной педагогики и специальной психологии		2
Педагогические и психологические закономерности дизонтогенеза		2
Структура современной системы образования лиц с ограниченными возможностями здоровья в РФ и перспективы ее развития		2
Теоретические основы обучения и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями	2	
Организация обучения детей с психическим развитием по типу ретардации (умственная отсталость, ЗПР)	2	
Организация обучения детей с психическим развитием по дефицитарному типу (нарушение слуха, нарушение зрения, нарушение функций опорно-двигательного аппарата, нарушение речи)	2	
Организация обучения детей с психическим развитием по типу асинхронии (расстройства аутистического спектра)	2	
Психолого-педагогическая поддержка субъектов инклюзивного образования		1
Формирование профессиональных компетенций педагога инклюзивного образования		1
ВСЕГО	8	8

Комплект материалов для оценки освоения учебной дисциплины

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья – это...

А. требования, утвержденные федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования

В. совокупность обязательных требований при реализации адаптированных основных общеобразовательных программ начального общего образования в организациях, осуществляющих образовательную деятельность; +

С. свод правил к образованию определенного уровня и (или) к профессии, специальности и направлению подготовки, утвержденных федеральным органом исполнительной власти

2. На какой основе осуществляется определение варианта адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающегося с ограниченными возможностями здоровья?

А - рекомендации ПМПК, сформулированные по результатам комплексного обследования ребенка, в случае наличия у обучающегося инвалидности – с учетом ИПР и мнения родителей (законных представителей)+

В - желания самого ребенка

С - письменного заявления родителей (или других законных представителей ребенка)

3. Структура адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования может включать:

А. два учебных плана;

В. несколько учебных планов+

С. один учебный план;

Документ подписан электронной подписью.

4. Физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий называется...

- A. обучающимся с ограниченными возможностями здоровья +
- B. обучающимся
- C. инвалидом

5. Статус ребенка с ОВЗ определяет ...

- A. Бюро МСЭ
- B. ПМПК
- C. ПМПК

6. Обучающийся с ограниченными возможностями здоровья – это ...

- A. физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий +
- B. физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, препятствующие получению образования без создания специальных условий
- C. физическое лицо с нарушениями слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, расстройствами аутистического спектра

7. Что понимают под специальными условиями для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья?

- A. все вышеперечисленное
- B. использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов; +
- C. использование специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования;

8. При возникновении противоречивых мнений по поводу результатов диагностики принимаются решения ...

- a. на основании медицинского диагноза;
- b. компромиссные в пользу ребенка; +
- c. на основании заключения учителя-дефектолога;

9. В чем заключается основная цель психолого-педагогического сопровождения ребенка с ОВЗ в инклюзивном образовании?

- A. поддержка развития ребенка с ОВЗ в образовательной среде +
- B. обеспечение соматического благополучия ребенка;
- C. оказание психологической помощи семье ребенка

10. Что является основным критерием эффективного психолого-педагогического сопровождения ребенка с ОВЗ?

- A. полное удовлетворение запросов родителей;
- B. полноценное освоение образовательной программы в соответствии с требованиями государственного стандарта;
- C. освоение адаптированной образовательной программы и социально-психологическая адаптация ребенка +

ОП. 08 ОСНОВЫ БИОМЕХАНИКИ

В результате освоения учебной дисциплины слушатель курсов должен:
уметь:

- применять знания по биомеханике в профессиональной деятельности;

Документ подписан электронной подписью.

- проводить биомеханический анализ двигательных действий;
знать:
- основы кинематики и динамики движений человека;
- биомеханические характеристики двигательного аппарата человека;
- биомеханику физических качеств человека;
- половозрастные особенности моторики человека;
- биомеханические основы физических упражнений;

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Учебная нагрузка слушателей	Объем в часах
Максимальная	16
Внеаудиторная самостоятельная	8
Обязательная аудиторная:	8
в том числе: лекции, уроки	4
практические занятия	4
Форма промежуточной аттестации: зачет	

Структура и содержание учебной дисциплины

Тема	Объем в часах	
	Аудиторные занятия	Внеаудиторная самостоятельная работа
Основы кинематики и динамики движения человека. Биомеханические характеристики двигательного аппарата человека. Биомеханические особенности моторики человека;	3	3
Биомеханические черты спортивного мастерства и аспекты спортивной тактики	3	3
Биомеханика различных видов движений человека	2	2
ВСЕГО	8	8

Комплект материалов для оценки освоения учебной дисциплины

1. Раскройте понятия кинематических характеристик (временные, пространственные, пространственно-временные).
2. Раскройте понятия динамических характеристик (инерционные, силовые, энергетические).
3. Назовите строение биокинематических цепей.
4. Раскройте механические свойства мышц и механику мышечного сокращения.
5. Дайте характеристику групповых взаимодействий мышц.
6. Раскройте биомеханическую характеристику силовых качеств.
7. Дайте биомеханическую характеристику быстроты.
8. Раскройте биомеханическую характеристику выносливости.
9. Дайте характеристику гибкости и ловкости.
10. Охарактеризуйте онтогенез моторики в отдельные возрастные периоды.
11. Назовите особенности моторики женщин.
12. Дайте анализ биодинамики осанки
13. Назовите условия сохранения и восстановления положения тела человека.

Документ подписан электронной подписью.

14. Проанализируйте динамику вращательных движений при выполнении гимнастических упражнений.
15. Раскройте механизм отталкивания от опоры при выполнении прыжковых упражнений.
16. Дайте анализ периодов и фаз в ходьбе и беге.
17. Охарактеризуйте периоды скольжения и стояния лыжи.
18. Проанализируйте подготовительные и основные действия при плавании кролем.
19. Дайте анализ составляющих факторов, определяющих дальность полета спортивных снарядов.

ОП. 09 БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В результате освоения учебной дисциплины слушатель курсов должен:

уметь:

- выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;
- использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;
- проводить занятия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности

знать:

- технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- технику безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности, приемы, способы страховки и самостраховки;
- методику обучения профессионально значимым двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- основы организации и проведения соревнований и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	64
в т.ч. в форме практической подготовки	30
в том числе:	
теоретическое обучение	16
практические занятия	14

Документ подписан электронной подписью.

Самостоятельная работа ³	34
Промежуточная аттестация: экзамен	
Из них:	
РАЗДЕЛ 1. ГИМНАСТИКА	16
Объем образовательной программы учебной дисциплины раздела 1	8
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	4
<i>Самостоятельная работа</i>	8
РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	22
Объем образовательной программы учебной дисциплины раздела 2	10
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	4
<i>Самостоятельная работа</i>	12
РАЗДЕЛ 3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	16
Объем образовательной программы учебной дисциплины раздела 3	8
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	4
<i>Самостоятельная работа</i>	8
РАЗДЕЛ 4. ПЛАВАНИЕ	10
Объем образовательной программы учебной дисциплины раздела 3	4
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	2
<i>Самостоятельная работа</i>	6

Структура и содержание учебной дисциплины

Тема	Объем в часах	
	Аудиторные занятия	Внеаудиторная самостоятельная работа
РАЗДЕЛ 1. ГИМНАСТИКА	8	8
Гимнастическая терминология		2
Методические особенности проведения строевых упражнений	2	
Характеристика и методика проведения общеразвивающих упражнений	2	
Основы техники и методика обучения акробатическим упражнениям	2	
Методика развития физических качеств посредством гимнастики в ИВС		2
Организация и особенности методики проведения занятий посредством гимнастики		2
Методика проведения прикладных упражнений	2	
Основы судейства соревнований по гимнастике		2

³ *Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией с соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.*

Документ подписан электронной подписью.

РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	10	12
Спортивные и подвижные игры в системе физического воспитания и спорта		2
Основы техники спортивных игр		2
Методика обучения техническим приёмам в спортивных играх	2	
Основы тактики в спортивных играх	2	
Методика обучения тактическим приёмам в спортивных играх	2	
Методика развития физических качеств посредством спортивных игр в ИВС	2	
Организация и методика проведения занятий посредством спортивных игр		2
Основы судейства по спортивным играм		2
Методика проведения подвижных игр с различными возрастными группами занимающихся	2	
РАЗДЕЛ 3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	8	8
Легкая атлетика как вид физкультурно-спортивной деятельности		2
Основы техники и методики обучения спортивной ходьбе	2	
Основы техники и методики обучения бегу	2	
Основы техники и методики обучения легкоатлетическим прыжкам	2	1
Методика развития физических качеств посредством легкой атлетики в ИВС	2	1
Организация и методика проведения занятий посредством легкой атлетики		2
Основы судейства по лёгкой атлетике		2
РАЗДЕЛ 4. ПЛАВАНИЕ	4	6
Плавание как вид физкультурно-спортивной деятельности		1
Техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов		2
Обучение спортивным способам плавания, стартам и поворотам	2	
Методика обучения детей плаванию	2	
Организация и методика проведения занятий		1
Основы прикладного плавания		1
Организация и проведение соревнований по плаванию		1
ВСЕГО	30	34

Комплект материалов для оценки освоения учебной дисциплины

1. История зарождения, виды, цель и задачи легкой атлетики. Основные понятия, относящиеся к теории и методике вида спорта. Методы и средства легкой атлетики.
2. История зарождения, виды, цель и задачи гимнастики. Основные понятия, относящиеся к теории и методике вида спорта. Методы и средства гимнастики.
3. История зарождения, виды, цель и задачи спортивных игр. Основные понятия, относящиеся к теории и методике вида спорта. Методы и средства спортивных игр.
4. История зарождения, виды, цель и задачи плавания. Основные понятия, относящиеся к теории и методике вида спорта. Методы и средства плавания.

Документ подписан электронной подписью.

5. История зарождения, виды, цель и задачи подвижных игр. Основные понятия, относящиеся к теории и методике вида спорта. Методы и средства подвижных игр.
6. Методы и средства физической культуры и спорта.
7. Элементарные правила проведения соревнований по легкоатлетическим метаниям. Подготовка и проведение соревнований по легкоатлетическим метаниям. Основная документация.
8. Элементарные правила проведения соревнований по спортивной гимнастике. Подготовка и проведение соревнований. Основная документация.
9. Элементарные правила проведения соревнований по легкоатлетическим прыжкам. Подготовка и проведение соревнований. Основная документация.
10. Элементарные правила проведения соревнований по бегу в легкой атлетике. Подготовка и проведение соревнований. Основная документация.
11. Элементарные правила проведения соревнований по баскетболу. Подготовка и проведение соревнований. Основная документация.
12. Элементарные правила проведения соревнований по волейболу. Подготовка и проведение соревнований. Основная документация.
13. Элементарные правила проведения соревнований по гандболу. Подготовка и проведение соревнований. Основная документация.
14. Элементарные правила проведения соревнований по футболу. Подготовка и проведение соревнований. Основная документация.
15. Элементарные правила проведения соревнований по плаванию. Подготовка и проведение соревнований. Основная документация.
16. Специальные упражнения и тренажеры в спортивных играх.
17. Специальные упражнения и тренажеры в плавании
18. Специальные упражнения и тренажеры в гимнастике.
19. Специальные упражнения и тренажеры в легкоатлетических метаниях.
20. Специальные упражнения и тренажеры для бегунов.
21. Специальные упражнения и тренажеры в легкоатлетических прыжках.
22. Роль специальных подготовительных и подводящих упражнений в тренировке спортсмена.
23. Использование подвижных игр разной направленности, в тренировке по различным видам спорта.

ОП. 10 ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ

В результате освоения учебной дисциплины слушатель курсов должен:

уметь:

- формулировать конкретные задачи ЛФК в физическом воспитании различных групп населения;
- отбирать формы и средства лечебной физической культуры в соответствии с заболеванием;
- составлять комплексы лечебной гимнастики;
- самостоятельно проводить процедуры лечебной физической культуры (ЛФК) соответственно методическим правилам в учебной группе.
- контролировать переносимость процедур ЛФК.

Документ подписан электронной подписью.

знать:

- методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения;
- методы и организацию комплексного физиологического и психопедагогического контроля состояния организма при нагрузках ЛФК;
- методы организации научно-исследовательской работы по ЛФК;
- особенности методической деятельности при массаже и ЛФК;
- анатомо-физиологические особенности реакций организма детей, подростков и взрослых при проведении ЛФК и массажа.

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Учебная нагрузка слушателей	Объем в часах
Максимальная	30
Внеаудиторная самостоятельная	20
Обязательная аудиторная:	10
в том числе: лекции, уроки	8
практические занятия	2
Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет	

Структура и содержание учебной дисциплины

Тема	Объем в часах	
	Аудиторные занятия	Внеаудиторная самостоятельная работа
Общие основы лечебной физкультуры	2	2
Лечебная физическая культура при травмах	2	4
Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы	2	4
Лечебная физическая культура при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата	2	2
Основы массажа. Основные виды массажа. Основные приёмы массажа и их разновидности; Основные приёмы массажа и их разновидности	2	8
ВСЕГО	10	20

Комплект материалов для оценки освоения учебной дисциплины

1. Специальные упражнения в иммобилизованной нижней конечности при переломе бедра включают все перечисленное, за исключением:

- а) динамических упражнений в коленном суставе
- б) изометрического напряжения мышц стопы и голени
- в) динамических упражнений для пальцев стопы

2. В качестве функциональных проб у детей 2-3 классов рекомендуется использовать:

- а) ортостатическую пробу, степ-тест
- б) урок физкультуры
- в) пробу Мартине-Кушелевского

3. Температура воздуха в помещении для массажа должна быть не ниже:

- а) 22 гр.С
- б) 18гр.С
- в) 20гр.С

Документ подписан электронной подписью.

4. Спортсмены, имеющие положительную динамику ЭКГ на прием блокаторов — адреноэргических рецепторов назначают все перечисленное, кроме:

- а) изоптина и панангина
- б) рибоксина
- в) индерала

5. Блокирование позвоночника это:

- а) ограничение подвижности по отношению к вертикальной оси
- б) ограничение подвижности по отношению к горизонтальной оси
- в) обратимое ограничение его подвижности в двигательном сегменте

6. К особенностям методики лечебной гимнастики у больных неврозом с преобладанием процессов торможения относятся:

- а) общая активизация больного
- б) физические упражнения направлены на активность больного во вне, а не на себя
- в) физические упражнения направлены на активность больного на себя, а не во вне

7. Количество позвоночно-двигательных сегментов составляет:

- а) 22
- б) 20
- в) 23

8. Противопоказаниями к назначениями контрастного душа и местных ножных ванн является:

- а) гипертоническая болезнь 2 стадии с частыми кризами, состояние после инсульта
- б) тромбофлебит и повышенная свертываемость крови
- в) оба варианта верны
- г) нет верного ответа

9. Методика массажа при травматических повреждениях позвоночника в постиммобилизационном периоде включает все перечисленное, кроме:

- а) основные приемы классического массажа мышц спины вне очага поражения
- б) легкие сегментарно-рефлекторные воздействия на паравертебральные зоны пораженного отдела позвоночника
- в) энергичный массаж зоны травмы

10. Рекомендуемыми видами физической активности для детей неврозом и психопатиями с преобладанием процессов возбуждения нервной системы относятся:

- а) гимнастика Йогов, плавание
- б) атлетическая гимнастика
- в) оба варианта верны
- г) нет верного ответа

11. Для усиления мышечной нагрузки при выполнении активных движений используются:

- а) сопротивление, оказываемого самим больным, движения с амортизатором
- б) напряжение мышц сгибаемой или разгибаемой конечности упражнений на расслабление
- в) идеомоторные упражнения

12. Какова норма времени для врача ЛФК на обследование одного больного:

- а) 30 минут
- б) 20 минут
- в) 15 минут

13. Каковы особенности методики ЛФК при шейном остеохондрозе в остром периоде:

Документ подписан электронной подписью.

- а) исключаются активные движения головой во все стороны
- б) исключаются статические дыхательные упражнения
- в) исключаются упражнения для мышц шеи на дозированное сопротивление

14. Основные приемы массажа при артритах в периоде затухания обострения включают все перечисленные, кроме:

- а) растирания разгибательной поверхности сустава
- б) разминания близлежащих мышц и сухожилий
- в) растирания сгибательной поверхности сустава

15. Устойчивое равновесие тела зависит от:

- а) проекции общего центра тяжести, которая должна падать ближе к центру площади опоры, увеличение площади опоры
- б) проекции общего центра тяжести, которая должна падать ближе к краю площади опоры
- в) приподнимания общего центра тяжести над площадью опоры

16. Основной задачей лечебной гимнастики при плевритах является:

- а) профилактика пневмонии
- б) предупреждение образования спаек
- в) улучшение настроения

17. Массаж при пояснично-крестцовом остеохондрозе предусматривает воздействие на следующие области, кроме:

- а) массаж области крестца
- б) массаж поясничного и нижнегрудных спинномозговых сегментов
- в) массаж трапецевидных мышц

18. Профессиональные обязанности врача по лечебной физкультуре включают:

- а) тестирование физической работоспособности больного
- б) специальное обследование больных, назначенных на ЛФК
- в) оба варианта верны
- г) нет верного ответа

19. Профессиональные обязанности врача ЛФК включают все, кроме:

- а) определения индивидуальной толерантности больного к физической нагрузке
- б) определения физической нагрузки, соответствующей функциональному состоянию больного
- в) изменения режима больного

20. Профессиональные обязанности врача ЛФК включают:

- а) врачебный контроль за проведением процедур, консультации больных по вопросам ЛФК
- б) консультации лечащих врачей и среднего медперсонала по вопросам ЛФК, контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест занятий ЛФК
- в) оба варианта верны
- г) нет верного ответа

ПМ.01. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

МДК.01.01. Организационно-методические основы физкультурно-спортивной работы

МДК.01.02. Организация спортивно-массовых мероприятий по выполнению требований ВФСК «ГТО»

В результате освоения профессионального модуля слушатель курсов должен

Документ подписан электронной подписью.

совершенствовать *компетенции*:

Код	Наименование видов деятельности и профессиональных компетенций
ВД 1	Организация и проведение физкультурно-спортивной работы.
ПК 1.1.	Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.
ПК 1.2.	Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях.
ПК 1.3.	Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.
ПК 1.4.	Организовывать деятельность волонтеров в области физической культуры и спорта.
ПК 1.5.	Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.
ПК 1.6.	Проводить работу по предотвращению применения допинга.

В результате освоения учебной дисциплины слушатель курсов должен:

знать:

- нормативные документы, регламентирующие организацию физкультурно-спортивной работы в РФ;

- цели и задачи физкультурно-спортивной работы;
- направления, содержание, формы организации физкультурно-спортивной работы;
- требования к планированию и технологии планирования физкультурно-спортивной работы;
- показатели результативности физкультурно-спортивной работы;
- значение физической культуры в формировании ЗОЖ, в гражданском и патриотическом воспитании молодежи, воспитании толерантности в молодежной среде, формировании правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи.
 - способы формирования правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи средствами физической культуры;
 - средства физической культуры для формирования правовых, культурных, нравственных ценностей, решения задач гражданского и патриотического воспитания молодежи;
 - основные подходы, направления и технологии работы по организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи;
 - формы и виды физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;
 - технология организации и методика проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;
 - технологию разработки программы и плана ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия;
 - методика проведения спортивно-оздоровительных соревнований в рамках физкультурно-спортивных мероприятий;
 - техника безопасности, способы и приёмы предупреждения травматизма при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;
 - подходы к анализу физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;
 - виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря, особенности их эксплуатации;
 - техника безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю;
 - основы волонтерской деятельности в области физической культуры и спорта и методику подготовки волонтеров;
 - основные положения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
 - порядок организации и регламент проведения мероприятия по выполнению населением нормативов испытаний (тестов);
 - состав главной судейской коллегии по виду спорта, мероприятия и функции спортивных судей;
 - правила видов спорта, в соответствии с которыми проводятся спортивные соревнования по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов);
 - содержание и методику проведения занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью;

Документ подписан электронной подписью.

- понятие «допинг», историю допинга, запрещенные субстанции и методы, способы противодействия допингу в спорте;
- правовое регулирование борьбы с допингом;
- медицинские аспекты, социальные и психологические последствия применения допинга;
- методику профилактики допинга и зависимого поведения.

уметь:

- определять цель, задачи и содержание физкультурно-спортивной работы;
- разрабатывать документы планирования физкультурно-спортивной работы;
- оценивать результативность физкультурно-спортивной работы;
- разрабатывать планы и программы по формированию ЗОЖ, организации мероприятий, направленных на гражданское и патриотическое воспитание молодежи, воспитание толерантности в молодежной среде, формирование правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи:
 - разрабатывать планы и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи;
 - использовать средства физической культуры для формирования правовых, культурных, нравственных ценностей, решения задач гражданского и патриотического воспитания молодежи;
 - использовать различные методы и формы организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности участников;
 - разрабатывать программу проведения и план ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия с учетом целей и задач;
 - оценивать соответствие мест проведения, оборудования и инвентаря нормам техники безопасности;
 - организовывать и проводить торжественный церемониал физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;
 - проводить и анализировать физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия;
 - определять содержания и направления работы волонтеров в области физической культуры и спорта;
 - планировать работу судейской коллегии;
 - пользоваться контрольно – измерительными приборами;
 - оформлять документы при подготовке, организации и проведении спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса;
 - определять содержание и проводить занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью;
 - находить и использовать информацию по антидопинговому обеспечению в профессиональной деятельности;
 - проводить образовательные и пропагандистские мероприятия, направленные на предотвращение допинга и борьбу с ним.

Объем профессионального модуля и виды учебной работы

Учебная нагрузка слушателей	Объем в часах		
	МДК.01.01	МДК.01.02	ВСЕГО
Максимальная	60	30	90
Внеаудиторная самостоятельная	40	20	60
Обязательная аудиторная:	20	10	30
<i>в том числе:</i> теоретическое обучение	14	8	22
практические занятия	6	2	8
Формы промежуточной аттестации	Экзамен	дифференцированный	

Документ подписан электронной подписью.

		зачет	
--	--	-------	--

Структура и содержание профессионального модуля

Тема	Объем в часах	
	Аудиторные занятия	Внеаудиторная самостоятельная работа
МДК 01.01. Организационно-методические основы физкультурно-спортивной работы	20	40
Планирование и организация физкультурно-спортивной работы	6	10
Организация и проведение физкультурных мероприятий в сфере молодёжной политики.	12	26
Проведение работы по предотвращению применения допинга	2	4
МДК.01.02. Организация спортивно-массовых мероприятий по выполнению требований ВФСК «ГТО»	10	20
Основные положения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.	2	4
Организация судейства спортивных соревнований и мероприятий по выполнению нормативов испытаний (тестов).	4	8
Методические основы подготовки населения к выполнению испытаний (тестов).	4	8
ВСЕГО	30	60

Комплект материалов для оценки освоения профессионального модуля

1. Наблюдение и анализ спортивного соревнования или мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов).
2. Разработка и проведение занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью.
Разработка общего плана физкультурно-спортивной работы.
2. Анализ и оценка физкультурно-спортивной работы.
3. Определения соответствия оборудования и инвентаря нормам техники безопасности.
4. Организация деятельности волонтеров при проведении физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия.
5. Анализ программ проведения физкультурно-оздоровительных или спортивно-массовых мероприятий с различными категориями населения.
6. Планирование проведения физкультурно-оздоровительных и (или) спортивно-массовых мероприятий с различными категориями населения.
7. Наблюдение, анализ физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с различными категориями населения. Разработка предложений по их совершенствованию.
8. Участие в проведении и самоанализ физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия.
9. Проведение инструктажа по технике безопасности в процессе организации и проведения физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия.
10. Разработка плана и программы по формированию ЗОЖ среди молодежи.
11. Разработка плана и программы, направленной на гражданское и патриотическое воспитание молодежи, воспитание толерантности в молодежной среде, формирование правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи.
12. Разработка планов и проведение физкультурных мероприятий, направленных на формирование ЗОЖ, правовых, культурных, нравственных ценностей, решение задач гражданского и патриотического воспитания молодежи.
13. Разработки плана и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи.

ПМ 02 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ И

Документ подписан электронной подписью.

СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

МДК.02.01. Теоретические и прикладные аспекты методической работы педагога по физической культуре и спорту

В результате освоения профессионального модуля слушатель курсов должен совершенствовать **компетенции**:

Код	Наименование видов деятельности и профессиональных компетенций
ВД	Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности
ПК 2.1.	Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.
ПК 2.2	Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта
ПК 2.3.	Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов
ПК 2.4.	Осуществлять исследовательскую и проектную деятельности в области физической культуры и спорта

В результате освоения учебной дисциплины слушатель курсов должен:

уметь:

- анализировать нормативные документы, в области физической культуры и спорта;
- анализировать программы, реализуемые в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности);
- осуществлять разработку методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта;
- осуществлять разработку занятий по программам в области физической культуры и спорта с учётом их специфики и решаемых задач, применяемых педагогических технологий;
- изучать и систематизировать базовые знания и передовой опыт в области физической культуры и спорта;
- представлять результаты собственной профессиональной деятельности;
- определять тему, цель и задачи, планировать исследовательскую и проектную деятельность;
- осуществлять взаимодействие с руководителем, а также с другими участниками совместной проектной и исследовательской деятельности;
- готовить, оформлять, представлять и защищать результаты методической, исследовательской и проектной деятельности;

знать:

- нормативные и методические документы, в области физической культуры и спорта;
- разновидности программ в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности);
- технологию разработки методических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта;
- педагогические технологии и современные методики подготовки обучающихся по программам в области физической культуры и спорта;
- достижения отечественной науки в области физической культуры и спорта;
- передовой практический опыт в области физической культуры и спорта;
- разновидности профессиональной литературы её специфика и назначение;
- источники и способы распространения передового опыта в области профессиональной деятельности;
- требования к оформлению результатов методической и исследовательской деятельности;
- процедура выступления и защиты результатов методической и исследовательской работы;

Документ подписан электронной подписью.

- основы организации исследовательской и проектной деятельности в области физической культуры и спорта;
- основы планирования и методика выполнения педагогического исследования и проекта в области физической культуры и спорта.

Объем профессионального модуля и виды учебной работы

Учебная нагрузка слушателей		Объем в часах
Максимальная		80
Внеаудиторная самостоятельная		60
Обязательная аудиторная:		20
в том числе: лекции, уроки		14
практические занятия		6
Форма промежуточной аттестации: Экзамен		

Структура и содержание профессионального модуля

Тема	Объем в часах	
	Аудиторные занятия	Внеаудиторная самостоятельная работа
Нормативное обеспечение процесса физического воспитания и спорта в РФ		4
Методическое сопровождение процесса физического воспитания и спорта	4	6
Дидактическое обеспечение процесса физического воспитания и спорта		2
Педагогический опыт в области физической культуры и спорта		4
Основные достижения в области физической культуры и спорта.		2
Планирование, организация исследовательской и проектной деятельности в области физической культуры и спорта	4	6
Представление результатов исследовательской и проектной деятельности в области физической культуры и спорта		4
Основы методической деятельности тренера	2	6
Условия и требования к спортивной подготовке в физкультурно-спортивных организациях	2	6
Программы, реализуемые на этапах спортивной подготовки	2	6
Планирование тренировочного и соревновательного процесса в избранном виде спорта	4	6
Современные методики подготовки занимающихся по программам этапов спортивной подготовки	2	4
Комплексный контроль в подготовке спортсменов		4
ВСЕГО	20	60

Комплект материалов для оценки освоения профессионального модуля

1. Перечислите виды планирования организации учебного процесса и охарактеризуйте их.
2. Расскажите, как составляется протокол хронометрирования урока.
3. Дайте характеристику специалисту в области ФК.

Документ подписан электронной подписью.

4. Перечислите документы по охране труда и гигиеническим требованиям и опишите их содержание.
5. Расскажите, как составляется протокол регистрации ЧСС.
6. Охарактеризуйте виды и структуру проектов.
7. Расскажите о содержании программы по физическому воспитанию: назначение, типовая структура.
8. Расскажите о способах повышения педагогического мастерства педагога по физической культуре и спорту.
9. Охарактеризуйте шкалу наименований.
10. Расскажите о назначении и раскройте содержание годового плана-графика прохождения программного материала по физкультуре.
11. Перечислите и охарактеризуйте этапы самообразования педагога.
12. Перечислите требования к структуре и содержанию реферата.
13. Расскажите о структуре и содержании индивидуального перспективного плана спортивной подготовки.
14. Расскажите о процессе подготовки курсового проекта.
15. Охарактеризуйте шкалу порядка.
16. Опишите содержание и структуру плана-конспекта физкультурно-оздоровительного занятия и требования к нему.
17. Перечислите и охарактеризуйте этапы подготовки доклада.
18. Охарактеризуйте шкалу отношений.
19. Перечислите виды планирования в спорте и охарактеризуйте их.
20. Опишите физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня: физкультурные паузы во время уроков.
21. Расскажите, как вычисляется среднее арифметическое значение (среднегрупповой показатель).
22. Опишите общую структуру тренировочного занятия и охарактеризуйте его составные части.
23. Расскажите об исследовательской деятельности и перечислите её этапы.
24. Раскройте структуру и содержание положения о соревновании.
25. Расскажите о назначении портфолио педагога по ФК и С, о его структуре и содержании.
26. Расскажите о назначении и раскройте содержание годового плана тренировочных занятий на различных этапах спортивной подготовки.
27. Расскажите о целях и задачах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы и перечислите формы её проведения.
28. Расскажите о технике написания тезисов.
29. Расскажите, как вычисляется достоверность результатов исследования.
30. Расскажите об инновационной деятельности в педагогике и об инновациях на уроках ФК.

Документ подписан электронной подписью.

31. Рассказать о конспекте, его видах и технике составления конспекта.
32. Расскажите о видах методических разработок и требованиях к ним.
33. Опишите физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня: гимнастика до учебных занятий.
34. Расскажите о плане самообразования педагога.
35. Расскажите о видах опроса и методике проведения анкетирования.
36. Опишите алгоритм работы над темой самообразования и формы представления результатов самообразования.
37. Расскажите, как осуществляется изучение информационных источников и реферирование.
38. Расскажите о методике проведения беседы.
39. Расскажите о педагогическом наблюдении, его достоинствах и недостатках.
40. Опишите физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня: физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах.
41. Расскажите о подготовке доклада, каким должно быть содержание доклада.
42. Расскажите о видах педагогического наблюдения.
43. Расскажите о подготовке презентации к докладу и перечислите требования к презентации.
44. Расскажите о тестировании физической подготовленности спортсмена.
45. Опишите методику определения моды.
46. Расскажите, что должно входить в содержание *введения* курсовой или дипломной работы.
47. Расскажите о методике проведения интервью.
48. Охарактеризуйте подготовительный этап исследовательской деятельности.
49. Расскажите о педагогическом эксперименте и его проведении.
50. Расскажите об объекте исследования, предмете исследования и гипотезе.
51. Перечислите методы исследования в ФК и С.
52. Расскажите о требованиях к оформлению текстового материала в курсовой работе.
53. Расскажите об аналитическом, отчётном и информационном этапах исследовательской деятельности.
54. Расскажите об объектах и предметах исследования педагогической науки.
55. Расскажите, как осуществляется анализ информационных источников.
56. Дайте сравнительную характеристику *контрольным испытаниям* и *экспертному оцениванию*.
57. Расскажите о видах педагогического эксперимента.

ПМ 03 Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп

Документ подписан электронной подписью.

МДК 03.01. Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий и занятий по виду спорта с населением различных возрастных групп

МДК 03.02. Организация продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.

В результате освоения профессионального модуля слушатель курсов должен совершенствовать **компетенции**:

Код	Наименование видов деятельности и профессиональных компетенций
ВД 3 (3)	Организация и проведение физкультурно-оздоровительных, рекреационных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп
ПК 3.1.	Определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных групп.
ПК 3.2.	Проводить занятия с населением различных возрастных групп.
ПК 3.3.	Осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.
ПК 3.4.	Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок.
ПК 3.5.	Вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую проведение занятий.
ПК 3.6.	Осуществлять организацию продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.

В результате освоения учебной дисциплины слушатель курсов должен:

уметь:

- определять цель, задачи, планировать физкультурно-оздоровительные занятия, занятия по фитнес-программам, по виду спорта (спортивной дисциплине) с использованием различных методов, приемов и форм организации с учетом интересов, физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий;
- устанавливать соответствие содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, возрастной группе населения;
- подбирать и применять специальные комплексы упражнений для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик;
- подбирать и применять физические упражнения для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы;
- использовать разнообразные направления фитнеса, увлекательные упражнения и музыкальное сопровождение, упражнения аэробики подражательного характера при проведении занятий для повышения интереса к занятиям фитнесом у детей и подростков;
- использовать комплексы упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга для предотвращения нарушения осанки детей и подростков;
- вовлекать детей и подростков в занятие, развивать интерес к физическим упражнениям, стимулировать их двигательную активность;
- координировать действия детей, подростков при выполнении комплексов упражнений, выявлять ошибки в технике двигательных действий;
- рационально и безопасно сочетать различные комплексы упражнений, соответствующие подготовке по виду спорта (спортивной дисциплине);
- подбирать и применять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений для освоения двигательных действий по виду спорта (спортивной дисциплине);
- разъяснять правила выполнения комплексов упражнений, теоретические и практические

Документ подписан электронной подписью.

вопросы технического совершенствования в виде спорта (спортивной дисциплине);

- инструктировать занимающихся перед проведением занятий
- демонстрировать занимающимся рациональные и безопасные техники выполнения упражнений;
- пояснять занимающимся структуру занятия, мероприятия и особенности дозирования нагрузки;
- определять и варьировать направленность и объем нагрузки, интенсивность и координационную сложность упражнений с учетом физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам;
- мотивировать деятельность занимающихся на занятиях, развивать интерес к физическим упражнениям, стимулировать их двигательную активность;
- соблюдать технику безопасности, выявлять источники возможного травматизма;
- подбирать и использовать спортивное оборудование, инвентарь и экипировку с учетом задач и вида занятия, особенностей возрастной группы;
- выявлять первые признаки утомления занимающихся;
- осуществлять контроль за двигательной активностью;
- использовать методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся;
- анализировать физическое состояние занимающихся, в том числе динамику его изменения;
- интерпретировать результаты контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся;
- обучать население техникам поддержания реализованных физических адаптаций за счёт рационального сочетания физических нагрузок и активного отдыха, методам восстановления после продолжительных физических нагрузок;
- давать разъяснения населению по выбору оптимальных форм тренировок, нагрузок и видов занятий, по направленности и характеру воздействия физических упражнений и нагрузок на организм человека, по корректировке техники выполнения двигательных действий;
- использовать технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек;
- подбирать содержание выступления, встречи с трудовыми и учебными коллективами, членами общественных организаций, направленных на вовлечение в мероприятия по физическому воспитанию населения, с учетом их социально-демографических и профессиональных характеристик;
- анализировать потребности различных групп населения в гармоничном физическом развитии и мотивировать их на развитие двигательной активности;
- прогнозировать востребованность спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях,
- вести первичную учетно-отчетную документацию в электронном и бумажном виде;
- выбирать оптимальные средства и методы коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения;
- подбирать материалы и готовить контент, пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения;
- применять в фитнесе индивидуальные цифровые устройства для диагностики и/или контроля своего состояния;
- формировать у населения заинтересованность фитнесом путем самопрезентации;
- пояснять структура занятия по фитнесу при проведении с населением ознакомительного занятия;
- применять методы и технологию фитнес-тестирования населения;
- применять фитнес-технологии для планирования индивидуальных программ;
- подбирать и применять физические упражнения для сбалансированного развития мышечных групп и систем организма человека;

Документ подписан электронной подписью.

-использовать базовые упражнения типовых и специализированных фитнес-программ и их разновидностей;

- использовать тренажерные устройства, специализированное оборудование и инвентарь, соответствующие виду занятия;

- выявлять ошибки в технике выполнения элементов упражнений, в том числе с использованием тренажерных устройств, оборудования свободного веса и спортивного инвентаря;

знать:

теоретические и методические основы планирования физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта;

- формы организации занятий для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы;

- структура и методика проведения занятий для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы;

- специальные комплексы упражнений для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик;

- физические упражнения для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы;

- физкультурно-оздоровительные технологии развития физических качеств, способностей человека;

- программы, планы специально организованных физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы;

- средства детского, подросткового фитнеса и правила их использования для гармоничного физического развития детей и подростков;

- комплексы упражнений для групповых занятий с детьми и подростками с элементами хореографии, аэробики подражательного характера, упражнений футбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга;

- общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в детском и подростковом фитнесе;

- показания и противопоказания для занятий детским и подростковым фитнесом;

- структура и методика занятия по программам детского и подросткового фитнеса и элементы физической нагрузки;

- типовые программы детского, подросткового фитнеса;

- основы техники и методики обучения в виде спорта (спортивной дисциплине);

- структура и методика проведения занятий по виду спорта (спортивной дисциплине);

- комплексы общеразвивающих и специальных упражнений для освоения двигательных действий по виду спорта (спортивной дисциплине);

- правила вида спорта (спортивной дисциплины);

- требования к содержанию и организации инструктажей при проведении занятий;

- нормы и типы физических нагрузок для разных возрастных групп, занимающихся;

- методика планирования физических нагрузок для различных групп населения;

- техники и методы страховки и самостраховки при проведении занятий;

- условия и способы формирования и развития мотивации к занятиям физической культурой и спортом, к ведению здорового и активного образа жизни;

- тренажерные устройства, специализированное оборудование и инвентарь, соответствующие виду занятия;

Документ подписан электронной подписью.

	Аудиторные занятия	Внеаудиторная самостоятельная работа
МДК 03.01. Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий и занятий по виду спорта с населением различных возрастных групп	16	46
Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий.	4	12
Организация и проведение групповых занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса.	4	12
Организация и проведение занятий по виду спорта (спортивной дисциплине).	4	12
Основы консультирования населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок	4	10
МДК 03.02. Организация продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.	10	18
Оказание населению фитнес услуг по индивидуальным программам.	6	12
Организация продвижения фитнес-услуг среди населения	4	6
ВСЕГО	26	64

Комплект материалов для оценки освоения профессионального модуля

1. Подготовка и размещение контента, пропагандирующего занятия фитнесом среди населения, в социальных медиаресурсах и в информационно - телекоммуникационной сети «Интернет».
2. Самопрезентация и проведение ознакомительных занятий по фитнесу.
3. Разработка рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок для населения с учетом интересов, физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам.
4. Определение содержания и проведение встреч с трудовыми и учебными коллективами, членами общественных организаций для их вовлечение в мероприятия по физическому воспитанию населения;
5. Определение содержания и проведение с населением консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание ЗОЖ, неприятия вредных привычек, разъяснение вопросов сочетания физических нагрузок и активного отдыха и определения минимального объема двигательной активности.
6. Оказание методической помощи в организации деятельности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях.
7. Анализ планов занятий по виду спорта (спортивной дисциплине).
8. Разработка планов занятий по виду спорта (спортивной дисциплине).
9. Наблюдение, анализ и самоанализ занятий по виду спорта (спортивной дисциплине).
10. Проведение занятий по виду спорта (спортивной дисциплине).
11. Осуществление контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.
12. Ведение учётно-отчётной документации при проведении занятий.
13. Анализ планов групповых занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса.
14. Разработка планов занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса.
15. Наблюдение, анализ и самоанализ занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса, разработка предложения по их совершенствованию.
16. Проведение групповых занятий с детьми и подростками по программам детского и

Документ подписан электронной подписью.

подросткового фитнеса.

17. Осуществление контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий. Ведение учётно-отчётной документации при проведении занятий.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА

В результате прохождения учебной практики слушатель курсов должен приобрести **практический опыт**:

- определения цели и задач, планирования, проведения, анализа и оценки физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения;
- наблюдения, анализа и самоанализа физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;
- ведения документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и эффективную работу мест занятий физической культурой и спортом и спортивных сооружений.

Объем учебной нагрузки

Учебная нагрузка слушателей	Объем в часах
Максимальная	16
Обязательная аудиторная:	16
Форма промежуточной аттестации: зачет	

Основные показатели оценки результата

1. Корректность формулировок целей и задач физкультурно-спортивного занятия (мероприятия) в соответствии с заданием.
2. Соответствие плана-конспекта занятия (разработки мероприятия) условиям задания, требованиям к структуре и правилам оформления; соответствие содержания плана-конспекта занятия (разработки мероприятия) поставленным целям и задачам; рациональность распределения времени в соответствии со структурой занятия (мероприятия).
3. Соответствие мотивационных установок заданию.
4. Обоснованность выбора форм, средств, методов и приемов проведения физкультурно-спортивных занятий (мероприятий), развития физических качеств в соответствии с половозрастными особенностями, физической и технической подготовкой обучающихся.
5. Соответствие выбранных методов и процедуры педагогического контроля заданию.
6. Обоснованность выводов и рекомендаций по итогам педагогического контроля.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.

НЕ

ПОДТВЕРЖДЕНА.

ПОДПИСЬ

Общий статус подписи:

Подписи математически корректны, но нет полного доверия к одному или

Документ подписан электронной подписью.

Сертификат:	нескольким сертификатам подписи 00C38E97751722F1D66733A412678C3789
Владелец:	Беткузина Наталья Валерьевна, Беткузина, Наталья Валерьевна, sport-uor@yandex.ru, 121521689394, 00204832281, ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ "УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА", ДИРЕКТОР, Республика Марий Эл, RU
Издатель:	Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru
Срок действия:	Действителен с: 09.11.2023 09:17:00 UTC+03 Действителен до: 01.02.2025 09:17:00 UTC+03
Дата и время создания ЭП:	10.10.2024 12:28:19 UTC+03