

<b>Касаткина Галина Михайловна</b>	Подписано цифровой подписью Касаткина Галина Михайловна Дата: 2024.04.01 10:21:15 +05'00'
--	--

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ «ИМЦ по ФКиС»

Касаткина Г.М.



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Управление по развитию физической культуры, спорта и молодежной политики  
Администрации города Нижний Тагил  
**Муниципальное бюджетное учреждение**  
**«Информационно-методический центр по физической культуре и спорту»**

**МОДЕРНИЗАЦИЯ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА**

(дополнительная профессиональная программа профессиональной  
переподготовки для работников отрасли «физическая культура и спорт»)

г. Нижний Тагил  
2023 г.

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

## **1.1. Цель реализации программы**

Главная концептуальная идея программы - формирование у слушателей профессиональных компетенций, необходимых для профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта. Основная цель этого вида профессиональной деятельности - проведение со спортсменами тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов для достижения спортивных результатов (Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 07.04.2014 г. №193н «Об утверждении профессионального стандарта «тренер», в ред. Приказа Минтруда России от 12.12.2016 №727н).

## **1.2. Характеристика нового вида профессиональной деятельности, новой квалификации**

Область профессиональной деятельности слушателя по программе профессиональной переподготовки «Модернизация физического воспитания и спорта» заключается в выполнении нового вида профессиональной деятельности, а именно:

наименование профессионального стандарта – тренер;

наименование вида профессиональной деятельности – подготовка спортсменов.

### **Функциональная карта вида профессиональной деятельности**

**1. Обобщенная трудовая функция** – осуществление тренировочного процесса на всех этапах подготовки.

#### **Трудовые функции:**

- подготовка спортсменов к спортивным соревнованиям, а также руководство их состязательной деятельностью для достижения спортивных результатов;

- осуществляет подбор перспективных спортсменов в спортивную команду;

- обеспечивает физическую, техническую, тактическую и морально-волевую подготовку спортсменов;
- разрабатывает индивидуальные планы подготовки спортсменов (команды) согласно утвержденным планам проведения спортивных мероприятий;
- контролирует выполнение программы подготовки спортивной команды, своевременное прохождение спортсменом допинг-контроля (в соответствии с утвержденными правилами);
- анализирует результаты выступления спортсменов, спортивной команды на спортивных соревнованиях, вносит коррективы в их дальнейшую подготовку;
- принимает участие в организации и проведении мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- обеспечивает внедрение новейших методик подготовки спортсменов (по своему виду спорта) в практику тренировочного процесса;
- обеспечивает соблюдение правил по охране труда и пожарной безопасности.

**2. Обобщенная трудовая функция** – оказание консультационной поддержки тренерам и спортсменам на всех этапах спортивной подготовки.

**Трудовые функции:**

- обобщение и распространение опыта тренерской деятельности;
- оказание экспертной и методической помощи по вопросам своей компетенции.

**3. Обобщенная трудовая функция** – руководство пополнением резерва спортивной сборной команды субъекта РФ (по виду спорта, спортивной дисциплине).

**Трудовые функции:**

- взаимодействие с физкультурно-спортивными организациями субъекта РФ в целях пополнения резерва спортивной сборной команды субъекта РФ (по виду спорта, спортивной дисциплине);
- осуществление отбора спортсменов в резерв спортивной сборной команды субъекта РФ (по виду спорта, спортивной дисциплине).

**4. Обобщенная трудовая функция** – подготовка спортивной сборной команды РФ (по виду спорта, спортивной дисциплине).

**Трудовые функции:**

- осуществление тренировочного процесса со спортсменами спортивной сборной команды РФ (по виду спорта, спортивной дисциплине);
- совершенствование навыков соревновательной деятельности спортсменов спортивной сборной команды РФ (по виду спорта, спортивной дисциплине).

**5. Обобщенная трудовая функция** – руководство подготовкой и состязательной деятельностью спортивной сборной команды субъекта РФ (по виду спорта, спортивной дисциплине).

**Трудовые функции:**

- руководство тренерской работой в спортивной сборной команде субъекта РФ (по виду спорта, спортивной дисциплине);
- отбор перспективных спортсменов, комплектование спортивной сборной команды субъекта РФ (по виду спорта, спортивной дисциплине);
- организация участия спортивной сборной команды субъекта РФ (по виду спорта, спортивной дисциплине) в спортивных соревнованиях.

**6. Обобщенная трудовая функция** – организация работы тренеров спортивной сборной команды РФ (по виду спорта, спортивной дисциплине).

**Трудовые функции:**

- планирование, организация и координация тренерской работы в спортивной сборной команде РФ (по виду спорта, спортивной дисциплине);
- учет и анализ спортивных результатов, достигнутых спортивной сборной командой РФ (по виду спорта, спортивной дисциплине).

**7. Обобщенная трудовая функция** – руководство подготовкой и пополнением резерва спортивной сборной команды РФ (по виду спорта, спортивной дисциплине).

**Трудовые функции:**

- взаимодействие с физкультурно-спортивными организациями в целях пополнения резерва спортивной сборной команды РФ (по виду спорта, спортивной дисциплине);

- осуществление отбора спортсменов в резерв спортивной сборной команды РФ (по виду спорта, спортивной дисциплине).

**8. Обобщенная трудовая функция** - руководство подготовкой и состязательной деятельностью спортивной сборной команды РФ (по виду спорта, спортивной дисциплине).

**Трудовые функции:**

- руководство тренерской работой в спортивной сборной команде РФ (по виду спорта, спортивной дисциплине);

- отбор перспективных спортсменов, комплектование спортивной сборной команды РФ (по виду спорта, спортивной дисциплине);

- организация участия спортивной сборной команды РФ (по виду спорта, спортивной дисциплине) в спортивных соревнованиях.

**9. Обобщенная трудовая функция** – обеспечение подготовки спортивных сборных команд РФ.

**Трудовые функции:**

- организация материально-технического обеспечения спортивных сборных команд РФ, субъектов РФ;

- организация привлечения тренерских кадров для спортивных сборных команд РФ, субъектов РФ;

- организация воспитательной работы в спортивных сборных командах РФ, субъектов РФ;

- организация подготовки резерва спортивных сборных команд РФ, субъектов РФ.

**10. Обобщенная трудовая функция** – реализация комплекса мер по развитию вида спорта в РФ, в субъекте РФ.

**Трудовые функции:**

- руководство подготовкой и переподготовкой тренерских кадров;

- руководство разработкой и реализацией комплексных программ развития вида спорта.

Объектами профессиональной деятельности тренера являются:

дети (начиная от дошкольного, младшего, среднего и старшего школьного возрастов), подростки, учащаяся молодежь и взрослое население.

Слушатель, успешно завершивший обучение по данной программе, должен решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видом профессиональной деятельности:

- осуществление тренировочного процесса на всех этапах подготовки;
- формирование у обучающихся представлений о теоретических основах физической культуры и интереса к занятиям спортом;
- планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на всех этапах подготовки (от спортивно-оздоровительного этапа до этапа высшего спортивного мастерства);
- формирование навыков соревновательной деятельности;
- совершенствование специальных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- обучение и совершенствование техники двигательных действий (по виду спорта, спортивным дисциплинам);
- овладение интегративной системой знаний психолого-педагогических, здоровьеразвивающих, методических и валеологических требований спортивной тренировки;
- ознакомление с новыми технологиями и концепциями информационно-образовательных кампаний по проблемам модернизации массового физического воспитания и спорта;
- повышение уровня общей культуры и профессиональной компетентности в организации тренировочного и воспитательного процессов.

Наименование новой квалификации - тренер.

### 1.3. Планируемые результаты обучения

***Слушатель, освоивший полный курс образовательной программы, должен знать:***

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта, федеральный стандарт спортивной подготовки по избранному виду спорта и пр.);

- основные положения модернизации физического воспитания и детско-юношеского спорта;

- общую характеристику теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки;

- средства и методы физического воспитания;

- основы спортивной тренировки;

- возрастную и специальную педагогику и психологию, а также физиологию и гигиену;

- содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на всех этапах спортивной подготовки;

- основы спортивной медицины, медицинского контроля и способы оказания первой помощи;

- здоровьесформирующие и здоровьеразвивающие функции физического воспитания и спорта;

- санитарно-гигиенические требования к организации тренировочного процесса;

- теорию и методику физического воспитания в различные периоды жизни человека;

- технологии обеспечения безопасности при занятиях физическими упражнениями;

- правила охраны труда и пожарной безопасности.

***Слушатель, освоивший полный курс образовательной программы должен владеть:***

- педагогическими технологиями разработки и составления учебных и образовательных программ для учреждений физкультурно-спортивной направленности;

- методами формирования физической культуры личности;

- навыками организации и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий среди детей, подростков, учащейся молодежи и взрослого населения;

- теоретико-практическими основами воспитания физических качеств;

- методиками занятий физическими упражнениями в различные периоды жизни человека;

- методическими основами разработки и проведения спортивных соревнований как функционального и структурного ядра спорта;

- навыками организации и проведения спортивной тренировки;

- навыками и умениями построения профессионально-прикладной физической подготовки;
- технологиями планирования в детско-юношеском спорте;
- навыками здоровьесберегающей и здоровьесформирующей направленности физического воспитания и детско-юношеского спорта среди детей, подростков, учащейся молодежи;
- технологией разработки сценариев, организацией и проведением комплексных физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых и культурно-просветительных мероприятий в пределах МОУ, района, города и т.п.;
- умениями консультировать, проводить беседы с детьми, подростками и молодежью по организации самостоятельной физкультурной деятельности, семейного досуга с элементами видов спорта и т.д.;
- методикой самообразования по совершенствованию профессионального мастерства, культуры речи, этики поведения и взаимоотношений с занимающимися.

***Слушатель, освоивший полный курс образовательной программы должен уметь:***

- применять средства и методы физического воспитания и детско-юношеского спорта в процессе занятий физическими упражнениями;
- организовывать работу по физическому воспитанию и детско-юношескому спорту в различные периоды жизни человека;
- построить спортивную тренировку в зависимости от структуры многолетней подготовки;
- подготовить спортсмена к выступлениям на различных соревнованиях в процессе спортивной подготовки;
- управлять подготовкой спортсменов, целенаправленно планируя и контролируя процесс спортивной тренировки;
- организовывать здоровьесберегающую, здоровьесформирующую, здоровьеразвивающую работу с детьми, подростками, учащейся молодежью и взрослым населением;
- вести индивидуальную и коллективную работу по формированию здорового образа жизни человека;
- строить и реализовывать стратегию здоровья занимающихся физической культурой и спортом с позиций эволюции и онтогенеза;
- использовать различные формы занятий физическими упражнениями;
- применять методы валеологического обеспечения тренировочного процесса на всех этапах подготовки спортсмена;

- оценивать и корректировать методические формы, средства, приемы и инновационные технологии с позиции формирования, сохранения и укрепления здоровья человека;

- использовать современные методики формирования культуры здоровья, различные нетрадиционные системы обучения;

- ориентироваться в теории и методике оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуры;

- проектировать систему тренировочно-соревновательной подготовки спортсмена;

- обеспечивать безопасность занятий физическими упражнениями;

- разрабатывать технологию комплексного контроля и учета в подготовке спортсмена;

- оказывать первую помощь, правильно использовать средства огнезащиты, средства индивидуальной защиты.

Слушатель в результате освоения программы должен обладать следующими **профессиональными компетенциями:**

**в области теории и методики физического воспитания:**

- проведение занятий по общей физической подготовке обучающихся (A/01.5);

- формирование у обучающихся представлений о теоретических основах физической культуры и интереса к занятиям спортом (A/02.5, B/03.5);

- планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на всех этапах подготовки (A/03.5, B/04.5, C/04.5, D/04.6, E/03.6);

- обучение и совершенствование основ техники двигательных действий (по виду спорта, спортивной дисциплине) (B/02.5);

**в области теории и методики спорта:**

- осуществление набора и отбора обучающихся в группы и секции на всех этапах подготовки (по виду спорта, спортивной дисциплине) (B/01.5, C/01.5, D/01.6, I/02.7, K/02.8, M/02.8, N/02.9);

- формирование и совершенствование навыков соревновательной деятельности (C/03.5, D/03.6, E/02.6, J/02.7);

- формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности, соответствующей специфике вида спорта (C/02.5);

- совершенствование специальных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма спортсмена (D/02.6).

#### **1.4. Категория слушателей**

Лица, желающие освоить дополнительную профессиональную программу профессиональной переподготовки, должны иметь непрофильное среднее профессиональное или высшее профессиональное образование, а также лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование. Наличие указанного образования должно подтверждаться документом государственного или установленного образца.

#### **1.5. Срок обучения**

Трудоемкость обучения по данной программе – 512 часов, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя. Общий срок обучения – от 4 месяцев до 1 года (по согласованию со слушателем и на основе договора об обучении). Итоговый контроль заключается в сдаче итогового аттестационного экзамена. По итогам обучения выдается диплом установленного образца о профессиональной переподготовке, который предоставляет право слушателям данной программы на ведение профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта.

#### **1.6. Форма обучения**

Форма обучения – очная, очно-заочная, заочная с использованием дистанционных образовательных технологий.

#### **1.7. Режим занятий**

При очной и очно-заочной формах обучения - от 4-х до 8 часов в день, от 1 до 4-х раз в неделю – всего не более 30 часов в неделю.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование дисциплины	Общая трудоемкость, час.	Всего аудиторных занятий, час.	В том числе			СРС, час.	Компетенции	Текущий контроль			Предварит. аттестация и итоговый аттестационный экзамен	
				Лекции, час.	Практические занят., час.	Лабораторные занят., час.			КР	Тест	Реф.	зачет	экзамен
1.	Модуль 1. Теория и методика физического воспитания												
1.1	Общая характеристика теории и методики физического воспитания	8	4	4	-	-	4	A/01.5	+	-	-	+	+
1.2	Направленное формирование личности в процессе физического воспитания	10	6	4	2	-	4	B/03.5 C/02.5		-	+		+
1.3	Средства и методы физического воспитания	16	12	6	6	-	4	C/03.5				+	+
1.4	Общепедагогические и специфические принципы физического воспитания	14	10	6	4	-	4	C/02.5		+			+
1.5	Основы теории и методики обучения двигательным навыкам	16	10	6	4	-	6	B/02.5	+				+
1.6	Теоретико-практические основы развития физических качеств	16	10	6	4	-	6	D/02/6			+		+

1.7	Планирование и контроль в физическом воспитании	14	10	4	6	-	4	A/03/5 B/04.5	+			+	+
1.8	Физическое воспитание детей дошкольного, школьного возраста, учащейся молодежи и взрослого населения	22	20	12	8	-	2	A/01.5 A/02.5 B/02.5 C/01.5		+			+
	<b>Итого в модуле:</b>	<b>116</b>	<b>82</b>	<b>50</b>	<b>36</b>	<b>-</b>	<b>34</b>						
2.	Модуль 2. Теория и методика спорта												
2.1	Общая характеристика спорта	14	12	10	2	-	2	C/03.5	+	-	+	-	+
2.2	Основы спортивной тренировки	36	30	22	8	-	6	B/02.5 C/03.5	+	-	-	+	+
2.3	Основы построения процесса спортивной подготовки	40	32	20	12	-	8	D/02.6 C/02.5	+	+	-	-	+
2.4	Технология планирования в спорте	20	18	8	10	-	2	C/04.5 D/04.6	+	+			+
2.5	Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена	20	16	8	8	-	4	B/04.5 E/03.6 H/02.7				+	+
2.6	Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки	20	14	8	6		6	B/01.5 D/01/6 I/02/7			+		+
	<b>Итого в модуле:</b>	<b>150</b>	<b>122</b>	<b>76</b>	<b>46</b>	<b>-</b>	<b>28</b>						
3.	Модуль 3. Принципы и правила здорового питания												
3.1	Современная система знаний о здоровье	4	2	2	-	-	-	A/01.5 B/01/5 C/01.5			+		
3.2	Правила и принципы здорового питания	6	2	2	-	-	2	A/01.5 B/01/5		+			
3.3	Нелекарственные средства	4	1	2	-	-	1	A/01.5	+				

	восстановления							B/01/5					
3.4	Фармакологические препараты спорта. Фармакологическая реабилитация.	10	2	6	-	-	2	A/01.5 B/01/5 C/01.5				+	
	<b>Итого в модуле:</b>	<b>24</b>	<b>7</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>5</b>						
4.	Модуль 4. Массаж. Самомассаж. Релаксация. Восстановление												
4.1	Подготовительный (мобилизационный) массаж	6	2	4	-	-	-	B/03.5				+	
4.2	Репаративный (восстановительный) массаж	6	2	4	-	-	-	C/01.5				+	
4.3	Превентивный (профилактический) массаж	6	2	4	-	-	-	D/02/6				+	
4.4	Применение тейпов (функциональных лейкопластырных повязок)	6	2	3	-	-	1	C/01/5 D/02/6				+	
	<b>Итого в модуле:</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>15</b>			<b>1</b>						
5.	Модуль 5. Психология физической культуры и спорта												
5.1	Индивидуально-психологические особенности личности и их проявления в спортивной деятельности	20	10	4	6	-	10	B/01.5 B/03.5 C/03.5		+			+
5.2	Психологическое сопровождение на разных этапах спортивной подготовки	16	10	4	6	-	6	B/02.5 C/01.5 D/01/6	+				
5.3	Мотивационная сфера	28	20	8	12		8	B/01.5				+	+

	спортсменов							C/03.5 E/01.6					
5.4	Эмоциональные состояния спортсмена	18	12	6	6	-	6	B/02.5 C/02.5		+			
5.5	Психологическое обеспечение спортивной подготовки в разных видах спорта	20	12	6	6		8	C/03.5 D/02/6				+	+
5.6	Психологическое сопровождение тренера	<b>102</b>	<b>64</b>	<b>18</b>	<b>36</b>	-	<b>38</b>	D/02/6 E/0-1/6					
6.	Модуль 6. Анатомия и физиология человека												
6.1	Основные этапы развития человека. Строение тела человека.	4	3	3		-	1	B/03.5		+			
6.2	Опорно-двигательный аппарат. Учение о костях и их соединениях.	4	4	2	2	-	-	E/02.6 E/03.6	+				
6.3	Мышечная система. Пищеварительная система	6	4	2	2	-	2	E/02.6 E/03.6			+		
6.4	Система органов дыхания. Мочевыделительная система	5	4	2	2	-	1	E/02.6 E/03.6		+			
6.5	Сердце и кровеносные сосуды. Органы кроветворения и иммунной системы	5	4	4		-	1	E/02.6 E/03.6				+	
	<b>Итого в модуле:</b>	<b>24</b>	<b>19</b>	<b>13</b>	<b>6</b>		<b>5</b>						
7.	Модуль 7. Спортивная медицина												
7.1	Врачебный контроль за занимающимися ФКиС	6	4	4	-	-	2	B/02.5	+				
7.2	Врачебный контроль при проведении тренировочного процесса	10	8	4	4	-	2	B/02.5 B/03.5					+

7.3	Заболевания и травмы у спортсменов	16	10	6	4	-	6	B/03.5		+			
7.4	Неотложные состояния. Несчастные случаи и ЧП в спорте: правовые основы	10	6	2	4	-	4	B/02.5 B/04.5			+		
	<b>Итого в модуле:</b>	<b>42</b>	<b>28</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>14</b>						
8.	Модуль 8. Безопасность жизнедеятельности												
8.1	Современный комплекс проблем безопасности.	6	4	2	2	-	2	B/02.5 D/03/6	+				
8.2	Первоочередные действия и поведение в случае пожара	6	4	2	2	-	2	B/02.5 C/03.5 D/03/6					+
8.3	Первоочередные действия и поведение в случае аварии на Белоярской АЭС	6	4	2	2		2	B/03.5 C/03.5		+			+
8.4	Здоровье и здоровый образ жизни. Две сферы образа жизни. Основные заповеди ЗОЖ	12	8	4	4		4	A/01.5 B/01.5 C/01.5		+		+	+
	<b>Итого в модуле:</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>		<b>10</b>						
	Итоговая аттестация							<i>итоговый аттестационный экзамен</i>					
	<b>Всего:</b>	<b>512</b>	<b>350</b>	<b>220</b>	<b>130</b>	<b>32</b>	<b>162</b>						

Примечание: СРС – самостоятельная работа слушателя, КР – контрольная работа, Тест – тестирование (устное или письменное), Реф. – реферат

## 2.2. Календарный учебный график

Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь					
3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	4	11	18	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24
9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30

**Примечание:**

**Л** – чтение лекций;

**П** – проведение практических занятий (семинаров и практикумов);

**С** – проведение самостоятельной работы;

**З** – проведение зачета;

**ИАЭ** – проведение итогового аттестационного экзамена.

## 2.3. Учебная программа

<i>Наименование модулей, разделов (дисциплин) и тем</i>	<i>Содержание обучения (по темам в дидактических единицах), практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы</i>
<b>Модуль 1. Теория и методика физического воспитания</b>	
<b>Раздел 1.1. Общая характеристика теории и методики физического воспитания</b>	
Тема 1.1.1. Сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе	Явление упражняемости (повторяемости действий) – как основа и истоки появления подлинного физического воспитания. Превращение трудовых действий в физические упражнения.
Тема 1.1.2. Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина, ее основные понятия	Источники возникновения и развития теории и методики физического воспитания. Основные понятия теории физического воспитания (физическое воспитание, физическая подготовка, физическое развитие, физическое совершенство, спорт).
<b>Раздел 1.2. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания</b>	
Тема 1.2.1. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания	Взаимосвязь физического воспитания с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым воспитанием.
Практические занятия (семинары)	<i>(Тематика)</i> 1. Работа в малых группах: «Представить основные аспекты конкретизации целей и задач в физическом воспитании». 2. Кейс-метод: «Этапы формирования двигательного навыка».
Самостоятельная работа	<i>(Тематика)</i> 1. Система физического воспитания в Российской Федерации. 2. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания.
Используемые образовательные технологии – <b>посмотреть, подумать!</b>	<i>(Краткое описание)</i> Работа в малых группах предполагает совместную учебно-познавательную и творческую деятельность слушателей в группе. Предусматривает решение профессиональных задач на компьютере. Кейс-метод предполагает обучение по практической ситуации создания проекта..... Предусматривает решение профессиональных задач на компьютере. – <b>додумать!</b>
Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы	1. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. уч. зав. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов.- М.: Издат. центр «Академия», 2008. - 480 с.

	<p>2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры - М. : Физкультура и СпортАкадемПресс, 2012. - 544 с.</p> <p>3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]. / Л.П.Матвеев. - М. : Советский спорт , 2014. - 340 с.</p> <p>4. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. Учебно-методическое пособие. – М.: Терра-Спорт, 2013. – 176с.</p> <p><a href="http://bmsi.ru/">http://bmsi.ru/</a> (Библиотека международной спортивной информации)</p> <p><a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a> (Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту)</p> <p><a href="http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/">http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/</a> (Основы физической культуры в вузе: Электронный учебник )</p> <p><a href="http://sportlib.info/Press/FKVOT/">http://sportlib.info/Press/FKVOT/</a> (Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Научно-методический журнал)</p> <p><a href="http://sportlib.info/Press/TPFK/">http://sportlib.info/Press/TPFK/</a> (Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал)</p> <p><a href="http://www.fizkulturvshkole.ru/default.htm">http://www.fizkulturvshkole.ru/default.htm</a></p> <p><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a></p> <p><a href="http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/">http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/</a> - Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины "Физическая культура" для высших учебных заведений.</p> <p><a href="http://kidsport.narod.ru/">http://kidsport.narod.ru/</a> - Ранний старт. Задача сайта - доведение до самой широкой аудитории родителей, тренеров, врачей и профессиональных спортсменов обобщенной информации о методиках раннего спортивного старта и уже имеющегося в этой важной сфере жизни опыта.</p> <p><a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> Сайт «ФизкультУра»</p> <p><a href="http://fk-i-s.ru/">http://fk-i-s.ru/</a> Сайт для учителей и студентов физической культуры. На сайте можно скачать научно-методическую литературу.</p> <p><a href="http://window.edu.ru/resource/649/28649">http://window.edu.ru/resource/649/28649</a> Контрольные тесты по теории и методике физической культуры</p> <p><a href="http://ecsocman.hse.ru/text/19210383/">http://ecsocman.hse.ru/text/19210383/</a> Социология спорта: Учебно-методическое пособие</p> <p><a href="http://window.edu.ru/resource/501/25501">http://window.edu.ru/resource/501/25501</a> Социально-биологические основы физической культуры: Учебное пособие</p> <p><a href="https://www.monographies.ru/ru/book/view?id=61">https://www.monographies.ru/ru/book/view?id=61</a> Компетентность конкурентоспособного специалиста по физической культуре и спорту: Монография</p>
<b>Модуль 2. Теория и методика спорта</b>	
<b>Раздел 2.1. Общая характеристика спорта</b>	
<p>Тема 2.1.1. Основные понятия, относящихся к спорту. Классификация видов спорта.</p>	<p>Дефиниция «спорт» в широком и узком понимании. Классификация спорта по особенностям предмета состязаний и характеру двигательной активности. Понятия: спортивная деятельность, спортивное достижение, спортивное движение.</p>

Тема 2.1.2. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки	Система отбора и спортивной ориентации. Система соревнований. Система спортивной тренировки. Система факторов, повышающих эффективность функционирования системы соревнований и системы тренировки.
Тема 2.1.3. Спортивные достижения и тенденции их развития	Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в спорте. Тенденции развития спортивных достижений.
<b>Раздел 2.2. Основы спортивной тренировки</b>	
Тема 2.2.1. Цели и задачи спортивной тренировки	Основная цель спортивной тренировки. Содержание спортивной тренировки. Основные задачи спортивной тренировки. Сущность основных понятий спортивной тренировки (тренированность, подготовленность, спортивная форма).
Тема 2.2.2. Средства спортивной тренировки	Основное специфическое средство спортивной тренировки. Три группы упражнений, подразделяющих средства спортивной тренировки (избранные соревновательные упражнения, специально подготовительные упражнения, общеподготовительные упражнения).
Тема 2.2.3. Методы спортивной тренировки	Общепедагогические методы (словесные, наглядные). Практические методы (метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы).
Тема 2.2.4. Принципы спортивной тренировки	Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация. Единство общей и специальной подготовки. Непрерывность тренировочного процесса. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок. Волнообразность динамики нагрузок. Цикличность тренировочного процесса. Возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности.
Тема 2.2.5. Основные стороны спортивной тренировки.	Спортивно-техническая подготовка. Спортивно-тактическая подготовка. Физическая подготовка. Психическая подготовка.
Тема 2.2.6. Тренировочные и соревновательные нагрузки.	Определение понятия «нагрузка». Характер, величина и направленность нагрузки. Пять зон тренировочных и соревновательных нагрузок. Интенсивность нагрузки. Объем нагрузки. Продолжительность и характер интервалов отдыха.
<b>Раздел 2.3. Основы построения процесса спортивной подготовки</b>	
Тема 2.3.1. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура.	Методические положения многолетнего процесса тренировки и соревнований спортсмена. Этап предварительной подготовки. Этап начальной спортивной специализации. Этап углубленной специализации в избранном виде спорта. Этап спортивного совершенствования.
Тема 2.3.2. Построение тренировки в малых, средних и макро циклах	Определение микроцикла, мезоцикла и макроцикла. Подготовительный, соревновательный и

	переходный периоды в процессе построения процесса спортивной подготовки.
<b>Раздел 2.4. Технология планирования в спорте</b>	
Тема 2.4.1. Общие положения технологии планирования в спорте.	Предмет планирования тренировочно-соревновательного процесса. Документы перспективного планирования. Документы текущего планирования. Оперативное планирование.
Тема 2.4.2. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах.	Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле. Организационно-методические положения при разработке годичных планов.
<b>Раздел 2.5. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсменов</b>	
Тема 2.5.1. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.	Критерии соревновательной деятельности по тому или иному виду спорта. Основные показатели тренировочной нагрузки.
Тема 2.5.2. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена.	Оценка специальной физической и технической подготовленности. Оценка тактической подготовленности.
Тема 2.5.3. Контроль за факторами внешней среды.	Основные факторы контроля внешней среды. Оценка влияния внешних факторов на ход соревнований и тренировочной деятельности.
Тема 2.5.4. Учет в процессе спортивной тренировки.	Этапный учет (предварительный, текущий, оперативный). Журнал учета работы. Дневник спортсмена.
<b>Раздел 2.6. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки</b>	
Тема 2.6. Спортивный отбор. Ориентация. Способности.	Понятия: «спортивный отбор», «спортивная ориентация», «способности». Этапы спортивного отбора. Основные методы отбора (антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогические контрольные испытания (тесты), психологические обследования, социологические обследования).
<b>Модуль 3. Принципы и правила здорового питания</b>	
Тема 3.1. Современная система знаний о здоровье.	Гигиена и ее виды. Гигиена внутренней среды организма. Пищевые вещества. Биологические и физиологические ритмы организма. Питание и здоровье.
Тема 3.2. Правила и принципы здорового питания.	Факторы, влияющие на специфику питания. Нормы питания. Сбалансированность питания. Витамины. Минералы. О растениях и дарах природы.
Тема 3.3. Нелекарственные средства восстановления.	Управление работоспособностью спортсмена. Коррекция отдельных состояний в спорте. Перетренировка. Ароматерапия. Нелекарственные средства восстановления.
Тема 3.4. Фармакологические препараты спорта. Фармакологическая реабилитация.	Фармакологические препараты спорта. Фармакология этапов подготовки спортсмена. Фармакология соревнований. Фармакология восстановления. Фармообеспечение по видам спорта. Фармакологическая реабилитация.

<b>Модуль 4. Массаж. Самомассаж. Релаксация. Восстановление</b>	
Тема 4.1. Подготовительный (мобилизационный) массаж	Нормализация психоэмоционального и функционального состояний спортсмена. Задачи подготовительного массажа. Методика проведения подготовительного массажа. Терапевтический эффект от проведения мобилизационного массажа.
Тема 4.2. Репаративный (восстановительный) массаж	Основные задачи репаративного массажа (восстановление функционального состояния спортсмена, повышение физической работоспособности, снятие общего утомления). Общий восстановительный и локальный массажи.
Тема 4.3. Превентивный (профилактический) массаж	Дифференцированный подход превентивного массажа. Задачи профилактического массажа. Последовательность проведения превентивного массажа.
Тема 4.4. Применение тейпов (функциональных лейкопластырных повязок)	Термин «тейпирование». Виды спортивных тейпов. Общие правила тейпирования. Примеры тейпирования разных участков тела.
<b>Модуль 5. Психология физической культуры и спорта</b>	
Тема 5.1. Индивидуально-психологические особенности личности и их проявления в спортивной деятельности.	Психомоторная сфера спортсмена. Выраженность типологических особенностей нервной деятельности. Влияние типа нервной системы на эффективность тренировочного и соревновательного процессов. Проявление психических процессов в спортивной деятельности.
Тема 5.2. Психологическое сопровождение спортсменов на разных этапах спортивной подготовки.	Физиологические и психологические возрастные новообразования. Сензитивные периоды развития. Процесс самовоспитания в системе общей психологической подготовки спортсмена. Психорегулирующие средства восстановления
Тема 5.3. Мотивационная сфера спортсменов.	Возрастные особенности мотивационной сферы спортсменов. Индивидуальные особенности спортивных мотивов. Формирование целеполагания. Управление мотивацией на разных этапах спортивной подготовки.
Тема 5.4. Эмоциональная сфера спортсмена.	Предстартовые эмоциональные состояния. Боевая готовность. Причины возникновения и способы их регуляции. Спортивные страхи, их преодоление и предупреждение у спортсменов.
Тема 5.5. Психологическое обеспечение спортивной подготовки в разных видах спорта.	Особенности личности спортсмена в зависимости от вида спорта. Занятия спортом как средство развития личности ребенка. Психогигиенические и психопрофилактические, индивидуальные и групповые мероприятия.
Тема 5.6. Психологическое сопровождение тренера.	Особенности личности тренера. Значимость тренера для формирования личности спортсмена. Основные факторы профессионального выгорания и способы их предупреждения.
<b>Модуль 6. Анатомия и физиология человека</b>	

Тема 6.1. Основные этапы развития человека. Строение тела человека.	Изменения пропорций отделов тела в процессе роста. Клетка. Межклеточное вещество. Деление клеток. Ткани (эпителиальная, соединительная, мышечная и нервная). Скелетные ткани.
Тема 6.2. Опорно-двигательный аппарат. Учение о костях и их соединениях.	Общая анатомия скелета. Общая анатомия соединения костей. Строение скелета. Позвоночный столб. Грудная клетка. Череп. Скелет конечностей.
Тема 6.3. Мышечная система. Пищеварительная система.	Строение и функции скелетных мышц. Мышцы и фасции головы, шеи и конечностей. Тонкая и толстая кишки. Печень. Желчный пузырь. Поджелудочная железа. Пищеварение. Питательные вещества.
Тема 6.4. Система органов дыхания. Мочевыделительная система	Воздухоносные пути. Полость носа. Гортань. Трахея и бронхи. Легкие. Плевра. Дыхание. Мочевые органы. Почки. Мочевой пузырь. Механизмы образования и выведения мочи.
Тема 6.5. Сердце и кровеносные сосуды. Органы кроветворения и иммунной системы.	Сердце. Перикард. Работа сердца. Кровеносные сосуды (сосуды малого и большого кругов кровообращения). Вены большого круга кровообращения. Центральные органы иммунной системы. Периферические органы иммунной системы. Лимфатическая система.
<b>Модуль 7. Спортивная медицина</b>	
Тема 7.1. Врачебный контроль за занимающимися ФКиС	Первичные и ежегодные углубленные медицинские обследования. Этапный врачебный контроль за представителями различных спортивных специализаций. Текущий и срочный врачебный контроль. Принципы самоконтроля.
Тема 7.2. Врачебный контроль при проведении тренировочного процесса	Патологическая наследственная предрасположенность и высокий риск скрытой патологии. Принципы оценки уровня физического развития и полового созревания детей и подростков. Особенности организации тренировочных занятий в детском и подростковом возрасте.
Тема 7.3. Заболевания и травмы у спортсменов	Структура заболеваемости у спортсменов. Заболевания, наиболее часто встречающиеся в клинической практике спортивной медицины. Заболевания, которые могут явиться причиной внезапной смерти при занятиях физической культурой и спортом Острые травмы у спортсменов.
Тема 7.4. Неотложные состояния. Несчастные случаи и ЧП в спорте: правовые основы	Анафилактический шок. Внезапное прекращение кровообращения. Инфаркт миокарда. Обмороки. Острое физическое перенапряжение. Переохлаждение. Тепловые поражения. Утопление.
<b>Модуль 8. Безопасность жизнедеятельности</b>	
Тема 8.1. Современный комплекс проблем безопасности	Понятие безопасности. Документальная и законодательная база БЖ. Объекты и субъекты

	безопасности. Виды безопасности. Источники опасности.
Тема 8.2. Первоочередные действия и поведение в случае пожара	Определение понятия «пожар». Основные причины пожара. Признаки отравления угарным газом. Действия при эвакуации из горящего или задымленного помещения. Чего нельзя делать при пожаре. Действия и поведение при пожаре.
Тема 8.3. Первоочередные действия и поведение в случае аварии на Белоярской АЭС	Определение понятий «чрезвычайная ситуация», «экстремальная ситуация». Действия при аварии на Белоярской атомной электростанции. Основные правила, которые нужно соблюдать при данной ЧС. Средства индивидуальной защиты.
Тема 8.4. Здоровье и здоровый образ жизни. Две сферы образа жизни. Основные заповеди ЗОЖ	Определение понятий «здоровье», «здоровый образ жизни». Пять критериев, определяющих здоровье человека. Факторы, влияющие на здоровье и благополучие. Заповеди ЗОЖ. Аспекты, характеризующие ЗОЖ. Характеристика образа жизни. Медицинская активность. Взаимосвязь компонентов здоровья.

### **3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

<i><b>Вид занятий</b></i>	<i><b>Наименование оборудования, программного обеспечения</b></i>
лекции	компьютеры, мультимедийный проектор, экран, интерактивная доска, маркерная доска
практические занятия, круглые столы, деловые игры	учебные макеты для изучения основных модулей программы, комплекты тестов и вопросов по всем модулям программы

## 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 4.1. Сведения о штатных научно-педагогических работниках (внешних совместителях), привлекаемых к реализации программы

№ п/ п	Ф.И.О. преподават елей	Ученое звание, степень, должность	Год рожден ия	Общ ий стаж работ ы	Важнейшие публикации за последние пять лет (не более трех)
1	2	3	4	5	6
1.	Касаткина Г.М.	канд.пед. наук, доцент	1951	45 лет	<p>1.Социально педагогичес. подходы к оценке ЗОЖ млад. школьников (по матер.социол. исследований). Материалы 14-й Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием «Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. Часть 1. - Тюмень: «Вектор Бук, 2016, с. 99-102.</p> <p>2.Состояние и оценка отношения населения города Нижний Тагил к постановке физкультурно-оздоровительной работы. Материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием «Инновационные технологии в физическом воспитании и спорте» /под ред. А.Ю.Фролова. – Тула: производственное полиграф. предприятие, 2017. - с. 257-266</p> <p>3.Социально-педагогические подходы к оценке внедрения ВФСК «ГТО» у разных слоев населения. Научные труды 20-й Международной науч.-практ. конф. «Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма». – Ростов н/Д:Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ, 2017, с.292-297.</p>
2.	Вежев М.Б.	канд.пед. наук, доцент	1953	39 лет	
3.	Терликова Зинаида Захаровна	препод.	1958	35 лет	<p>1.Социально-педагогические подходы к оценке здорового образа жизни младших школьников (по материалам социологического исследования). Материалы 14-й Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием «Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. Часть 1. - Тюмень: «Вектор Бук, 2016, с. 99-102.</p>

4.	Арапова Евгения Анатольевна	препод.	1978	18 лет	
5.	Глушаченко Юлия Владимиров.	препод.	1978	18 лет	
6.	Павлова Наталья Григорьевна	препод.			
7.	Мамочкин Евгений Николаевич	препод.			
8.	Загитов Анвар Нурланович	канд.пед. наук, ст.пред.			
9.	Таранжина Наталья Викторовна	препод.			
10.	Миттель Наталья Георгиевна	препод.			

#### **4.2. Использование наглядных пособий и других учебных материалов при реализации программы**

1. Мультимедийные презентации к лекционным и практическим занятиям.
2. Федеральная нормативно-правовая документация (приказы, положения, инструктивные письма, стандарты).
3. Локальная нормативно-правовая документация (положения, рабочие учебные планы, рабочие программы).
4. Диски с учебными видеокурсами «Феномен спорта (сущностный аспект)»; «Система подготовки спортсмена (концептуальный аспект)»; «Основы системы спортивных соревнований»; «Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки»; «Основные закономерности и принципы подготовки спортсмена»; «Особенности начальной спортивной ориентации»; «Техника и тактика соревновательной деятельности спортсмена»; «Тенденции многолетней соревновательной практики спортсмена»; «Психологическая подготовка в спорте».

## 5. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

### Формы и методы контроля и оценки результатов освоения модулей программы

<b>Наименование модулей (разделов)</b>	<b>Основные показатели оценки</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
<b>Модуль 1.</b> Теория и методика физического воспитания <b>Модуль 2.</b> Теория и методика спорта <b>Модуль 5.</b> Психология физической культуры и спорта	Оценка «отлично» выставляется за полный безошибочный ответ и правильные ответы на дополнительные вопросы. Оценка «хорошо» выставляется за правильные и достаточно полные ответы, но содержащие некоторые упуcшения и незначительные ошибки. Оценка «удовлет.» выставляется при неполных ответах на теоретические и практические вопросы. Оценка «неудовлет.» выставляется в случае полного отсутствия ответа хотя бы на один вопрос и слабых знаниях по дополнительным вопросам.	Форма контроля – сдача итогового междисциплинарного экзамена. Метод контроля – устная форма по билетам, включающим 3 вопроса.
<b>Модуль 3.</b> Принципы и правила здорового питания <b>Модуль 4.</b> Массаж, самомассаж, релаксация, восстановление <b>Модуль 6.</b> Анатомия и физиология человека <b>Модуль 7.</b> Спортивная медицина <b>Модуль 8.</b> Основы медицинской подготовки и безопасности жизни	Оценка «зачтено» выставляется слушателю, который дал правильные ответы на не менее, чем 75% материала.	Формы контроля – тестирование, реферат, контрольная работа, зачет. Методы контроля – компьютер или письменное тестирование, проверка и выставление оценок по написанию рефератов, контрольных работ, практических умений и навыков

## 6. СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ

**Касаткина Г.М.**, канд. пед. наук, доцент, директор МБУ «ИМЦ по ФКиС» - модуль 1, разделы 1.1, 1.2; модуль 2, разделы 2.1, 2.4, 2.6; модуль 7; модуль 8.

**Вежев М.Б.**, канд. пед. наук, доцент - модуль 2, разделы 2.3, 2.5, 2.6.

**Загитов А.Н.**, канд пед наук – модуль 2, разделы 2.2, 2.5, 2.6.

**Миттель Н.Г.**, преподаватель - модуль 1, разделы 1.1, 1.2; модуль 2, разделы 2.3, 2.4, 2.6.

**Таранжина Н.В.**, преподаватель - модуль 3; модуль 6; модуль 7.

**Мамочкин Е.Н.**, преподаватель – модуль 4.

**Арапова Е.А.**, преподаватель – модуль 5.

**Глушаченко Ю.В.**, преподаватель – модуль 5.

**Павлова Н.Г.**, преподаватель – модуль 2, разделы 2.5, 2.6.

Руководитель программы - директор  
МБУ «ИМЦ по ФКиС»

Касаткина Г.М.

Секретарь программы – методист МБУ «ИМЦ по  
ФКиС»

Зайцева О.В.

## **СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ**

### **Касаткина Галина Михайловна**

Образование высшее, общий стаж работы – 51 год, педагогический стаж – 51 год, директор муниципального бюджетного учреждения «Информационно-методический центр по физической культуре и спорту», кандидат педагогических наук, доцент.

Тел. раб.: 8 (3435) 42-14-15

Сот. тел.: 8 (906) 856-30-81.

Домашний адрес:

622001, г. Нижний Тагил, Свердловской обл.,

ул. Газетная, д. 54, кв. 29.

Тел. дом.: 8 (3435) 41-46-65