

42

e54076e55b73117661ddd57c83d3b08d1fdef5de

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Сочинский государственный университет»
Центр дополнительного профессионального образования



2022 г.

решением Учёного совета СГУ

протокол №
« 31 » 03 2022 г.

OT

«Физическая культура и спортивная тренировка»

Руководитель программы переподготовки: Полякова А.В., к.б.н., доцент

Сочи

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

1.1. Цель реализации образовательной программы - профессиональная переподготовка специалистов в качестве тренеров-преподавателей физкультурно-спортивных организаций и образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта с целью овладения ими новыми компетенциями, современными средствами физкультурно-спортивной деятельности, необходимыми для приобретения новой квалификации «тренер-преподаватель по физической культуре и спорту».

Основная цель вида профессиональной деятельности: Организация и проведение со спортсменами тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов для достижения спортивных результатов; преподавание предметной области физической культуры по основным образовательным и дополнительным общеобразовательным программам; физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья детей и взрослых.

1.2. Категория слушателей: К освоению программы допускаются лица, имеющие высшее (непрофильное) образование; лица, получающие высшее образование. Наличие указанного образования (или его получения) должно подтверждаться документом об образовании и (или) о квалификации или справкой об обучении.

1.3. Сфера применения слушателями полученных профессиональных компетенций, знаний, навыков и умений: организации физической культуры и спорта, общеобразовательные учебные заведения.

Форма обучения: очно-заочная с применением дистанционных образовательных технологий.

Аудиторных часов 250

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПОДГОТОВКИ ПО ПРОГРАММЕ

2.1. Нормативный срок освоения программы – 250 часов.

2.2. Форма обучения – очно-заочная с применением дистанционных образовательных технологий.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Слушатель, освоивший программу, должен:

3.1. обладать:

3.1.1. компетенциями:

ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста;

ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий;

ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке;

ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта;

ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;

ОПК-8. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга;

ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся;

ОПК-10. Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта;

ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта;

ОПК-14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса;

ОПК-15. Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий.

3.1.2. трудовыми действиями, включающими в себя:

- Планирование тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;

- Планирование образовательного процесса в предметной области физической культуры, направленного на реализацию основной образовательной программы в организации, осуществляющей образовательную деятельность, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов;

- Планирование образовательного процесса в организации дополнительного образования, направленного на реализацию: дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта, содержание и сроки обучения по которой определяются организацией, осуществляющей образовательную деятельность; дополнительной предпрофессиональной

- Проведение занятий физической культурой и спортом;

- Осуществление тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;

- Осуществление образовательного процесса в предметной области физической культуры в образовательных организациях, реализующих основные образовательные программы в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов;

- Осуществление образовательного процесса в образовательных организациях, реализующих дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта, в том числе в соответствии с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки;

- Обеспечение безопасности в течение всего периода участия в спортивных соревнованиях, спортивных и физкультурных мероприятиях

3.2. владеть:

- системой практических умений, навыков и быть физически подготовленным к выполнению установленных нормативов

- способностью проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося.

- техникой применения методик оценки физического развития детей и подростков;

- способностью использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся.

3.3. уметь:

- Требования к инвентарю и оборудованию мест занятий и соревновательной деятельности
- Возрастные характеристики спортсменов и специфические особенности тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки

4. ТРЕБОВАНИЯ К СТРУКТУРЕ ПРОГРАММЫ

Программа предусматривает изучение дисциплин учебного плана

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п п	Наименование разделов, тем, дисциплин (модулей)	Всего часов трудо- емкости	Всего, ауд. часов	В том числе		Форма аттестации
				Лекции	Практ. занятия	
1	2	3	4	5	6	8
1.	История физической культуры и спорта	8	8	8	-	
2.	Анатомия человека и спортивная морфология	24	24	12	12	
3.	Физиология спорта	24	24	12	12	
4.	Биомеханика двигательной деятельности	16	16	8	8	
5.	Теория и методика физической культуры и спорта	32	32	16	16	
6.	Педагогика физической культуры и спорта	16	16	8	8	
7.	Лечебная физическая культура и массаж	16	16	8	8	
8.	Спортивная медицина	16	16	8	8	
9.	Психология физической культуры и спорта	16	16	8	8	
10.	Менеджмент физической культуры и спорта	12	12	6	6	

2.4	Нервная система. Головной мозг. Спинной мозг. Вегетативная первая система. Соматическая нервная система.	12	2	2	8	экзамен
2.5	Спланхиология.. Сердечно-сосудистая система. Дыхательная система. Пищеварительная система. Мочеполовая система.	12	2	2	8	
2.6.	Иммунная система. Железы внутренней секреции. Органы чувств.	12	2	2	8	
3. Физиология спорта		72	12	12	48	
3.1	Общая физиология спорта. Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках	12	2	2	8	
3.2	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физическая работоспособность спортсмена. Физиологические основы устомления спортсменов	12	2	2	8	
3.3	Частная физиология спорта. Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений. Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств	12	2	2	8	
3.4	Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков. Физиологические основы развития тренированности. Спортивная работоспособность в особых условиях внешней среды.	12	2	2	8	
3.5	Физиологические основы спортивной тренировки	12	2	2	8	

	структура процесса обучения в физическом воспитании. Особенности этапов обучения.					
5.5	Воспитание двигательных способностей. Объект и задачи. Средства и отличительные черты методики	9	2	2	5	
5.6	Воспитание силовых и скоростных способностей.	9	2	2	5	
5.7	Воспитание выносливости.	9	2	2	5	
5.8	Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания. Формы построения занятий, планирование и контроль в физическом воспитании	9	2	2	5	
6.	Педагогика физической культуры и спорта	72	16	16	40	экзамен
6.1	Педагогика как наука и практика. Сущность образования как педагогической категории	9	2	2	5	
6.2	Теория обучающей деятельности как дидактическая основа. Профессионально-педагогическая деятельность спортивного педагога.	9	2	2	5	
6.3	Методы и средства педагогической деятельности спортивного педагога	9	2	2	5	
6.4	Формы организации педагогического процесса. Система воспитательной деятельности спортивного педагога	9	2	2	5	
6.5	Педагогическое мастерство спортивного педагога. Педагогические технологии в сфере физической культуры и спорт	9	2	2	5	
6.6	Педагогические инновации в сфере физической культуры и спорта. Диагностика готовности специалиста в области физической	9	2	2	5	

	физического воспитания человека					
8.2	Исследование и оценка функционального состояния спортсменов	14	2	2	10	
8.3	Спортивный отбор.	14	2	2	10	
8.4	Аклиматизация. Функциональное состояние и система комплексной реабилитации спортсменов	14	2	2	10	
8.5	Профилактика и консервативное лечение травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.	14	2	2	10	
8.6	Реабилитация инвалидов-спортсменов	14	2	2	10	
9. Психология физической культуры и спорта		72	6	6	60	зачёт
9.1	Психологическая характеристика деятельности в физическом воспитании. Активизация деятельности учащихся в процессе физического воспитания	12	2	2	10	
9.2	Психологические основы обучения двигательным действиям. Проявление и воспитание воли в процессе занятий физической культурой и спортом	12	2	2	10	
9.3	Психологическая характеристика профессиональной деятельности учителя физической культуры и тренера. Психология общения.	12	2	2	10	
9.4	Введение в психологию спорта.	12	2	2	10	
9.5	Мотивация спортивной деятельности. Психология общения в спорте.	12	2	2	10	
9.6	Идеомоторная тренировка в спорте. Психологические основы физической подготовки.	12	2	2	10	
10.	Менеджмент физической	72	6	6	60	зачёт

	гимнастикой. Планирование работы и методика занятий с различными контингентами					
13. Лёгкая атлетика		72	4	4	64	зачёт
13.1	Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Основы техники легкоатлетических упражнений	36	2	2	32	
13.2	Легкоатлетические упражнения в программе общеобразовательных учреждений.	36	2	2	32	
14. Подвижные игры		72	4	4	64	зачёт
	Теоретико-методические основы спортивных игр	36	2	2	32	
	Базовые виды спортивных игр.	36	2	2	32	
15. Плавание		72	8	-	64	зачёт
15.1	Общие закономерности плавания.	36	2	2	32	
15.2	Обучение плаванию. Организация обучения и тренировки в плавании.	36	2	2	32	
16. Итоговая аттестация		5	5			Междисциплинарный экзамен
17. Всего:		1 130	250			

5.2. Учебная программа по модулю

№ п/п	Наименование модуля разделов и тем	Содержание обучения (по темам в дидактических единицах), наименование и тематика лабораторных работ, практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы
1.	История физической культуры и спорта	
1.1.	Введение в предмет «История физической культуры». Всеобщая история физической культуры и спорт	История физической культуры, как наука. Цели и задачи. Физическая культура в первобытнообщинном и рабовладельческом строях (физическая культура древней Греции). Физическая культура в Средние века. Физическая культура в Новое время. Физическая культура в Новейшее время.

		предлагаемых на рынке физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.
2.	Анатомия человека	
2.1	Анатомия как наука. Методы исследования. Клетка. Ткани. Организм.	Анатомия человека – наука, изучающая строение и форму человеческого тела и составляющих его органов в связи с их функциями и развитием. Задачи анатомии. Прикладная анатомия Систематическая анатомия. Пластическая анатомия. Патологическая анатомия. Функциональная анатомия. Пластическая анатомия. Методы анатомического исследования. метод препарирования, метод инъекции часто сочетается с рентгенографией, распили замороженного тела, получившие название пираговские срезы. Основные этапы развития человеческого организма. Процесс внутриутробного развития человеческого организма. Эмбриогенез - развитие животного организма. Понятие об органе, системе органов, аппарате. Организм как целостная система. Орган – целостное образование. Система органов. – Аппарат органов – функциональное объединения разнородных органов. Организм – живая биологическая целостная система, обладающая способностью к самовоспроизведению, саморазвитию и самоуправлению. Оси и плоскости в анатомии. Линии и области, условно проводимые на поверхности тела, их значение для определения проекций органов на кожные покровы (примеры). Индивидуальная изменчивость органов. Понятие о вариантах нормы в строении органов и организма в целом. Типы телосложения. Клетка. Ткани: нервная, мышечная, эпителиальная, соединительная.
2.2	Костная система. Кости. Суставы. Скелет.	Функции костной системы: двигательная, защитная, минеральный обмен, кроветворная. Химический состав костной ткани. Строение костей. Внешнее строение кости. Рост костей в длину и толщину. Общие принципы строения костей. Виды костей. Типы соединения костей. Строение сустава. Скелет головы. Скелет туловища. Скелет верхних и нижних конечностей.
2.3	Мышечная система. Мышцы. Работа мышц.	Мышечная система и ее функции. Виды мышечной ткани. Мышца как орган. Строение мышц. Работа мышц. Вспомогательный

		нагрузкам. Функциональная система адаптации. Понятие о физиологических резервах организма, их характеристика и классификация. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках. Изменения функций различных органов и систем организма. Функциональные сдвиги при нагрузках постоянной мощности. Функциональные сдвиги при нагрузках переменной мощности. Прикладное значение функциональных изменений для оценки работоспособности спортсменов.
3.2	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физическая работоспособность спортсмена. Физиологические основы утомления спортсменов	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Роль эмоций при спортивной деятельности. Значение эмоций. Психофизиологические механизмы проявления эмоций. Предстартовые состояния. Формы проявления и физиологические механизмы предстартовых состояний. Регуляция предстартовых состояний. Разминка и вбрасывание. Разминка. Вбрасывание. Устойчивое состояние при циклических упражнениях. Виды устойчивого состояния. Физиологические особенности устойчивого состояния при циклических упражнениях. Особые состояния организма при ациклических, статических и упражнениях переменной мощности. Физическая работоспособность спортсмена. Понятие о физической работоспособности и методические подходы к ее определению. Принципы и методы тестирования физической работоспособности. Связь физической работоспособности с направленностью тренировочного процесса в спорте. Резервы физической работоспособности. Физиологические основы утомления спортсменов. Определение и физиологические механизмы развития утомления. Факторы утомления и состояние функций организма. Особенности утомления при различных видах физических нагрузок. Предутомление, хроническое утомление и переутомление.

	генетические особенности спортивного отбора	размеры внутренних органов и мышечной массы. Пропорции различных частей тела. Специфические особенности проявления и более раннее развитие физических качеств в процессе индивидуального развития (онтогенеза). Абсолютная мышечная сила у женщин. Уровень основного обмена. Увеличение выброса гипофизом адренокортикотропного гормона и выброса надпочечниками андрогенов. Физиолого-генетические особенности спортивного отбора. Совокупность всех наследственных задатков-генотип. Совокупность всех признаков организма – фенотип.
3.6	Физиологические основы оздоровительной физической культуры.	Физиологические основы оздоровительной физической культуры. Гипокинезия, гиподинамия и их влияние на организм человека. Нервно-психическое напряжение, монотонность деятельности и их влияние на организм человека. Основные формы оздоровительной физической культуры и их влияние на функциональное состояние организма

4.	Биомеханика двигательной деятельности	
4.1	Введение в биомеханику. Биомеханика двигательной деятельности как учение о двигательных возможностях и двигательной деятельности человека	Предмет биомеханики. Взаимосвязь биомеханики с другими учебными дисциплинами. История развития биомеханики. Исторические аспекты биомеханики двигательной деятельности. Цели и задачи биомеханики двигательных действий. Механическое описание двигательной деятельности человека. Биомеханика опорно-двигательного аппарата человека. Состав опорно-двигательного аппарата. Строение, функции и механические свойства элементов ОДА человека.
4.2	Биомеханические свойства и особенности строения ОДА человека.	Биомеханические свойства и особенности строения ОДА человека. Биомеханика мышц. Основы биомеханического контроля. Измерения в биомеханике. Лабораторные и натуральные измерения. Биомеханические характеристики. Технические средства и методики измерения
4.3	Биомеханические особенности моторики человека. Биомеханические аспекты формирования и совершенствования двигательных действий человека.	Биомеханические особенности моторики человека. Индивидуальные и групповые особенности моторики человека. Телосложение и моторика человека. Онтогенез моторики. Биомеханика двигательных качеств человека, параметров естественных локомоций в онтогенезе. Двигательная асимметрия и двигательные

спорта		
5.1	Общая характеристика физического воспитания: направленность, средства, методы, принципы.	Физическое воспитание – органическая часть общего воспитания; социально-педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, гармоничное развитие форм и функций организма человека, его физических способностей и качеств, на формирование и совершенствование двигательных навыков и умений, необходимых в быту и производств, деятельности, и в конечном итоге на достижение физического совершенства. Общая характеристика физического воспитания: направленность, средства, методы, принципы. Целенаправленность физического воспитания
5.2	Средства и методы в физическом воспитании	Средства физического воспитания. Общепедагогические средства: слово, наглядность и личный пример учителя и средства физического воспитания: физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы. Физические упражнения (ФУ) – специально подобранные двигательные действия, направленные на реализацию задач ФВ в соответствии с его закономерностями. Общепедагогические методы. Специфические методы: - метод регламентированного упражнения; - игровой метод; - соревновательный метод; - словесные и сенсорные методы
5.3	Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию	Общеметодологические принципы – отправные положения, определяющие общую методику процесса физического воспитания. <i>Принцип сознательности и активности</i> – предусматривает два требования: во-первых, обеспечить в процессе физического воспитания осознанное отношение занимающихся к своим действиям, и, во-вторых, стимулировать их должную активность. Для реализации этого принципа необходимо: - Обеспечить устойчивый и глубоко осознанный стимул для занятий в избранном направлении физического воспитания в целом; - Воспитать осознанное отношение к решению каждой конкретной задачи и заинтересовать в выполнении каждого задания; - Добиться осознания путей и способов решения каждой задачи в процессе обучения и воспитания; - Побуждать учеников к вдумчивому анализу

		Этапы процесса обучения: первоначальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление навыка и усовершенствование техники.
5.5	Воспитание двигательных координационных способностей. Объект и задачи. Средства и отличительные черты методики.	Воспитание двигательных координационных способностей. Объект и задачи. Средства и отличительные черты методики. Двигательные координационные способности как способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно); способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений. Способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие. Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).
5.6	Воспитание силовых и скоростных способностей.	Воспитание силовых способностей. Силовые способности как комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила». Классификация силовых способностей. Силовая выносливость и силовая ловкость. Воспитание скоростных способностей. Скоростные способности как возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. Методика развития силовых и скоростных способностей
5.7	Воспитание выносливости.	Выносливость и задачи по ее воспитанию. Направленное воздействие в процессе физического воспитания на осанку, гибкость и некоторые свойства (компоненты) телосложения.

6.3	Методы и средства педагогической деятельности спортивного педагога	Характеристика методов обучения. Пути и способы взаимосвязанной деятельности педагога и обучаемых, которая направлена на решение учебных задач. Методические приемы.
6.4	Формы организации педагогического процесса. Система воспитательной деятельности спортивного педагога	Урок определяется как основная форма организации педагогического процесса. Дополнительные формы организации педагогического процесса (в теории обучения - внеурочные): экскурсии, консультации, домашняя работа, учебные конференции, дополнительные занятия. Дополнительные формы организации педагогического процесса (в теории обучения - внеурочные): экскурсии, консультации, домашняя работа, учебные конференции, дополнительные занятия. Сущность, закономерности и принципы процесса воспитания. Особенности воспитательного процесса. Закономерности воспитания. Принципы воспитания. Содержание процесса воспитания. Методы, средства и формы воспитания в сфере физической культуры и спорта.
6.5	Педагогическое мастерство спортивного педагога. Педагогические технологии в сфере физической культуры и спорт	Педагогическое мастерство спортивного педагога. Значение педагогического мастерства для спортивного педагога. Компоненты педагогического мастерства спортивного педагога. Педагогическая технология в сфере физической культуры как систематический метод планирования, применения и оценки процесса обучения и усвоения знаний при учете технических и человеческих ресурсов и взаимодействия между этими ресурсами с целью более эффективной формы образования. Технологическая карта занятия
6.6	Педагогические инновации в сфере физической культуры и спорта. Диагностика готовности специалиста в области физической культуры и спорта	Понятия «инновации», «педагогическая инновация», «инновационное обучение». Основные принципы инновационного обучения. Диагностика готовности специалиста в области физической культуры и спорта. Профессиональная компетентность: основные составляющие. Готовность преподавателя (тренера) к осуществлению педагогической деятельности. Профессиональные деформации, их причины. Способы повышения профессионального мастерства педагогов физической культуры и спорта.

	при наиболее частых проявлениях патологии в травматологии, ортопедии и хирургии, нервной системы.	наиболее частой патологии в травматологии, ортопедии и хирургии. Лечебная физическая культура и массаж при патологии нервной системы.
8. Спортивная медицина		
8.1	Спортивная медицина — составная часть системы лечебно-профилактического обслуживания населения, неотъемлемая часть единой системы физического воспитания человека.	Краткая история возникновения и развития спортивной медицины. Цели и задачи спортивной медицины. Основы общей патологии человека. Исследование и оценка физического развития. Наружный осмотр (соматоскопия). Антропометрия (соматометрия).
8.2	Исследование и оценка функционального состояния спортсменов.	Исследование и оценка функционального состояния спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Врачебный контроль за лицами различного возраста и пола, занимающимися физкультурой и спортом.
8.3	Спортивный отбор.	Отбор и ориентация в спорте. Факторы, ухудшающие физическую работоспособность и состояние здоровья спортсменов
8.4	Акклиматизация. Функциональное состояние и система комплексной реабилитации спортсменов	Акклиматизация (климатическая и временная). Влияние больших физических нагрузок на ОДА и функциональное состояние спортсменов. Система комплексной реабилитации спортсменов
8.5	Профилактика и консервативное лечение травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.	. Консервативные методы реабилитации при некоторых травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Электрофорез, ультразвук (фонофорез), динамотерапию, амплипульстерапию, гидропроцедуры, УВЧ, массаж, парафино-озокеритовые аппликации и др., их воздействие на организм и ткани человека, патогенез и течение заболеваний и возникновение травм.
8.6	Реабилитация инвалидов-спортсменов	Особенности тренировок и восстановления физической работоспособности спортсменов-инвалидов. Влияние гиподинамии (гипокинезии) на состояние здоровья и физическую работоспособность инвалида. Тестирование спортсменов-инвалидов.
9. Психология физической культуры и спорта		
9.1	Психологическая характеристика деятельности в физическом воспитании. Активизация деятельности учащихся в процессе физического воспитания	Понятие о предмете психологии физического воспитания. Психология физического воспитания — это отрасль психологической науки, изучающая закономерности развития и проявления психики человека в специфических условиях физического воспитания. Активность

		каждом виде спорта повысить спортивную работоспособность, совершенствовать технику выполнения упражнений и способствовать ее сохранению после перерыва в тренировках. Психологические основы физической подготовки. Психологические основы тактической подготовки спортсмена Интуиция и интуитивность в спорте Психология спортивного соревнования Психодиагностика в спорте. Психические состояния в спорте. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов. Психорегуляция в спорте
10.	Менеджмент физической культуры и спорта	
10.1	Место и роль спорта в государстве и обществе. Спорт и бизнес (предпринимательство) в современной России.	Роль физической культуры для экономики и общества. Выгоды и издержки крупных спортивных мероприятий. Спортивный бизнес как вид предпринимательской деятельности Спорт как отрасль социально-культурной сферы. Экономика физической культуры и спорта. Анализ общих и специфических условий и оснований спортивного бизнеса в России. Исследование особенностей бизнеса в профессиональном спорте, его дальнейшее развитие.
10.2	Спортивный бизнес в различных видах спорта. Олимпийские игры как коммерческий продукт	Любительский спорт - как многогранное массовое спортивное движение как органическая часть системы физического воспитания граждан и выявления перспективных и талантливых спортсменов в различных видах спорта. Профессиональный спорт - предпринимательская деятельность, целью которой является удовлетворение интересов профессиональных спортивных организаций, спортсменов, избравших спорт своей профессией. Современные Олимпийские игры – это серьезное коммерческое мероприятие. Эффективность Олимпийских игр может пониматься в узком и в широком смысле слова. В узком смысле – как прямая окупаемость непосредственных затрат на организацию и проведение Игр. Эффективность в широком смысле означает предпосылки для длительного и устойчивого экономического развития. Использование Олимпийских игр как способ улучшения инфраструктуры, стимулирования спроса и улучшения качества и уровня жизни населения.

11.	Правовые основы профессиональной деятельности	
11.1	Место и роль спорта в государстве и обществе. Спортивное право Российской Федерации	Спортивное право Российской Федерации. Основы государственного управления спортом в Российской Федерации. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в российской федерации».
11.2	Меры юридического принуждения, применяемые в области спорта. Спорт и допинг.	Правовая характеристика мер юридического принуждения (воздействия), применяемых в области спорта. Судебные инстанции в мире спорта. Высшей судебной инстанцией в мире современного спорта - Спортивный арбитражный суд в Лозанне (Швейцария). Допинг -употребление запрещенных препаратов, повышающих спортивные результаты, спортсменами-конкурентами, которые временно усиливают физическую или психологическую деятельность организма; биологически активные вещества, способы и методы для принудительного повышения спортивной работоспособности, которые оказывают побочные эффекты на организм и для которых имеются специальные методы обнаружения. К ним, в частности, относятся препараты, стимулирующие синтез мышечных белков после воздействия нагрузок на мышцы. Лекарственные средства, запрещенные для спортсменов во время тренировок и/или соревнований. Современная концепция в области борьбы с допингом в спорте высших достижений. Антидопинговый Кодекс ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство)
11.3	Формы и методы, применяемые с целью соблюдения этических норм в спорте. Трудовые отношения в российском спорте	Спортивная этика: понятие и основные принципы. Этика поведения как необходимое условие честного ведения спортивного поединка. Этика спортсмена в общественном сознании. Трудовые отношения в Российской Федерации , регуляция их отдельными положениями Конституции, Трудовым кодексом, Законом о физической культуре и спорте и рядом других нормативных актов.
11.4	Место спортивного права в системе права	В системе российского права спортивное право, как новейшая комплексная отрасль, формируемая из норм различных

	учреждений.	Программный материал. Внеурочные формы занятий. Оздоровительная направленность легкоатлетических упражнений.
14. Подвижные игры		
14.1	Теоретико-методические основы подвижных и спортивных игр	Теоретико-методические основы развития физических качеств посредством подвижных и спортивных игр. Развитие физических качеств в подвижных играх. Общие основы теории и методики спортивных игр. Спортивные игры в системе физического воспитания и спорта
14.2	Базовые виды спортивных игр.	Базовые виды спортивных игр. Техника, тактика, методика обучения Волейбол, баскетбол, гандбол. Материально-Техническое обеспечение
15. Плавание		
15.1	Общие закономерности плавания. Техника спортивного плавания. Прикладное плавание.	Основные термины и понятия. Свойства воды. Гидростатика. Гидродинамика. Анатомо-физиологические особенности организма и техника плавания.
15.2	Обучение плаванию. Организация обучения и тренировки в плавании. Бассейны, их оборудование и эксплуатация	Техника плавания способом «кроль» на груди. Техника плавания способом «кроль» на спине. Техника плавания способом «брасс».
16. Итоговая аттестация		Междисциплинарный экзамен

6. Требования к оценке качества освоения программы

Наименование модулей	Основные показатели оценки	Формы и методы контроля и оценки
Модуль 1. История физической культуры и спорта	Знать историю физической культуры и спорта, формулировать цели и задачи дисциплины. Различать особенности физической культуры в первобытнообщинном и рабовладельческом строе, в Средние века, Новое и Новейшее время.	Устный экзамен
Модуль 2. Анатомия человека	Знать форму и строение, происхождение и развитие человеческого организма, внешние формы тела человека и его частей, отдельных органов, их конструкцию, микроскопическое строение; основные этапы развития человека в процессе эволюции, особенности строения органов в разные возрастные периоды.	Устный экзамен

	профилактики и лечения различных заболеваний	
Модуль 9. Психология физической культуры и спорта	Знать теоретические основы психологических знаний в управлении физкультурно-спортивной организацией, теорию лидерства, группового взаимодействия в физкультурно-спортивных организациях, стили управления.	Зачёт
Модуль 10. Менеджмент физической культуры и спорта	Знать теоретико-методологические основы экономики физической культуры. Владеть навыками принятия решений и коммуникации в управлении, применения методов менеджмента в спорте. Владеть навыками организации спортивного события	Зачёт
Модуль 11. Правовые основы профессиональной деятельности	Знать основы законодательства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, нормативно-правовые акты международных организаций физической культуры и спорта; иметь знания основ правового положения коммерческих и некоммерческих организаций в сфере физической культуры и спорта.	Зачёт
Модуль 12. Гимнастика	Знать курс гимнастики, методику преподавания независимо от вида спорта, в котором тренеры-преподаватели специализируются. Решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи средствами гимнастики.	Зачёт
Модуль 13. Легкая атлетика	Знать, что занятия легкой атлетикой способствует развитию всех основных двигательных качеств человека. Легкоатлетические упражнения в полной мере, позволяют пополнить естественные двигательные потребности развивающего организма. Знать методику преподавания лёгкой атлетики.	Зачёт
Модуль 14. Спортивные игры	Теоретически знать свой вид спорта, знать технику и тактику, методику обучения, средства и методы развития двигательных качеств, воспитание морально-волевых качеств; уметь планировать тренировку, определять величины нагрузки для достижения наибольшей спортивной формы.	Зачёт
Модуль 15. Плавание	Знать методику обучения, уметь планировать тренировку, определять величины нагрузки для	Зачёт

		3. https://rucont.ru/file.ashx?guid –
12	Модуль 12. Гимнастика	1. https://школаискусств-рк.екатеринбург.рф 2. https://clar.urfu.ru/bitstream 3. https://www.fizkult-ura.ru 4. https://ksderbenceva.ucoz.ru/dokumenty
13	Модуль 13. Легкая атлетика	1. http://nevelsk-sport.ru/wp 2. http://qweewq.ru : 3. http://clar.uspu.ru/bitstream/uspu/ 4. http://lib.sibsport.ru/www/libsport.nsf
14.	Модуль 14. Спортивные игры	1. http://www.pervaja.nios.ru/sites/default/files 2. https://static.my-shop.ru 3. https://www.academia-moscow.ru 4. http://lib.tarsu.kz/rus/all.doc/Elektron 5. https://sportschool51.murm.sportsng.ru/media/
15	Модуль 15. Плавание	1. http://uor-kaliningrad.ru/attachments/ 2. http://polyathlon-russia.com/wp-content/uploads/ 3. https://www.rea.ru/ru/org/cathedries/Kafedra

7. Вопросы итоговой аттестации

1. Понятие «физическая культура». Соотношение понятий «культура» и «физическая культура». Основные аспекты в понимании физической культуры (как род деятельности, как совокупность предметных ценностей и как персонифицированный результат деятельности).

2. Понятия, частично совпадающие и смежные с понятием «физическая культура»: «физкультурная деятельность, физкультурное движение», «спорт», «физическое воспитание» и «физическая подготовка»; «физическая подготовленность», «физическое развитие» (сжатый анализ и формулирование определившегося смысла этих понятий).

3. Специфические и общекультурные функции физической культуры и спорта в современном обществе.

4. Основные формы (виды и разновидности) физической культуры в современном обществе. Определяющие черты физической культуры в системах образования – воспитания, производительного труда, здравоохранения, сферах повседневного быта, отдыха и развлечений.

5. Понятие о «системе физической культуры», ее исходные основы (идейные, научно-прикладные, программно-нормативные, методические) и формы целостной организации в обществе

6. Общие (главные) принципы ориентации системы физической культуры. Воплощение этих принципов в Отечественной системе физической культуры.

7. Цель и основные задачи, решаемые в физическом воспитании, их объективные основы. Аспекты и формы конкретизации задач.

8. Средства физического воспитания и их общая характеристика. Понятие о содержании и форме физических упражнений. Классификация физических упражнений

9. Техника физического упражнения. Отдельные (пространственные, временные, динамические) и комплексные (ритмические, качественные и т.д.) характеристики техники физических упражнений.

32. Выносливость как физическое качество, основные факторы выносливости. Средства и основы методики воспитания общей выносливости в избранной физкультурно-спортивной деятельности.

33. Отличительные черты методики воспитания специфической выносливости («силовой», «скоростной», «координационной», смешанного типа) в условиях специализации в избранном виде деятельности (спортивной, трудовой).

34. Средства и основные черты методики воспитания осанки. Правила нормирования нагрузок в упражнениях «на осанку» в период ее становления.

35. Средства и особенности методики направленного воздействия на развитие гибкости в процессе физического воспитания. Правила нормирования нагрузок в упражнениях, стимулирующих развитие гибкости.

36. Основы методики регулирования массы тела. Особенности методики физических упражнений, способствующей нормализации избыточной телесной массы. Средства и пути стимулирования роста мышечной массы.

37. Решающие факторы направленного формирования личности в процессе физического воспитания и спортивной тренировки. Личностные качества и собственно-воспитательные функции специалиста (педагога, преподавателя, тренера), его психологическая и педагогическая компетентность.

38. Пути нравственного воспитания в процессе физического воспитания и спортивной тренировки (задачи, средства, методы).

39. Основы методики построения урочных форм занятий в физическом воспитании. Основные характеристики структуры, распределение материала по частям занятия, моторная и общая плотность, динамика нагрузки и порядок чередования с интервалами отдыха.

40. Особенности форм занятий неурочного типа. Отличительные черты неурочных занятий в физическом воспитании («малые» и «крупные» формы). Типичные признаки, отличающие «малые» формы занятий физическими упражнениями от «крупных».

41. Планирование и контроль в физическом воспитании и спортивной тренировке. Особенности форм и операций перспективного, этапного и оперативно-текущего планирования. Единство педагогического, врачебного контроля и самоконтроля в физическом воспитании

42. Профессионально-прикладные формы физической культуры. Средства, особенности методики и формы построения занятий в профессионально-прикладной физической подготовке.

43. Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста (особенности задач, содержания и формы физического воспитания в яслях и детских садах).

44. Основы системы физического воспитания детей и молодежи школьного возраста. Физическая культура в общеобразовательной школе. Взаимосвязь урочных, внеклассных, внешкольных форм занятий. Факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках физической культуры.

45. Физическая культура в системе высшего образования и в быту студенческой молодежи (особенности задач, содержания и построения вузовского курса физического воспитания).

46. Физическая культура в системе рациональной организации труда и в быту основных контингентов трудящихся.

47. Физкультурно-кондиционная тренировка как вид физического воспитания людей зрелого, пожилого и старшего возраста. Характеристика физических упражнений, адекватных возможностям стареющего организма, принципы их выбора и нормирования, связанных с ними нагрузок.

48. Основные стороны и формы спортивного движения в обществе. Общедоступный («ординарный») спорт и спорт высших достижений («большой спорт»); особенности и взаимосвязь этих сторон спортивного движения.

49. Общая характеристика системы подготовки спортсмена и ее подсистем.

50. Типы микроциклов спортивной тренировки, факторы и условия, влияющие на их построение.

51. Типы мезоциклов спортивной тренировки, факторы и условия, влияющие на их построение.