

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Смоленский государственный университет спорта»

УТВЕРЖДАЮ

Принято на
Ученом совете ФГБОУ ВО «СГУС»
протокол №13
30.05.2023 г.

И.о. ректора ФГБОУ ВО «СГУС»

А.А. Обвинцев

« 01 » июня 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И
СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА С НАСЕЛЕНИЕМ**

Квалификация – Специалист по инструкторской и методической работе в
области физической культуры и спорта

Смоленск 2023

Содержание

1.	Общая характеристика программы	4
1.1	Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки	4
1.2	Цель и задачи программы	6
1.3	Характеристика нового вида профессиональной деятельности	7
1.4	Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы	8
1.5	Планируемые результаты обучения	8
1.6	Нормативная трудоемкость обучения	15
1.7	Форма обучения	15
1.8	Режим занятий	18
1.9	Документ, выдаваемый после завершения обучения	15
1.10	Организационно-педагогические условия реализации программы	16
2.	Содержание программы	18
2.1	Календарный учебный график	18
2.2	Учебный план	25
2.3	Дисциплинарное содержание программы	28
2.4	Рабочие программы дисциплин	30
2.4.1	Биомеханика	30
2.4.2	Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта	43
2.4.3	Медико-биологические основы физической культуры и спорта	55
2.4.4	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, спортивная медицина	69
2.4.5	Нормативно-правовые и социально-экономические основы физической культуры и спорта	82
2.4.6	Теория и методика физической культуры и спорта	95
2.4.7	Основы здорового образа жизни	111
2.4.8	Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание)	123
2.4.9	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	137
2.4.10	МОДУЛЬ 1. Организация спортивно-массовой работы на предприятиях, в учреждениях	160
2.4.11	МОДУЛЬ 2. Организация спортивно-массовой работы на спортивных сооружениях, в том числе на открытых/ закрытых спортивных площадках, а также в парках для лиц различных возрастных групп, в том числе старших возрастных групп	183

2.4.12	МОДУЛЬ 3. Организация спортивно-массовой работы в физкультурно-оздоровительных клубах и фитнес центрах для лиц различных возрастных групп, в том числе старших возрастных групп	207
2.4.13	МОДУЛЬ 4. Организация спортивно-массовой работы специалистов центров тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	230
2.4.14	МОДУЛЬ 5. Организация спортивно-массовой работы в школьном и студенческом спортивном клубе	255
2.2.15	Практика	276
2.4.16	Итоговая аттестация	291
3.	Результаты освоения дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки	304
4.	Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки (текущая, промежуточная и итоговая аттестация)	322
5.	Кадровое обеспечение образовательного процесса	326
6.	Разработчики дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки	331

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Актуальность. Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки (ДПП ПП) «Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением» учитывает квалификационные требования профессионального стандарта (ПС) «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (Приказ Минтруда России от 21 апреля 2022 г. № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.05.2022 г. № 68615) и требования ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата) (Приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура»).

Программа регламентирует цели, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии реализации образовательного процесса, оценку качества подготовки слушателя и включает в себя:

- общие положения (нормативные документы, общую характеристику, требования к слушателю);
- характеристику профессиональной деятельности выпускника (область, объекты, виды, задачи профессиональной деятельности слушателя);
- компетенции слушателя, формируемые в результате освоения ДПП ПП;
- документы, регламентирующие содержание и организацию образовательного процесса при реализации ДПП ПП (календарный учебный график, учебный план, рабочие программы учебных дисциплин);
- фактическое ресурсное обеспечение ДПП ПП;
- нормативно-методическое обеспечение системы оценки качества освоения слушателями ДПП ПП (фонды оценочных знаний, требования к итоговой аттестации слушателя).

1.1 Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки

Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки (ДПП ПП) «Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от 01.09.2020 г.);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 01 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным

профессиональным программам» (с изменениями от 15.11.2013 г.);

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 940 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура»;

- Приказом Минтруда России от 21 апреля 2022 г. № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.05.2022 г. № 68615);

- Постановлением Правительства Российской Федерации от 22 января 2013 г. №23 «О правилах разработки, утверждения и применения профессиональных стандартов»;

- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 2 сентября 2013 г. № АК-1879/06 «О документах о квалификации»;

- Письмом Министерства образования науки Российской Федерации от 7 мая 2014 г. № АК-1261/06 «Об особенностях законодательного и нормативного правового обеспечения в сфере дополнительного профессионального образования»;

- Письмом Министерства образования науки Российской Федерации от 22 января 2015 г. №ДЛ-1/05вн «Методические рекомендации по разработке основных профессиональных программ и дополнительных профессиональных программ с учётом соответствующих профессиональных стандартов»;

- Письмом Министерства образования науки Российской Федерации от 22 апреля 2015 г. № ВК-1030/06, № ВК-1031/06, № ВК-1032/06 «Методические рекомендации-разъяснения по разработке дополнительных профессиональных программ на основе профессиональных стандартов»;

- Уставом Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Смоленский государственный университет спорта», утверждённым 31 мая 2021 года (с изменениями от 23.12.2022 г.);

- Положением «О порядке разработки, структуре и утверждения дополнительных профессиональных программ в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Смоленский государственный университет спорта» от 01 июля 2022 г.

1.2 Цель и задачи программы

Цель ДПП ПП – формирование у слушателей профессиональных компетенций и приобретение новой квалификации, необходимых для организации и реализации инструкторско-методической деятельности в области физической подготовки, физического развития, физического воспитания и спортивной подготовки физических лиц.

Программа является преемственной к основной профессиональной образовательной программе по направлению подготовки высшего образования 49.03.01 «Физическая культура», квалификация – бакалавр.

Реализация программы направлена на решение следующих **задач**, направленных на формирование необходимого уровня знаний, умений и практического опыта (трудовых действий) для:

- организации и проведения занятий по физическому воспитанию, оказанию практической и методической помощи по вопросам физической подготовки;
- организации физической подготовки и обучения детей физической культуре в соответствии с программой и методиками физического воспитания;
- проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации и обеспечение безопасности в спортивном сооружении и на его территории;
- организационно-методического обеспечения и координации образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической;
- обеспечения безопасности и профилактики травматизма занимающихся в физкультурно-спортивной организации;
- организации работы кружков и спортивных секций, спортивного актива;
- организации спортивно-массовой деятельности на предприятиях, у в учреждениях, проведение гимнастики на рабочем месте и оздоровительной гимнастики во вне рабочее время;
- организации в учреждении работы по подготовке и выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- выполнения инструкторской деятельности по проведению рекреационных занятий для лиц разного возраста в парковой зоне, на открытых/закрытых спортивных площадках;
- организации спортивно-массовой работы в школьном и студенческом спортивном клубе.

1.3 Характеристика нового вида профессиональной деятельности

Областью профессиональной деятельности слушателя, прошедшего обучение по дополнительной профессиональной программе

профессиональной переподготовки «Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением», является инструкторско-методическая деятельность в области физической культуры и спорта. Код 05.005.

Объектами профессиональной деятельности являются:

- физическая культура, образовательные системы, организационно-методическая деятельность в области физической культуры и спорта;
- спортивно-массовые мероприятия;
- система мониторинга физической подготовленности и физического развития занимающихся;
- учебно-методическая и нормативная документация.

В связи с требованиями профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», на которые ориентирована ДПП ПП, слушатель должен быть готов решать следующие **профессиональные задачи**:

- проведение мероприятий и занятий по физической подготовке и физическому развитию с занимающимися (код В);
- проведение специализированных занятий по физической подготовке и физическому развитию с занимающимися (код С);
- подготовка и проведение мероприятий и занятий по физическому воспитанию населения (код D).

Слушатель, освоивший ДПП ПП, должен быть готов к выполнению следующих трудовых функций в соответствии с профессиональным стандартом «Тренер»:

Таблица 1 – Характеристика нового вида профессиональной деятельности, новой квалификации

Обобщенные трудовые функции			Трудовые функции		
код	наименование	уровень квалификации	наименование	код	уровень (подуровень) квалификации
В	Проведение мероприятий и занятий по физической подготовке и физическому развитию с занимающимися	4	Выполнение с занимающимися занятий, мероприятий по физической подготовке	В/01.4	4
			Выполнение с занимающимися занятий по виду спорта (спортивной дисциплине) без цели их участия в официальных спортивных соревнованиях	В/02.4	4
С	Проведение специализированных занятий по физической подготовке и физическому развитию с занимающимися	4	Подготовка и проведение с занимающимися групповых занятий в зале, бассейне, на свежем воздухе по типовым, авторским, лицензионным фитнес-программам по направлению фитнеса	С/01.4	4

			Подготовка и проведение с занимающимися занятий по обучению плаванию	C/02.4	4
D	Подготовка и проведение мероприятий и занятий по физическому воспитанию населения	5	Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения	D/01.5	5
			Подготовка и выполнение с детьми и подростками групповых занятий по программам детского и подросткового фитнеса	D/02.5	5
			Подготовка и проведение мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов)	D/03.5	5
			Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок	D/04.5	5

1.4 Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы

К освоению дополнительных профессиональных программ допускаются:

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

1.5 Планируемые результаты обучения

а) Результаты освоения ДПП ПП определяются приобретаемыми слушателем общепрофессиональными (ОПК) и профессиональными (ПК) компетенциями, т.е. его способностью применять знания, умения, опыт и личностные качества в соответствии с задачами нового вида профессиональной деятельности.

Код	Обобщенная трудовая функция (ОТФ)	Трудовая функция (ТФ)	Код	Общепрофессиональные компетенции (ОПК)	Профессиональные компетенции (ПК)
В	Проведение мероприятий и занятий по физической подготовке и физическому развитию с занимающимися	Выполнение с занимающимися занятий, мероприятий по физической подготовке	В/01.4	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	ПК - 2. Способен разработать содержание занятий на основе психолого-педагогических, медико-биологических, гигиенических, организационно-управленческих, нормативно-правовых знаний для занимающихся разного пола и возраста
				ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ПК - 5. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую помощь ПК - 15. Способен применять знания и умения по базовым видам спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание) в спортивной и физкультурно - оздоровительной деятельности
		Выполнение с занимающимися занятий по виду спорта (спортивной дисциплине) без цели их участия в официальных спортивных соревнованиях	В/02.4	ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	ПК - 2. Способен разработать содержание занятий на основе психолого-педагогических, медико-биологических, гигиенических, организационно-управленческих, нормативно-правовых знаний для занимающихся разного пола и возраста
				ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники	

				безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь ОПК-14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	ПК - 5. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую помощь ПК -14. Способен обучать технике выполнения упражнений, владеть профессиональной терминологией в области физической культуры и спорта
С	Проведение специализированных занятий по физической подготовке и физическому развитию с занимающимися	Подготовка и проведение с занимающимися групповых занятий в зале, бассейне, на свежем воздухе по типовым, авторским, лицензионным фитнес-программам по направлению фитнеса	С/01.4	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-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику	ПК - 2. Способен разработать содержание занятий на основе психолого-педагогических, медико-биологических, гигиенических, организационно-управленческих, нормативно-правовых знаний для занимающихся разного пола и возраста ПК - 4. Способен проводить занятия в секциях, группах спортивной и оздоровительной направленности по утвержденным программам ПК - 5. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую помощь

			травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ПК - 13. Способен оперативно контролировать самочувствие занимающихся; предотвращать переутомление, особенно старшей возрастной группы; проводить исходное тестирование перед началом занятий
				ПК - 14. Способен обучать технике выполнения упражнений, владеть профессиональной терминологией в области физической культуры и спорта
Подготовка и проведение с занимающимися занятий по обучению плаванию	С/02.4		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	ПК - 4. Способен проводить занятия в секциях, группах спортивной и оздоровительной направленности по утвержденным программам
			ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ПК - 5. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую помощь
				ПК - 13. Способен оперативно контролировать самочувствие занимающихся; предотвращать переутомление, особенно старшей возрастной группы; проводить исходное тестирование перед началом занятий

				ПК -14. Способен обучать технике выполнения упражнений, владеть профессиональной терминологией в области физической культуры и спорта ПК - 15. Способен применять знания и умения по базовым видам спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание) в спортивной и физкультурно - оздоровительной деятельности
D	Подготовка и проведение мероприятий и занятий по физическому воспитанию населения	Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения	D/01.5	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-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни
				ПК - 1. Способен планировать физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу, осуществлять методическое обеспечение, учет и контроль занятий ПК - 4. Способен проводить занятия в секциях, группах спортивной и оздоровительной направленности по утвержденным программам ПК - 6. Способен организовывать активный отдых занимающихся разного пола, возраста и уровня физической подготовленности ПК - 7. Способен проводить спортивные, физкультурно-

				оздоровительные мероприятия, взаимодействовать и организовывать работу с волонтерами ПК - 8. Способен применять средства, методы физической культуры в профессиональной деятельности
Подготовка и выполнение с детьми и подростками групповых занятий по программам детского и подросткового фитнеса	D/02.5	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-5. Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения	ПК - 4. Способен проводить занятия в секциях, группах спортивной и оздоровительной направленности по утвержденным программам ПК - 12. Способен применять знания по здоровому образу жизни в профессиональной деятельности, мотивировать к регулярным занятиям физической культурой, стимулировать к саморазвитию занимающихся ПК -14. Способен обучать технике выполнения упражнений, владеть профессиональной терминологией в области физической культуры и спорта	ПК - 9. Способен осуществлять измерение, оценку физической и функциональной подготовленности занимающихся
Подготовка и проведение мероприятий по выполнению населением нормативов	D/03.5	ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической		

		испытаний (тестов)		подготовленности, психического состояния занимающихся	ПК - 10. Способен применять знания и умения в вопросах тестирования и подготовки к ВФСК ГТО по утвержденным программам
		Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок	D/04.5	ОПК-5. Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения ОПК-10. Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта	ПК - 3. Способен осуществлять консультирование, по вопросам повышения физической подготовленности населения различных возрастных групп ПК - 12. Способен применять знания по здоровому образу жизни в профессиональной деятельности, мотивировать к регулярным занятиям физической культурой, стимулировать к саморазвитию занимающихся

1.6 Нормативная трудоемкость обучения

Нормативная трудоемкость обучения по ДПП ПП составляет 300 часов, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя, практики и время, отводимое на контроль качества освоения слушателем программы.

1.7 Форма обучения

Форма обучения – очная, с использованием дистанционных образовательных технологий.

1.8 Режим занятий

При любой форме обучения учебная нагрузка устанавливается не более 54 часов в неделю, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя.

Срок обучения 10 недель. Даты определяются при наборе группы на обучение по программе.

Программа реализуется поэтапно:

1 этап – очное обучение с присутствием слушателей на аудиторных занятиях (1-2 неделя обучения);

2 этап – обучение с применением дистанционных образовательных технологий (3-7 неделя обучения);

3 этап – прохождение практики (8-9 неделя обучения);

4 этап – очное обучение с присутствием слушателей на аудиторных занятиях (10 неделя обучения), который заканчивается итоговой аттестацией в форме защиты итоговой аттестационной работы с использованием дистанционных образовательных технологий.

1.9 Документ, выдаваемый после завершения обучения

Диплом о профессиональной переподготовке установленного ФГБОУ ВО «СГУС» образца, удостоверяющий право на ведение нового вида профессиональной деятельности в определенной программой сфере.

1.10 Организационно-педагогические условия реализации программы

Кадровые условия реализации ДПП ПП. Реализация программы обеспечивается научно-педагогическими кадрами, имеющими, как правило, базовое образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины, и систематически занимающимися научной и (или) научно-методической деятельностью.

Учебно-методическое и информационное обеспечение ДПП ПП. Документы, регламентирующие содержание и организацию образовательного

процесса при реализации ДПП ПП: в соответствии с Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 01 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам» организация образовательного процесса при реализации ДПП регламентируется учебным планом; рабочими программами учебных дисциплин (модулей); материалами, обеспечивающими качество подготовки обучающихся; годовым календарным учебным графиком, а также методическими материалами, обеспечивающими реализацию соответствующих образовательных технологий.

Каждый обучающийся должен располагать доступом к библиотечным ресурсам образовательной организации, реализующей программу ДПП (в том числе, электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам), а также к электронной информационно-образовательной среде.

Специфические требования к учебно-методическому и информационному обеспечению каждой из реализуемых дисциплин (модулей)/практик, а также итоговой аттестации представлены в соответствующих рабочих программах.

Материально-техническое обеспечение ДПП ПП. Организация, реализующая ДПП, должна располагать материально-технической базой, соответствующей действующим противопожарным правилам и нормам и обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работ обучающихся, предусмотренных учебным планом.

Специальные помещения должны представлять собой учебные аудитории для проведения: лекционных занятий, аудиторно-самостоятельной работы (в том числе, с применением информационных технологий) консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Специальные помещения должны быть укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие программам дисциплин.

Перечень материально-технического обеспечения, необходимого для реализации ДПП, включает в себя лекционные аудитории, методические кабинеты, лаборатории, спортивные залы и площадки, оснащенные специализированным оборудованием.

Специфические требования к материально-техническому обеспечению каждой из реализуемых дисциплин (модулей)/практик представлены в соответствующих рабочих программах.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Календарный учебный график

ГРАФИК

учебного процесса слушателей, обучающихся в 2023-2024 учебном году по дополнительной профессиональной программе профессиональной подготовки «Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением»

№	Дисциплины модуля	Общая трудо- емкость в часах	Формы работы	Учебные недели										Форма контроля	
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	Базовые дисциплины														
1	Биомеханика	8	Аудиторные занятия	4											зачет
			Внеаудиторная (самостоятельная) работа			2									
2	Психолого- педагогические основы физической культуры и спорта	16	Аудиторные занятия	4		2									зачет
			Внеаудиторная (самостоятельная) работа	4		2									
3	Медико- биологические основы физической культуры и спорта	26	Аудиторные занятия	10		2									зачет
			Внеаудиторная (самостоятельная) работа	4		4									

2.2 Учебный план

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной программы профессиональной подготовки «Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением»

№	Наименование учебных дисциплины	Трудо- емкость, ч	Аудиторные занятия			Самостоятельная работа	Форма контроля	
			Всего	Лекции	Практ. и сем. занятия		зачет	экзамен
1	2	3	4	5	6	9	10	
Базовые дисциплины								
1	Биомеханика	8	6	4	2	2	зачет	
2	Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта	16	12	6	6	4	зачет	
3	Медико-биологические основы физической культуры и спорта	26	20	12	8	6	зачет	
4	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, спортивная медицина	28	24	14	10	4	зачет	
5	Нормативно-правовые и социально-экономические основы физической культуры и спорта	16	14	10	4	2	зачет	
6	Теория и методика физической культуры и спорта	16	14	6	8	2	зачет	
7	Основы здорового образа жизни	10	8	4	4	2	зачет	
8	Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание)	24	22	12	10	2	зачет	
9	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	22	20	8	12	2	зачет	

Вариативные модули по выбору							
10	МОДУЛЬ 1. Организация спортивно-массовой работы на предприятиях, в учреждениях	96	60	12	48	36	экзамен
10.1	Организация и проведение спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий	40	28	4	24	12	
10.2	Оздоровительная гимнастика во внерабочее время. Оздоровительная гимнастика для инвалидов	40	28	4	24	12	
10.3	Организация гимнастики на рабочем месте и активного отдыха в рабочее время	16	4	4		12	
11	МОДУЛЬ 2. Организация спортивно-массовой работы на спортивных сооружениях, в том числе на открытых/ закрытых спортивных площадках, а также в парках для лиц различных возрастных групп, в том числе старших возрастных групп	96	60	12	48	36	экзамен
11.1	Содержание занятий на спортивных сооружениях	40	28	4	24	12	
11.2	Возрастные особенности проведения занятий. Профилактика травматизма	40	28	4	24	12	
11.3	Содержание физкультурно-оздоровительных занятий. Физкультурно-оздоровительные занятия для инвалидов	16	4	4		12	
12	МОДУЛЬ 3. Организация спортивно-массовой работы в физкультурно-оздоровительных клубах и фитнес центрах для лиц различных возрастных групп, в том числе старших возрастных групп	96	60	12	48	36	экзамен
12.1	Физкультурно-оздоровительные клубы, фитнес центры, их виды деятельности	24	10	4	6	12	
12.2	Организация дополнительных спортивных и оздоровительных услуг для детей в физкультурно-оздоровительных клубах	30	20	4	16	12	
12.3	Современные виды оздоровительной гимнастики	42	30	4	26	12	

13	МОДУЛЬ 4. Организация спортивно-массовой работы специалистов центров тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	96	60	12	48	36		экзамен
13.1	Особенности работы стационарных площадок для ГТО	24	10	4	6	12		
13.2	Организация судейства соревнований комплекса ГТО	30	20	4	16	12		
13.3	Методика подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО для лиц разного возраста. Подготовка инвалидов к ГТО	42	30	4	26	12		
14	МОДУЛЬ 5. Организация спортивно-массовой работы в школьном и студенческом спортивном клубе	96	60	12	48	36		экзамен
14.1	Организация и проведение спортивно-массовой работы для детей школьного возраста			4	24	12		
14.2	Организация и проведение спортивно-массовой работы для студентов			4	8	12		
14.3	Фитнес программы в повышении физического состояния и физической подготовленности школьников и студентов			4	16	12		
15	Практика	18				18	зачет	
16	Итоговая аттестация	20	8		8	12		Защита ИАР
Всего		300	208	88	120	92		

2.3 Дисциплинарное содержание программы

№	Наименование учебных дисциплины	Краткое содержание дисциплины	Формируемые компетенции
Базовые дисциплины			
1	Биомеханика	Совокупность знаний о двигательной активности человека при выполнении им физических упражнений	ПК-14
2	Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта	Психологические и педагогические особенности организации занятий с занимающимися	ОПК-1 ПК-2
3	Медико-биологические основы физической культуры и спорта	Совокупность знаний о строении и функционировании организма человека, влиянии морфо-функциональных и биохимических особенностей на результативность тренировочно-соревновательной деятельности	ОПК-1 ПК-2
4	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, спортивная медицина	Совокупность знаний об укреплении и сохранении здоровья, предупреждению травматизма	ОПК-7 ПК-2
5	Нормативно-правовые и социально-экономические основы физической культуры и спорта	Изучение нормативно-правовой базы в сфере физической культуры и спорта, организацию и управление тренировочным процессом, руководство спортивными организациями, проведение спортивных и физкультурно-массовых мероприятий	ПК-2
6	Теория и методика физической культуры и спорта	Дисциплина раскрывает общие основы организации физической культуры и спорта, принципы, средства, методы построения занятия	ОПК-1
7	Основы здорового образа жизни	Понятие о здоровье и болезни. Основы сохранения здоровья и формирования здорового образа жизни в различных группах занимающихся	ПК-12
8	Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание)	Краткая история развития вида спорта, основы техники и методики обучения. Организация и проведение занятий по базовым видам спорта с различным контингентом занимающихся	ПК-15
9	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Основные положения, направления, особенности внедрения и развития Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	ПК-10

Вариативная часть			
10	МОДУЛЬ 1. Организация спортивно-массовой работы на предприятиях, в учреждениях	Средства, методы и организационные особенности физкультурно-массовой работы на предприятиях в рабочее и вне рабочее время, в том числе и инвалидами	ПК-1, ПК-4 ПК-6, ПК-7 ПК-12 ПК-13 ПК-14
11	МОДУЛЬ 2. Организация спортивно-массовой работы на спортивных сооружениях, в том числе на открытых/ закрытых спортивных площадках, а также в парках для лиц различных возрастных групп, в том числе старших возрастных групп	Особенности проведения занятий с различными группами населения на спортивных объектах (залах, стадионах, спортивных площадках, парках)	ПК-1 ПК-3 ПК-4 ПК-5 ПК-6 ПК-7 ПК-13 ПК-14
12	МОДУЛЬ 3. Организация спортивно-массовой работы в физкультурно-оздоровительных клубах и фитнес центрах для лиц различных возрастных групп, в том числе старших возрастных групп	Организация работы фитнес клубов и центров, виды их деятельности. современные виды оздоровительной гимнастики	ПК-1 ПК-3 ПК-4 ПК-5 ПК-6 ПК-12 ПК-13 ПК-14
13	МОДУЛЬ 4. Организация спортивно-массовой работы специалистов центров тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Особенности организации центров приема нормативов ВФСК «ГТО», организация судейства. Подготовка различных групп населения к выполнению нормативов ГТО	ПК-3 ПК-4 ПК-7 ПК-10 ПК-11 ПК-13 ПК-14
14	МОДУЛЬ 5. Организация спортивно-массовой работы в школьном и студенческом спортивном клубе	Организация работы спортивного клуба на базе школы и вуза. Проведение занятий и организация соревнований	ПК-1 ПК-4 ПК-5 ПК-6 ПК-7 ПК-12 ПК-13
15	Практика	Полученные в процессе практики практические умения и навыки необходимы слушателю для освоения приобретения опыта самостоятельного проведения занятий по физической культуре	ПК-4

2.4 Рабочие программы дисциплин

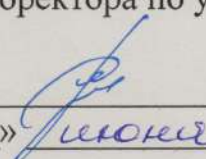
2.4.1 Рабочая программа по дисциплине «Биомеханика»

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Факультет дополнительного образования ФГБОУ ВО «СГУС»

СОГЛАСОВАНО

И.о. проректора по учебной работе

 И.А. Дьячук
« 01 » июня 2023 г.

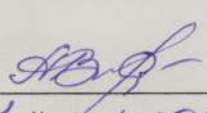
УТВЕРЖДАЮ

И.о. ректора ФГБОУ ВО «СГУС»

 А.А. Обвинцев
« 01 » июня 2023 г.



Декан ФДО ФГБОУ ВО «СГУС»

 А.В. Мазурина
« 01 » июня 2023 г.

Рабочая программа дисциплины БИОМЕХАНИКА

**Дополнительная образовательная
программа профессиональной
подготовки**

Профессиональный стандарт

**Удостоверяет право слушателя на
ведение профессиональной
деятельности в сфере**

Форма обучения

Физкультурно-оздоровительная и
спортивно-массовая работа с
населением

Специалист по инструкторской и
методической работе в области
физической культуры и спорта

Физической культуры и спорта
Очная с применением
дистанционных образовательных
технологий

Смоленск 2023 г.

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Биомеханика» является показать слушателям целостность и надежность строения и функции двигательной системы человека при организации рациональной деятельности в разных сферах физической культуры и спорта.

2. Место дисциплины в структуре дополнительной профессиональной программы

Дисциплина «Биомеханика» является составной частью дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением», относится к ее базовой части и направлена на формирование в процессе обучения у слушателя профессиональных компетенций в рамках выбранного образовательного направления, а также навыков самостоятельной работы.

Дисциплина «Биомеханика» реализуется в соответствии с учебным планом и направлена на комплексное изучение и анализ двигательной деятельности человека.

Полученные в процессе обучения слушателем знания необходимы для освоения таких дисциплин, как теория и методика базовых видов спорта, оздоровительная гимнастика во внерабочее время, оздоровительная гимнастика для инвалидов, физкультурно-оздоровительные занятия для инвалидов, современные виды оздоровительной гимнастики, методика подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО для лиц разного возраста, подготовка инвалидов к ГТО, фитнес программы в повышении физического состояния и физической подготовленности школьников и студентов.

Рабочая программа по дисциплине «Биомеханика» имеет трудоемкость, равную 8 часам, итоговая форма контроля – зачёт.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Таблица 1 – Компетенции, формируемые при изучении дисциплины

Наименование компетенции	Код компетенции
Способен обучать технике выполнения упражнений, владеть профессиональной терминологией в области физической культуры и спорта	ПК-14

ПК-14. Способен обучать технике выполнения упражнений, владеть профессиональной терминологией в области физической культуры и спорта

знать:

- биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека;

- биомеханику статических положений и различных видов движений человека;
- биомеханические технологии обучения и совершенствования движений человека с заданной результативностью

уметь:

- оценивать эффективность статических положений и движений человека;
- применять биомеханические технологии обучения и совершенствования движений человека с заданной результативностью.

владеть:

- методиками определения биомеханических характеристик физических упражнений

В результате освоения дисциплины «Биомеханика» слушатель должен:

знать:

- терминологию биомеханики;
- кинематические, динамические и энергетические характеристики двигательных действий человека и методы их измерения;
- виды движений;
- биомеханические основы двигательных качеств;
- биомеханические основы спортивно-технического мастерства;
- основы биомеханического контроля, технические средства и методики измерений.

уметь:

- формулировать конкретные задачи физического воспитания и находить пути их решения посредством применения биомеханических методов, средств и технологий.

владеть:

- навык оценки биомеханической структуры двигательного действия.

Успешное освоение дисциплины «Биомеханика» готовит слушателя к выполнению следующих трудовых функций (таблица 2):

Таблица 2 – Перечень трудовых функций

Обобщенные трудовые функции		Трудовая функция	
код	наименование	наименование	код
В	Проведение мероприятий и занятий по физической подготовке и физическому развитию с занимающимися	Выполнение с занимающимися занятий, мероприятий по физической подготовке	В/01.4
		Выполнение с занимающимися занятий по виду спорта (спортивной дисциплине) без цели их участия в официальных спортивных соревнованиях	В/02.4

С	Проведение специализированных занятий по физической подготовке и физическому развитию с занимающимися	Подготовка и проведение с занимающимися групповых занятий в зале, бассейне, на свежем воздухе по типовым, авторским, лицензионным фитнес-программам по направлению фитнеса	С/01.4
---	---	--	--------

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Объем дисциплины и виды учебной работы представлены в таблице 3:

Таблица 3 – Состав и объем дисциплины

Вид учебной работы		Трудоемкость (час)
Аудиторные занятия (всего)		4
В том числе: Лекции (Л) Практические занятия (ПЗ) Семинары (С)		4
Дистанционные занятия (всего)		2
В том числе: Лекции (Л) Практические занятия (ПЗ) Семинары (С)		2
Самостоятельная работа (всего)		2
Вид промежуточной аттестации		зачёт
Общая трудоемкость	в часах	8

5. Содержание дисциплины

5.1 Содержание разделов, тем дисциплины

Таблица 4 – Название разделов, тем и их краткое содержание

Тема	Краткое содержание	Формируемые компетенции
Раздел 1. Общая биомеханика		
Введение в биомеханику. Основные понятия биомеханики	История и современный этап развития биомеханики. Кинематические, динамические и энергетические характеристики в движениях человека	ПК-14
Биомеханика физических	Биомеханические основы проявления физических качеств и основы их	ПК-14

качеств. Основы биомеханического контроля при выполнении физических упражнений	измерения с помощью педагогических и инструментальных методов	
Раздел 2. Частная биомеханика		
Виды физических упражнений и их анализ	Статические упражнения, условия сохранения равновесия. Упражнения без перемены места в пространстве, их фазовый состав. Локомоторные упражнения, их двигательные задачи и механизмы взаимодействия с опорой. Перемещающие упражнения, их двигательные задачи, механика полета снарядов. Вращательные упражнения, механизмы создания и управления вращением.	ПК-14

5.2 Разделы дисциплин и виды занятий

Наименование раздела, темы	Всего	Аудиторные занятия (час)			Дистанционные занятия (час)			СРС (час)
		лекции	практические занятия	семинары	лекции	практические занятия	семинары	
Раздел 1. Общая биомеханика								
Введение в биомеханику. Основные понятия биомеханики	2	2						
Биомеханика физических качеств. Основы биомеханического контроля при выполнении физических упражнений	2	2						
Раздел 2. Частная биомеханика								
Виды физических упражнений и их анализ	4					2		2

В таблице 5.1 представлены темы занятий с применением интерактивных технологий.

Таблица 5.1 – Темы занятий с применением интерактивных технологий

№раздела, темы дисциплины	Наименование интерактивного занятия	Трудоемкость в часах
Раздел 2. Частная биомеханика	Виды физических упражнений и их анализ	2

В таблице 5.2 представлены темы практических занятий

Таблица 5.2 – Темы практических занятий

№раздела, темы дисциплины	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
Раздел 1. Общая биомеханика		
Введение в биомеханику. Основные понятия биомеханики	Кинематические, динамические и энергетические характеристики в движениях человека	2
Биомеханика физических качеств. Основы биомеханического контроля при выполнении физических упражнений	Использование средств автоматизированного контроля в практике занятий физическими упражнениями	2
Раздел 2. Частная биомеханика		
Виды физических упражнений и их анализ	Схемы биомеханических анализов отдельных видов физических упражнений	2*

Примечание: 2* - занятия, проводимые с использованием дистанционных образовательных технологий

5.3 Формы контроля, оценочные средства и самостоятельная работа слушателей

В таблице 6 представлены виды, формы контроля, наименование заданий, темы для самостоятельной работы слушателей по дисциплине.

Таблица 6 – Содержание самостоятельной работы слушателей

№ раздела, темы дисциплины	Вид и наименование самостоятельной работы слушателя	Срок выполнения	Форма контроля	Трудоемкость в часах
Подготовка и сдача зачета	Подготовка по примерному перечню вопросов к зачету		Зачет (итоговое тестирование)	2

Текущий контроль сформированности компетенций проводится в виде проверки готовности заданий, указанных в таблице 6.

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины осуществляется в форме зачета, проводимого в виде теста. Всего в тесте 30 вопросов, ответ на каждый вопрос оценивается в 1 балл. Зачтено – 22-30 баллов, не зачтено 0-21 баллов.

Примерные вопросы тестирования

1. Что изучает биомеханика физических упражнений?
 - физиологические процессы в организме;
 - анатомические особенности строения опорно-двигательного аппарата тела человека;
 - законы и закономерности механики движений в живых системах;
 - закономерности формирования функциональных систем организма человека.
2. Что относится к прикладным направлениям исследования в общей биомеханике?
 - генная инженерия;
 - инженерная биомеханика;
 - биомеханическая оптика;
 - биомеханика взрывных усилий.
3. Что относится к прикладным направлениям исследования в биомеханике физических упражнений?
 - биомеханика физических упражнений;
 - биомеханика изменения температуры тела спортсмена при выполнении физических упражнений;
 - биомеханика мыслительных процессов;
 - биомеханические закономерности внешней среды.

4. Что относится к прикладным направлениям исследования в теоретической биомеханике?

- биомеханика механизмов;
- биомеханика машин;
- биомеханика строительного дела;
- медицинская биомеханика.

5. Какие характеристики движения относятся к инерционным?

- масса тела, момент инерции тела;
- характеристики, описывающие движение тела по инерции;
- расстояние, которое проходит тело по инерции;
- линейная скорость и ускорение;
- радиус вращения материальной точки.

6. Область изучения биомеханики физических упражнений это:

- процессы формирования динамического стереотипа;
- механические и биологические причины возникновения движений

и особенности построения и выполнения движений в различных условиях;

- научное обоснование рациональной методики обучения двигательным действиям на основе биомеханического анализа техники упражнений;

- знания, необходимые для эффективного применения физических упражнений в качестве средства физического воспитания.

7. К естественным относятся движения:

- совершаемые по естественной криволинейной траектории;
- при которых движущийся объект не вырабатывает управляющих воздействий для достижения цели движения;

- для изменения траектории которых, необходимо изменение величины внешних сил;

- в которых для изменения траектории движения и достижения цели движения со стороны движущегося объекта вырабатываются управляющие силы.

8. К целенаправленным относятся движения:

- совершаемые по целенаправленной криволинейной траектории;
- в которых для изменения траектории движущийся объект вырабатывает управляющие силы;

- в которых для изменения траектории необходимо изменение величины внешних сил;

- совершаемые под влиянием изменения величины внешних сил и моментов сил.

9. Педагогический выход результатов биомеханических исследований заключается:

- в разработке эффективных методов воспитания личности;
- в разработке эффективных методов обучения двигательным действиям;

- в биомеханическом обосновании методов исследования техники упражнений;

- в разработке путей мотивации занятий физическими упражнениями и спортом.

10. Целенаправленные движения осуществляются:

- при отсутствии управления;
- с наличием внешних помех;
- с помощью управляющих воздействий, вырабатываемых

движущимся телом;

- по заданной траектории;
- без постановки цели движения.

11. Для естественных движений характерно:

- регулирование траектории с помощью управления;
- построение программы движения для достижения цели;
- отсутствие управления;
- преодоление внешних помех;
- отсутствие внешних помех.

12. Различие между естественными и целенаправленными движениями заключается в:

- большей скорости естественных движений;
- отсутствии управления в целенаправленных движениях;
- большей точности целенаправленных движений;
- большей амплитуде целенаправленных движений;
- отсутствии управления в естественных движениях.

13. Что такое «тело отсчета»?

- тело, от которого начинается движение;
- тело, обладающее эталонными размерами;
- тело, относительно которого определяется положение объекта;
- тело, с которым сравнивают по величине другое тело;
- тело, у которого заканчивается движение.

14. Что такое импульс силы?

- значение силы в данный момент времени;
- сила прилагается к телу через определенные промежутки времени;
- произведение силы на время, в течение которого сила действует на

тело;

- максимальное значение действующей силы;
- время, в течение которого сила действует на тело.

15. Что называют траекторией?

- место точки в пространстве;
- место точки в системе отсчета;
- перемещение точки;
- линия движения точки.

16. Формы проявления скоростных качеств?

- быстрота мысли;
- быстрота мышц;
- быстрота бега;
- повышение темпа;

- смена ритма.
- 17. Ритм движения тела - это...
 - пространственная мера повторности движений;
 - временная мера повторности движений;
 - временная мера соотношения частей движений;
 - мера изменения быстроты движений.
- 18. Оптимальный двигательный режим – это:
 - двигательный режим, прописанный врачом;
 - наилучшая техника двигательных действий и наилучшая тактика двигательной деятельности;
 - двигательные действия спортсмена, направленные на решение поставленной цели.
- 19. Объёмом техники называется ...
 - совокупность технических приёмов, которыми владеет человек;
 - разносторонность, эффективность и освоенность техники;
 - технический арсенал каждого вида спорта
- 20. Указать единицы измерения временных характеристик.
 - Вт;
 - мин;
 - м/с^2 ;
 - м/с
- 21. Указать пространственно-временные характеристики.
 - град;
 - с;
 - Ом;
 - м/с^2 .
- 22. Указать единицы измерения темпа движений.
 - шаг/с;
 - рад/с;
 - м/с;
 - мин.
- 23. Процесс созревания - это
 - совершенствование двигательных возможностей в процессе возрастного развития детей;
 - результат педагогического воздействия на двигательную культуру ребёнка;
 - генетически обусловленное совершенствование систем организма;
- 24. Эстетический идеал - это
 - телесная красота, увязанная с соображениями практической пользы;
 - двигательная культура человека;
 - образец, соответствующий общепринятому в данный период времени представлению о красивом.
- 25. Мышцы, выполняющие однотипные движения - это:
 - антагонисты;

- синергисты;
 - аддукторы;
 - протракторы.
26. Сокращение мышцы, при котором ее волокна укорачиваются, но напряжение остается постоянным, называется:
- изометрическим;
 - инерционным;
 - изотоническим;
 - синергетическим.
27. По форме различают мышцы:
- поверхностные;
 - отводящие;
 - одноперистые;
 - веретенообразные.
28. Оттягивает дистальный отдел конечности назад:
- протрактор;
 - ротатор;
 - ретрактор;
 - абдуктор.
29. Отводящая мышца называется:
- сфинктером;
 - абдуктором;
 - антагонистом;
 - аддуктором.
30. Совокупность согласованных движений человека (животных), вызывающих активное перемещение в пространстве, называется:
- ходьбой;
 - двигательной реакцией;
 - двигательной активностью;
 - локомоцией.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература

1. Бегун, П.И. Биомеханика опорно-двигательного аппарата человека: монография / П.И. Бегун, А.В. Самсонова. – СПб: Кинетика, 2020. – 179 с.
2. Загrevский, В.И. Биомеханика физических упражнений: учебное пособие / В.И. Загrevский, О.И. Загrevский. – Томск: Издательский дом Томского государственного университета, 2018. – 262 с.

6.2 Дополнительная литература

1. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека /В.К.Бальсевич. – М.: Физическая культура и спорт, 2000. – 275с.

2. Бернштейн, Н.А. Биомеханика и физиология движений: избр. психолог. тр. / Н.А.Бернштейн; под ред. В.П.Зинченко – М.; Воронеж: Ин-т практ. психологии: МОДЭК, 1997. – 607 с.
3. Бернштейн, Н.А. Избранные труды по биомеханике и кибернетике / Н.А.Бернштейн; ред.-сост. М.П.Шестаков. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 296 с.
4. Дубровский, В.И. Биомеханика: учебн.для сред. и высш.учеб.завед. / В.И.Дубровский, В.Н.Федорова. – М.: Владос-Пресс, 2004. – 672 с.
5. Модуль «Опорно-двигательный аппарат»: лекции и практические занятия / сост. Б.И.Гутник, В.И.Кобрин; М-во образования и науки РФ, Гос.классич.акад. им.Маймонида. – Москва: Человек, 2011.
6. Попов, Г. И. Биомеханика двигательной деятельности: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Г. И. Попов А. В. Самсонова. – 2-е изд. стер. – М.: Академия, 2013. – 256 с.
7. Сучилин, Н. Г. Оптико-электронные методы измерения движений человека / Н. Г. Сучилин, В. С. Савельев, Г. И. Попов. – М.: Физкультура, образование, наука, 2000. – 68 с.
8. Уткин, В. Л. Биомеханика физических упражнений / В.Л. Уткин. – М.: Просвещение, 1989. – 168 с.
9. Шалманов, Ал. А. Основные механизмы взаимодействия с опорой в прыжковых упражнениях: методические рекомендации для слушателей Высшей школы тренеров, факультетов усовершенствования и повышения квалификации / Ал. А. Шалманов, Ан. А. Шалманов. – М., 1990. – 40 с.

6.3 Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины:

Научная электронная библиотека eLibrary.ru. Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»). Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>

EBSCO – универсальная база данных зарубежных полнотекстовых научных журналов по всем областям знаний. Режим доступа: <http://search.epnet.com>.

РУКОНТ – межотраслевая электронная библиотека (ЭБС) на базе технологии Контекстум. Режим доступа <https://rucont.ru/>

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» – межотраслевая электронная библиотека. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.

Научная электронная библиотека «Киберленинка». Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/>.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Аудиторные занятия проводятся в аудитории, оборудованной компьютером и мультимедиа-проектором.

Для проведения дистанционных занятий необходим стационарный компьютер или ноутбук, оснащенный веб-камерой и микрофоном.

Для освоения дисциплины «Биомеханика» необходимы следующие программные продукты:

Операционная система: Microsoft Windows (версии не ниже XP).

Пакет прикладных программ «Microsoft Office»

Подключения к системе Интернет и использование одного из следующих веб-браузеров:

- Internet Explorer версии не ниже 6.0;
- Firefox версии не ниже 2.0;
- Google Chrome версии не ниже 1.0.

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Слушателям при освоении курса дисциплины «Биомеханика» с самого начала необходимо обратить внимание на усвоение сложных понятий, терминов, механизмов, закономерностей и т.д. Их непонимание серьезно усложнит все освоение курса, построенного по принципу преемственности тем, разделов.

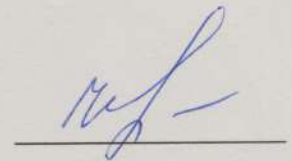
«Общая биомеханика» – необходимо обратить внимание на усвоение знаний из теоретической механики, которая в дальнейшем станет основой для изучения кинематических и динамических характеристик движения человека при выполнении физических упражнений.

В разделе «Частная биомеханика» слушателям необходимо усвоить отличительные особенности конкретных групп упражнений.

Разработчик:

к.п.н., доцент

Чернова В.Н.



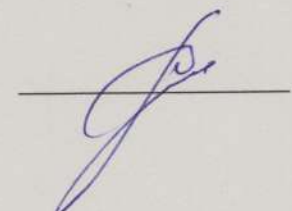
Рабочая программа дисциплины «Биомеханика» рассмотрена на заседании методического совета ФГБОУ ВО «СГУС» и принята решением от « 25 » мая 20 23 г. протокол № 2 .

Председатель методического совета

и.о. проректора по учебной работе

к.соц.н., доцент

Дьячук И.А.



2.4.2 Рабочая программа по дисциплине «Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта»

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Факультет дополнительного образования ФГБОУ ВО «СГУС»

СОГЛАСОВАНО

И.о. проректора по учебной работе

И.А. Дьячук
« 01 » июня 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. ректора ФГБОУ ВО «СГУС»

А.А. Обвинцев
« 01 » июня 2023 г.

Декан ФДО ФГБОУ ВО «СГУС»

А.В. Мазурина
« 01 » июня 2023 г.

Рабочая программа дисциплины ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**Дополнительная образовательная
программа профессиональной
подготовки**

Профессиональный стандарт

**Удостоверяет право слушателя на
ведение профессиональной**

деятельности в сфере

Форма обучения

Физкультурно-оздоровительная и
спортивно-массовая работа с
населением

Специалист по инструкторской и
методической работе в области
физической культуры и спорта

Физической культуры и спорта
Очная с применением
дистанционных образовательных
технологий

1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта» является формирование у слушателей знаний и представлений о сущности, механизмах, факторах психолого-педагогического обеспечения в системе занятий физической культуры и спорта.

2. Место дисциплины в структуре дополнительной профессиональной программы

Дисциплина «Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта» является составной частью дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением», относится к ее базовой части и направлена на формирование в процессе обучения у слушателя общепрофессиональных и профессиональных компетенций в рамках выбранного образовательного направления, а также навыков самостоятельной работы.

Дисциплина «Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта» реализуется в соответствии с учебным планом и направлена на комплексное усвоение знаний по педагогическим и психологическим основам организации спортивной деятельности с занимающимися физической культурой и спортом.

Полученные в процессе обучения слушателем знания необходимы для освоения таких дисциплин, как теория и методика базовых видов спорта, оздоровительная гимнастика во внерабочее время, оздоровительная гимнастика для инвалидов, физкультурно-оздоровительные занятия для инвалидов, современные виды оздоровительной гимнастики, методика подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО для лиц разного возраста, подготовка инвалидов к ГТО, фитнес программы в повышении физического состояния и физической подготовленности школьников и студентов.

Рабочая программа по дисциплине «Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта» имеет трудоемкость, равную 16 часам, итоговая форма контроля - зачет.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Таблица 1 – Компетенции, формируемые при изучении дисциплины

Наименование компетенции	Код компетенции
Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и	ОПК-1

психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, в частности, планировать содержание занятий с учетом психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	
Способен разработать содержание занятий на основе психолого-педагогических, медико-биологических, гигиенических, организационно-управленческих, нормативно-правовых знаний для занимающихся разного пола и возраста, в частности, разработать содержание занятий на основе психолого-педагогических знаний для занимающихся разного пола и возраста	ПК-2

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,

в частности, планировать содержание занятий с учетом психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

знать:

- основные положения и принципы психологии, методы контроля психологического состояния занимающихся;
- основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии.

уметь:

- использовать разнообразные методы педагогического и психологического контроля;
- учитывать психологические особенности занимающихся при планировании и организации занятий;
- применять в профессиональной деятельности основные положения и принципы педагогики;
- применять актуальные дидактические технологии обучения.

владеть:

- опытом организации обучения на основе положений и принципов педагогики и психологии;
- методами педагогического и психологического контроля в профессиональной деятельности;
- умениями использовать в профессиональной деятельности актуальные дидактические технологии обучения.

ПК-2. Способен разработать содержание занятий на основе психолого-педагогических, медико-биологических, гигиенических, организационно-управленческих, нормативно-правовых знаний для занимающихся разного

пола и возраста,

в частности, разработать содержание занятий на основе психолого-педагогических знаний для занимающихся разного пола и возраста

знать:

- принципы выбора средств подготовки с учетом психологических особенностей занимающихся;
- принципы организации физкультурно-оздоровительных занятий с занимающимися различного пола, возраста и уровня подготовленности.

уметь:

- контролировать психическое состояние занимающихся на физкультурно-оздоровительных занятиях и спортивно-массовых мероприятиях;
- реализовывать педагогические принципы в физкультурно-оздоровительном занятии с занимающимися различного пола, возраста и уровня подготовленности.

владеть:

- осуществлять психологический и педагогический контроль состояния занимающихся на физкультурно-оздоровительных занятиях и спортивно-массовых мероприятиях.

В результате освоения дисциплины «Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта» слушатель должен:

знать:

- сущность и социальную значимость педагогической профессии;
- основные понятия, цель и задачи психологии, предметные области психологии;
- цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры и спорта;
- педагогические основы организации учебно-воспитательной работы, массовых физкультурно-оздоровительных занятий.

уметь:

- с позиций достижений психолого-педагогической науки и передовой практики изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью и использовать полученную информацию при построении и планировании занятий;
- используя педагогические методы, контролировать состояние занимающихся, влияние на них физических нагрузок и в зависимости от результатов контроля корректировать их.

владеть:

- технологиями педагогического и психологического контроля и коррекции;
- приемами общения, личной педагогической техникой.

Успешное освоение дисциплины «Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта» готовит слушателя к выполнению следующих

трудовых функций (таблица 2):

Таблица 2 – Перечень трудовых функций

Обобщенные трудовые функции		Трудовая функция	
код	наименование	наименование	код
В	Проведение мероприятий и занятий по физической подготовке и физическому развитию с занимающимися	Выполнение с занимающимися занятий, мероприятий по физической подготовке	В/01.4
Д	Подготовка и проведение мероприятий и занятий по физическому воспитанию населения	Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения	Д/01.5

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Объем дисциплины и виды учебной работы представлены в таблице 3:

Таблица 3 – Состав и объем дисциплины

Вид учебной работы		Трудоемкость (час)
Аудиторные занятия (всего)		8
В том числе:		
Лекции (Л)		4
Практические занятия (ПЗ)		4
Семинары (С)		
Дистанционные занятия (всего)		4
В том числе:		
Лекции (Л)		2
Практические занятия (ПЗ)		2
Семинары (С)		
Самостоятельная работа (всего)		4
Вид промежуточной аттестации		зачёт
Общая трудоемкость	в часах	16

5. Содержание дисциплины

5.1 Содержание разделов, тем дисциплины

Таблица 4 – Название разделов, тем и их краткое содержание

Тема	Краткое содержание	Формируемые компетенции
Психология физкультурно-спортивной деятельности	Предмет, методы и система ключевых понятий психологии. Особенности формирования и развития психических процессов, свойств и состояний в различные возрастные периоды. Психология деятельности спортивного тренера. Психологическая классификация видов физкультурно-спортивной деятельности. Психологическая подготовка занимающихся физической культурой и спортом	ОПК-1 ПК-2
Педагогика физической культуры и спорта	Педагогика спорта как самостоятельная отрасль педагогических знаний. Принципы организации педагогического процесса. Современные педагогические технологии. Концепции профессионально-педагогической компетентности и мастерства специалиста в области физической культуры и спорта. Критерии оценки компетентности по основным блокам: стратегическому, организаторскому, коммуникативному	ОПК-1 ПК-2

5.2 Разделы дисциплин и виды занятий

Наименование раздела, темы	Всего	Аудиторные занятия (час)			Дистанционные занятия (час)			СРС (час)
		лекции	практические занятия	семинары	лекции	практические занятия	семинары	
Психология физкультурно-спортивной деятельности	10	4	4					2

Педагогика физической культуры и спорта	6				2	2		2
---	---	--	--	--	---	---	--	---

В таблице 5.1 представлены темы занятий с применением интерактивных технологий.

Таблица 5.1 – Темы занятий с применением интерактивных технологий

№раздела, темы дисциплины	Наименование интерактивного занятия	Трудоемкость в часах
Психология физкультурно-спортивной деятельности	Психодиагностика как одна из задач психологического обеспечения спортивной деятельности	2

В таблице 5.2 представлены темы практических занятий

Таблица 5.2 – Темы практических занятий

№раздела, темы дисциплины	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
Психология физкультурно-спортивной деятельности	Формирование мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом	2
	Психодиагностика как одна из задач психологического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности	2
Педагогика физической культуры и спорта	Проектирование педагогических условий и форм обучения при физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе с населением	2*

Примечание: 2* - занятия, проводимые с использованием дистанционных образовательных технологий

5.3 Формы контроля, оценочные средства и самостоятельная работа слушателей

В таблице 6 представлены виды, формы контроля, наименование заданий, темы для самостоятельной работы слушателей по дисциплине.

Таблица 6 – Содержание самостоятельной работы слушателей

№ раздела, темы дисциплины	Вид и наименование самостоятельной работы слушателя	Срок выполнения	Форма контроля	Трудоемкость в часах
Педагогика физической культуры и спорта	Письменная работа-рассуждение на тему «Воспитание и самовоспитание при занятиях физической культурой и спортом»		Проверка письменных работ	2
Подготовка и сдача зачета	Перечень вопросов для зачета		Зачет	2

Форма текущего контроля: опрос, контроль самостоятельной работы слушателей.

Оценка качества освоения программы включает промежуточную аттестацию в форме зачета. Зачет проводится в устной форме и состоит из двух теоретических вопросов.

Критериями оценки качества ответа на каждый вопрос являются:

- раскрытие темы, содержащейся в заданном вопросе:
полностью - 2 балла
частично - 1 балл
отсутствует - 0 баллов
- аргументированность собственной позиции слушателя:
полностью - 2 балла
частично - 1 балл
отсутствует - 0 баллов

Результаты промежуточной аттестации оцениваются исходя из следующего количества полученных баллов:

Зачтено	Не зачтено
4-8 баллов	0-3 баллов

Вопросы к зачету:

1. Что является предметом изучения и преподавания педагогики физической культуры и спорта.
2. Педагогический процесс, включающий обучение движениям, сообщение специальных знаний и воспитание физических и психических качеств (развернутый ответ).
3. Метод педагогического исследования, применяемый для получения данных, отражающих педагогическое событие непосредственно в момент его протекания (развернутый ответ).
4. Направления психологии, изучающие индивидуальные различия между людьми (развернутый ответ).
5. Объект и предмет изучения педагогики.
6. Признаки коллектива, отличающие его от других групповых объединений.
7. Этапы, развития коллектива.
8. Психологические и психологические требования к личности специалиста по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта.
9. Объект деятельности специалиста по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта.
10. Методы воспитания.
11. Стороны обучения (развернутый ответ).
12. На чем основан авторитет специалиста по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта?
13. Психологические основы формирования двигательного навыка.
14. Отличие психики человека от животных.
15. Процесс обучения – это (развернутый ответ).
16. Принцип сознательности и активности обучения.
17. Принцип доступности обучения.
18. Педагогический такт.
19. Педагогика физической культуры и спорта в системе наук.
20. Стили педагогического общения.
21. Стили педагогического общения, на примере авторитарного и демократического стилей.
22. Стили педагогического общения, на примере оппозиционного и нейтрального стилей.
23. Стили педагогического общения, на примере стилей - сотрудничество и взаимопонимание.
24. Стили педагогического общения, на примере либерального и нейтрального стилей.
25. Эффективный стиль управления педагогическим процессом (развернутый ответ).
26. Психология физической культуры и спорта – это... (развернутый ответ)

27. Способности, определяющие профессиональное мастерство специалиста по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта.

28. Какие способности специалиста по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта позволяют постоянно расширять и углублять знания в своей области? (развернутый ответ).

29. Объективное состояние педагогической системы в определенный промежуток времени.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература

1. Болотова, А.К. Психология развития и возрастная психология. учебник для вузов. Стандарт третьего поколения / А.К. Болотова. – СПб.: Питер, 2018. – 478 с.

2. Дубровина, И.В. Возрастная и педагогическая психология. хрестоматия / И.В. Дубровина, А.М. Прихожан, В.В. Зацепин. – М.: Academia, 2018. – 256 с.

3. Психология и педагогика в 2 ч. Часть 1. Психология [Электронный ресурс]: учебник для академического бакалавриата / В. А. Сластенин [и др.]; под общ. ред. В. А. Сластенина, В. П. Каширина. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 230 с. – Режим доступ <https://www.biblio-online.ru/book/44CFF672-E93B-43F9-BEC1-15F84D779430>.

6.2 Дополнительная литература

1. Возрастная и педагогическая психология: хрестоматия для высших педагогических учебных заведений / сост.: И. В. Дубровина [и др.]. – Москва: Academia, 2008. – 368 с.

2. Возрастная и педагогическая психология [Электронный ресурс]: учебник для академического бакалавриата / Б. А. Сосновский [и др.]; под ред. Б. А. Сосновского. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 359 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/64546712-59F9-4D17-AC11D7ABCEC36F5D#page/13>].

3. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартынов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.

4. Карпушин, Б.А. Педагогика физической культуры. – Советский спорт, 2013. – 299 с.

5. Самыгин, С.И. Психология и педагогика: учебное пособие / С.И. Самыгин, Л.Д. Столяренко. – М.: КНОРУС, 2012. – 480 с.

6. Сорокоумова, Е.А. Возрастная психология [Электронный ресурс]: учебное пособие, 2-е изд, испр. и доп / Е.А. Сорокоумова. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 227 с. – Режим доступа: <http://www.biblio->

online.ru/book/4A7ACB99-6C1D47E7-B8B9-2EDC2FCAF64C.

7. Сорокоумова, Е.А. Педагогическая психология [Электронный ресурс]: учебное пособие. - 2-е изд, испр. и доп / Е.А. Сорокоумова. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 175 с. – Режим доступа: <http://www.biblioonline.ru/book/E0D20457-40A3-4C02-AB8B-7AA8FF94CCDD>.

8. Фоминова, А.Н. Педагогическая психология [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.Н. Фоминова. – Москва: Флинта, 2016. – 320 с. – Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=84354.

6.3 Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины:

Научная электронная библиотека eLibrary.ru. Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»). Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>

EBSCO – универсальная база данных зарубежных полнотекстовых научных журналов по всем областям знаний. Режим доступа: <http://search.epnet.com>.

РУКОНТ – межотраслевая электронная библиотека (ЭБС) на базе технологии Контекстум. Режим доступа <https://rucont.ru/>

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» – межотраслевая электронная библиотека. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.

Научная электронная библиотека «Киберленинка». Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/>.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Аудиторные занятия проводятся в аудитории, оборудованной компьютером и мультимедиа-проектором.

Для проведения дистанционных занятий необходим стационарный компьютер или ноутбук, оснащенный веб-камерой и микрофоном.

Для освоения дисциплины «Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта» необходимы следующие программные продукты:

Операционная система: Microsoft Windows (версии не ниже XP).

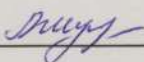
Пакет прикладных программ «Microsoft Office»

Подключения к системе Интернет и использование одного из следующих веб-браузеров: Internet Explorer версии не ниже 6.0; Firefox версии не ниже 2.0; Google Chrome версии не ниже 1.0.

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

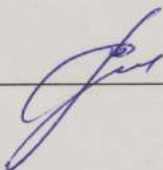
Слушателям при освоении курса дисциплины «Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта» с самого начала необходимо обратить внимание на усвоение сложных понятий, терминов, механизмов, закономерностей и т.д. Их непонимание серьезно усложнит все освоение курса, построенного по принципу преемственности и взаимодополняемости тем и разделов.

Разработчик:
к.п.н., доцент
Шукаева А.В.



Рабочая программа дисциплины «Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта» рассмотрена на заседании методического совета ФГБОУ ВО «СГУС» и принята решением от «25» мая 2023 г. протокол № 2.

Председатель методического совета
и.о. проректора по учебной работе
к.соц.н., доцент
Дьячук И.А.



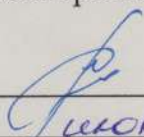
2.4.3 Рабочая программа по дисциплине «Медико-биологические основы физической культуры и спорта»

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Факультет дополнительного образования ФГБОУ ВО «СГУС»

СОГЛАСОВАНО

И.о. проректора по учебной работе

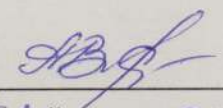
 И.А. Дьячук
« 01 » июня 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. ректора ФГБОУ ВО «СГУС»

 А.А. Обвинцев
« 01 » июня 2023 г.

Декан ФДО ФГБОУ ВО «СГУС»

 А.В. Мазурина
« 01 » июня 2023 г.

Рабочая программа дисциплины МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**Дополнительная образовательная
программа профессиональной
подготовки**

Профессиональный стандарт

**Удостоверяет право слушателя на
ведение профессиональной
деятельности в сфере**

Форма обучения

Физкультурно-оздоровительная и
спортивно-массовая работа с
населением

Специалист по инструкторской и
методической работе в области
физической культуры и спорта

Физической культуры и спорта
Очная с применением
дистанционных образовательных
технологий

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Медико-биологические основы физической культуры и спорта» является ознакомить и научить слушателей подходам к укреплению здоровья, оценке физического развития, функционального состояния и физической работоспособности лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

2. Место дисциплины в структуре дополнительной профессиональной программы

Дисциплина «Медико-биологические основы физической культуры и спорта» является составной частью дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением», относится к ее базовой части и направлена на формирование в процессе обучения у слушателя общепрофессиональных и профессиональных компетенций в рамках выбранного образовательного направления, а также навыков самостоятельной работы.

Дисциплина «Медико-биологические основы физической культуры и спорта» реализуется в соответствии с учебным планом и позволяет использовать полученные навыки, знания и научно-методические подходы в оценке физического развития, деятельности функциональных систем организма различного возраста и пола в состоянии физиологического покоя и при дозированной физической нагрузке, в том числе в контроле проведения тренировочного и соревновательного процесса у лиц занимающихся физкультурой и спортом, а также оценку и контроль физической работоспособности.

Полученные в процессе обучения слушателем знания необходимы для освоения таких дисциплин, как теория и методика базовых видов спорта, оздоровительная гимнастика во внерабочее время, оздоровительная гимнастика для инвалидов, физкультурно-оздоровительные занятия для инвалидов, современные виды оздоровительной гимнастики, методика подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО для лиц разного возраста, подготовка инвалидов к ГТО, фитнес программы в повышении физического состояния и физической подготовленности школьников и студентов.

Рабочая программа по дисциплине «Медико-биологические основы физической культуры и спорта» имеет трудоемкость, равную 26 часам, итоговая форма контроля – зачёт.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Таблица 1 – Компетенции, формируемые при изучении дисциплины

Наименование компетенции	Код компетенции
Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, в частности, планировать содержание занятий с учетом физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-1
Способен разработать содержание занятий на основе психолого-педагогических, медико-биологических, гигиенических, организационно-управленческих, нормативно-правовых знаний для занимающихся разного пола и возраста, в частности, разработать содержание занятий на основе медико-биологических знаний для занимающихся разного пола и возраста	ПК-2

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,

в частности, планировать содержание занятий с учетом физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

знать:

- методологию планирования обследования физического развития и функционального состояния лиц, занимающихся физической культурой и спортом;
- документацию при проведении врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой и спортом;
- признаки утомления и переутомления;
- знать и предупреждать раннее утомление и переутомление у занимающихся физкультурой и спортом.

уметь:

- принимать объективные решения при тех или иных функциональных состояниях у человека, в том числе и у занимающихся физической культурой и спортом (перетренировка, избыточная нагрузка);
- оценивать признаки утомления и переутомления;
- предупреждать раннее утомление и переутомление

физкультурников.

владеть:

- использованием в практической деятельности самых современных научных и теоретических знаний в вопросах оценки здоровья;
- проведением врачебно-педагогического контроля за состоянием физкультурников во время физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением;
- методами оказания доврачебной медицинской помощи.

ПК-2. Способен разработать содержание занятий на основе психолого-педагогических, медико-биологических, гигиенических, организационно-управленческих, нормативно-правовых знаний для занимающихся разного пола и возраста,

в частности, разработать содержание занятий на основе медико-биологических знаний для занимающихся разного пола и возраста

знать:

- методы врачебно-педагогических наблюдений за лицами, занимающимися физической культурой и спортом;
- методы оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы; вегетативной и нервной системы;
- основные методы определения физической работоспособности у лиц различного возраста и пола и уметь применять их на практике.

уметь:

- использовать в практической деятельности самые современные научные и теоретические знания в вопросах оценки функционального состояния и физической работоспособности у лиц занимающихся физической культурой и спортом;
- уметь определить максимальное потребление кислорода;

владеть:

- методами оценки физического развития, функционального состояния сердечнососудистой, дыхательной и вегетативной нервной систем;
- методами определения физической работоспособности и максимального потребления кислорода у лиц различного возраста и пола.

В результате освоения дисциплины «Медико-биологические основы физической культуры и спорта» слушатель должен:

знать:

- основные термины и понятия, используемые в анатомии, физиологии, биохимии, необходимые для выполнения профессиональной деятельности;
- анатомические, физиологические и биохимические особенности организма человека, основные показатели работы его физиологических систем на разных этапах онтогенеза;
- строение и функции систем органов здорового человека: опорно-двигательной, кровеносной, пищеварительной, дыхательной, выделительной,

половой, эндокринной, нервной, включая центральную нервную систему (ЦНС) с анализаторами;

- об изменениях в организме спортсмена при физических нагрузках.

уметь:

- использовать знания физиологии при организации работы с лицами, занимающимися физической культурой и спортом;
- определять антропометрические показатели, оценивать их с учетом возраста и пола занимающихся, отслеживать динамику изменений этих показателей;
- анализировать динамику функционального состояния в процессе занятий физической культурой и спортом;
- применять знание о биохимических основах адаптации к мышечной деятельности в ходе систематических занятий;
- использовать результаты биохимических методов контроля для оценки состояния организма в различные периоды занятий, а также для определения влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процесс занятий;
- использовать знания о причинах утомления при физической нагрузке различной направленности для выбора наиболее эффективных средств и методов, повышающих работоспособность занимающегося.

владеть:

- методами оценки и наблюдения за состоянием физического здоровья занимающихся;
- методами оценки морфологического и функционального состояния организма занимающихся;
- способами нормирования и контроля нагрузок в процессе занятий;
- методами и приемами профилактики нарушения осанки, зрения, переутомления, стресса.

Успешное освоение дисциплины «Медико-биологические основы физической культуры и спорта» готовит слушателя к выполнению следующих трудовых функций (таблица 2):

Таблица 2 – Перечень трудовых функций

Обобщенные трудовые функции		Трудовая функция	
код	наименование	наименование	код
В	Проведение мероприятий и занятий по физической подготовке и физическому развитию с занимающимися	Выполнение с занимающимися занятий, мероприятий по физической подготовке	В/01.4
Д	Подготовка и проведение мероприятий и занятий по физическому воспитанию населения	Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения	Д/01.5

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Объем дисциплины и виды учебной работы представлены в таблице 3:

Таблица 3 – Состав и объем дисциплины

Вид учебной работы		Трудоемкость (час)
Аудиторные занятия (всего)		14
В том числе:		
Лекции (Л)		10
Практические занятия (ПЗ)		4
Семинары (С)		
Дистанционные занятия (всего)		6
В том числе:		
Лекции (Л)		2
Практические занятия (ПЗ)		
Семинары (С)		4
Самостоятельная работа (всего)		6
Вид промежуточной аттестации		зачёт
Общая трудоемкость	в часах	26

5. Содержание дисциплины

5.1 Содержание разделов, тем дисциплины

Таблица 4 – Название разделов, тем и их краткое содержание

Тема	Краткое содержание	Формируемые компетенции
Тема 1. Общие вопросы физиологии, анатомии и биохимии	Наследственность и среда, их влияние на развитие организма. Общебиологические законы. Процесс роста и развития (онтогенез). Системогенез как принцип неравномерного созревания функциональных систем. Закономерности роста и развития организма. Характеристика возрастных периодов развития. Показатели физического развития. Организм и уровни его развития. Гомеостаз и механизмы его поддержания. Процессы саморегуляции организма. Системный принцип регуляции физиологических функций	ОПК-1

Тема 2. Основы физиологии	Моторные функции: скелет, мышечная система, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата. Регуляторные системы организма. Психофизиология познавательных процессов и поведения. Сенсорные системы	ПК-2
Тема 3. Основы анатомии	Остеология. Общая артросиндесмология. Общая миология. Мышцы, обеспечивающие движения поясов конечностей. Строение и положение сердца. Круги кровообращения. Венозная система. Лимфатическая система. Иммунная система организма. Нервная система: отделы, функции.	ОПК-1
Тема 4. Основы биохимии	Предмет, цели, задачи биохимии. Биологическое окисление. Субстраты биологического окисления. Белки. Химический состав. Структура белков. Свойства белков. Классификация белков. Липиды. Жиры. Фосфолипиды. Углеводы. Строение и свойства углеводов, классификация.	ОПК-1

5.2 Разделы дисциплин и виды занятий

Наименование раздела, темы	Всего	Аудиторные занятия (час)			Дистанционные занятия (час)			СРС (час)
		лекции	практические занятия	семинары	лекции	практические занятия	семинары	
Тема 1. Общие вопросы физиологии, анатомии и биохимии	6	4						2
Тема 2. Основы физиологии	8	4				2		2
Тема 3. Основы анатомии	8	2	4					2
Тема 4. Основы биохимии	4				2	2		

В таблице 5.1 представлены темы занятий с применением интерактивных технологий.

Таблица 5.1 – Темы занятий с применением интерактивных технологий

№раздела, темы дисциплины	Наименование интерактивного занятия	Трудоемкость в часах
Тема 1. Общие вопросы физиологии, анатомии и биохимии	Показатели физического развития. Организм и уровни его развития. Гомеостаз и механизмы его поддержания. Процессы саморегуляции организма. Системный принцип регуляции физиологических функций	2

В таблице 5.2 представлены темы практических занятий

Таблица 5.2 – Темы практических занятий

№раздела, темы дисциплины	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
Тема 2. Основы физиологии	Адаптация организма к физическим нагрузкам. Этапы адаптации.	2*
Тема 3. Основы анатомии	Функциональная анатомия скелета. Классификация суставов, виды их соединений. Мышцы	2
	Овладение методами антропометрии. Овладение методами индивидуальной оценки физического развития. Овладение методиками оценки собственных показателей физического развития	2
Тема 4. Основы биохимии	Нуклеиновые кислоты. Гормоны. Ферменты. Витамины	2*

Примечание: 2* - занятия, проводимые с использованием дистанционных образовательных технологий

5.3 Формы контроля, оценочные средства и самостоятельная работа слушателей

В таблице 6 представлены виды, формы контроля, наименование заданий, темы для самостоятельной работы слушателей по дисциплине.

Таблица 6 – Содержание самостоятельной работы слушателей

№ раздела, темы дисциплины	Вид и наименование самостоятельной работы слушателя	Срок выполнения	Форма контроля	Трудоемкость в часах
Тема 2. Основы физиологии	Подготовка к практическим очным и дистанционным занятиям		Беседа, опрос	2
Тема 3. Основы анатомии	Подготовка к практическим очным и дистанционным занятиям		Беседа, опрос	2
Подготовка и сдача зачета	Перечень вопросов для зачета		Зачет	2

Форма текущего контроля: опрос, контроль самостоятельной работы слушателей

Форма промежуточной аттестации: зачёт.

Оценка качества освоения программы включает промежуточную аттестацию в форме зачета. Зачет проводится в устной форме и состоит из двух теоретических вопросов.

Критериями оценки качества ответа на каждый вопрос являются:

- раскрытие темы, содержащейся в заданном вопросе:
полностью - 2 балла
частично - 1 балл
отсутствует - 0 баллов
- аргументированность собственной позиции слушателя:
полностью - 2 балла
частично - 1 балл
отсутствует - 0 баллов

Результаты промежуточной аттестации оцениваются исходя из следующего количества полученных баллов:

Зачтено	Не зачтено
4-8 баллов	0-3 баллов

Вопросы к зачету:

1. Значение физиологии человека для физической культуры и спорта.
2. Зрительный анализатор и его значение при занятиях физической культурой и спортом.
3. Слуховой анализатор и его значение при занятиях физической культурой и спортом.
4. Двигательный анализатор и его значение при занятиях физической культурой и спортом.
5. Типологические особенности высшей нервной деятельности и их значение при занятиях физической культурой и спортом.
6. Значение физиологических особенностей организма детей и подростков при занятиях физической культурой и спортом.
7. Физиологические особенности физкультурно-оздоровительной деятельности детей школьного возраста.
8. Физиологические особенности занятий физической культурой и спортом женщин.
9. Влияние физических нагрузок возрастающей мощности на деятельность систем организма.
10. Потребление кислорода при физических нагрузках различной мощности.
11. Физиологические изменения при выполнении статических усилий.
12. Предмет и задачи анатомии.
13. Мышечная ткань (гладкая, поперечно-полосатая, сердечная).
14. Оси и плоскости тела человека.
15. Характеристика работы мышц. Антогонисты и синергисты. Классификация мышц.
16. Динамическая анатомия. Движения, выполняемые мышцами туловища.
17. Динамическая анатомия. Движения, выполняемые мышцами верхних конечностей.
18. Динамическая анатомия. Движения, выполняемые мышцами нижних конечностей.
19. Строение нервной системы. Нейрон. Центральная и периферическая нервная система.
20. Функции дыхательной системы. Регуляция дыхания.
21. Методы индивидуальной оценки физического развития и их применение.
22. Показатели оценки показателей физического развития человека.
23. Особенности физиологии крови у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.
24. Химический состав мышечной ткани. Содержание и роль важнейших белков, липидов, энергетических субстратов, воды и минеральных веществ мышечной ткани.
25. Строение мышечного волокна. Молекулярное строение миофибрилл.

Роль химических составных частей миофибрилл в обеспечении сократительной функции мышц.

26. Последовательность химических реакций мышечного сокращения. Содержание АТФ в мышечном волокне и ее роль в мышечном сокращении.

27. Молочная кислота. Особенности ее химического строения. Влияние молочной кислоты на обменные процессы при работе. Пути устранения молочной кислоты при работе и в период восстановления.

28. Понятие о «срочных», «отставленных» и «кумулятивных» биохимических изменениях. Их взаимосвязь.

29. Классификация мышечной работы по характеру происходящих биохимических изменений. Биохимическая характеристика упражнений разных зон относительной мощности: максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной. Другие виды классификаций.

30. Характер и направленность биохимических превращений в организме в период восстановления. Гетерохронность восстановления различных веществ, затраченных при работе.

31. Понятие о кислородном «долге». Биохимические механизмы образования и устранения кислородного «долга».

32. Суперкомпенсация, причины ее возникновения. Суперкомпенсация как основа биохимической адаптации организма под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

33. Биохимическое обоснование средств и методов ускорения восстановительных процессов.

34. Утомление. Биохимические изменения в организме, вызывающие утомление. Роль центральных и периферических факторов в возникновении утомления.

35. Выносливость. Биохимические факторы, определяющие проявление различных компонентов выносливости.

36. Особенности протекания обменных процессов в растущем организме. Биохимическое обоснование средств и методов, применяемых при занятиях физическими упражнениями с детьми и подростками.

37. Особенности обменных процессов в стареющем организме. Биохимическое обоснование средств и методов, применяемых при занятиях физическими упражнениями.

38. Биохимическое обоснование особенностей питания при занятиях физической культурой и спортом.

39. Биохимическое обоснование использования факторов питания для ускорения процессов восстановления, адаптации к систематическим мышечным нагрузкам, для коррекции неблагоприятных изменений в организме.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература

1. Дробинская, А.О. Анатомия и возрастная физиология: учебник для бакалавров / А.О. Дробинская. – М.: Издательство Юрайт, 2014. – 527 с.
2. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебник для студ. учреждений высшего образования / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жиров. – 4-е издание, стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 256 с.
3. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека: учебник для высших учебных заведений физической культуры / М.Ф. Иваницкий; изд. 16-е, стер. – М.: Sport, 2008. – 624 с.
4. Михайлов, С.С. Спортивная биохимия: учебник для вузов и колледжей физической культуры / С.С. Михайлов. – 2-е изд., доп. – М.: Советский спорт, 2004. – 220 с.
5. Синельников, Р.Д. Атлас анатомии человека: учебник для студентов ВУЗов / Р.Д. Синельников, А.Р. Синельников, А.Я. Синельников. – М.: Новая волна, 2015. – 383 с.

6.2 Дополнительная литература

1. Биологическая химия [Электронный ресурс]: учебник / А.Д. Таганович, Э.И. Олецкий, Н.Ю. Коневалова, В.В. Лелевич; ред. А.Д. Тагановича. – 2-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2016. – 672 с. (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).
2. Макарова, Г.А. Медицинское обеспечение детского и юношеского спорта [Электронный ресурс]: справ. / Г.А. Макарова, Л.А. Никулин, В.А. Шашель. – М.: Советский спорт, 2009. – 272 с. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/4100>; Режим доступа: http://ironman.ru/docs/sport_med.pdf
3. Тихонов, Г.П. Основы биохимии [Электронный ресурс]: учебное пособие / Г.П. Тихонов, Т.А. Юдина. – Москва: Альтаир: МГАВТ, 2014. – 184 с. (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).
4. Чиркин А.А. Биологическая химия [Электронный ресурс]: учебник / А.А. Чиркин. - Минск: Вышэйшая школа, 2017. - 432 с. (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

6.3 Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины:

Анатомия человека, строение человека. Виртуальный атлас. www.e-anatomy.ru

Анатомия и физиология человека. www.miranatomy.ru

Научная электронная библиотека eLibrary.ru. Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»). Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>

EBSCO – универсальная база данных зарубежных полнотекстовых научных журналов по всем областям знаний. Режим доступа: <http://search.epnet.com>.

РУКОНТ – межотраслевая электронная библиотека (ЭБС) на базе технологии Контекстум. Режим доступа <https://rucont.ru/>

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» – межотраслевая электронная библиотека. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.

Научная электронная библиотека «Киберленинка». Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/>.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Аудиторные занятия проводятся в аудитории, оборудованной компьютером и мультимедиа-проектором.

Для расчетных работ по анатомии используются ростомер, антропометр, медицинские весы, сантиметровая лента, толстотный циркуль (тазомер), штангенциркуль, калипер.

Для проведения дистанционных занятий необходим стационарный компьютер или ноутбук, оснащенный веб-камерой и микрофоном.

Для освоения дисциплины «Медико-биологические основы физической культуры и спорта» необходимы следующие программные продукты:

Операционная система: Microsoft Windows (версии не ниже XP).

Пакет прикладных программ «Microsoft Office»

Подключения к системе Интернет и использование одного из следующих веб-браузеров:

- Internet Explorer версии не ниже 6.0;
- Firefox версии не ниже 2.0;
- Google Chrome версии не ниже 1.0.

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Работа с лекционным материалом предусматривает проверку терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. В конспекте нужно обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на практическом занятии или консультации.

При подготовке к практическому занятию необходимо ознакомиться с его планом, изучить соответствующие конспекты лекций, главы учебников и методических пособий, разобрать примеры, ознакомиться с дополнительной

литературой. К наиболее важным и сложным вопросам темы рекомендуется составлять конспекты ответов. Следует готовить все вопросы соответствующего занятия: необходимо уметь давать определения основным понятиям, знать основные положения теории, правила и формулы, предложенные для запоминания к каждой теме. В ходе практического занятия надо давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов, доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

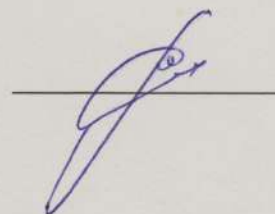
Подготовка к зачету начинается с первого занятия по дисциплине, на котором обучающиеся получают предварительный перечень вопросов к зачёту и список рекомендуемой литературы, их ставят в известность относительно критериев выставления зачёта и специфике текущей и итоговой аттестации. С самого начала желательно планомерно осваивать материал, руководствуясь перечнем вопросов к зачету и списком рекомендуемой литературы, а также путём самостоятельного конспектирования материалов занятий и результатов самостоятельного изучения учебных вопросов.

Разработчик:
д.б.н., профессор
Брук Т.М.



Рабочая программа дисциплины «Медико-биологические основы физической культуры и спорта» рассмотрена на заседании методического совета ФГБОУ ВО «СГУС» и принята решением от «25» мая 2023 г. протокол № 2.

Председатель методического совета
и.о. проректора по учебной работе
к.соц.н., доцент
Дьячук И.А.



2.4.4 Рабочая программа по дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, спортивная медицина»

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Факультет дополнительного образования ФГБОУ ВО «СГУС»

СОГЛАСОВАНО

И.о. проректора по учебной работе

И.А. Дьячук
« 01 » июня 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. ректора ФГБОУ ВО «СГУС»

А.А. Обвинцев
« 01 » июня 2023 г.

Декан ФДО ФГБОУ ВО «СГУС»

А.В. Мазурина
« 01 » июня 2023 г.

Рабочая программа дисциплины ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

**Дополнительная образовательная
программа профессиональной
подготовки**

Профессиональный стандарт

**Удостоверяет право слушателя на
ведение профессиональной
деятельности в сфере**

Форма обучения

Физкультурно-оздоровительная и
спортивно-массовая работа с
населением

Специалист по инструкторской и
методической работе в области
физической культуры и спорта

Физической культуры и спорта
Очная с применением
дистанционных образовательных
технологий

Смоленск 2023 г.

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, спортивная медицина» является овладение слушателями современными научными знаниями в области общей гигиены, гигиены физической культуры и спорта и спортивной медицины, овладение практическими навыками формирования здорового образа жизни и эффективного применения различных гигиенических факторов в физкультурно-спортивной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре дополнительной профессиональной программы

Дисциплина «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, спортивная медицина» является составной частью дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением», относится к ее базовой части и направлена на формирование в процессе обучения у слушателя общепрофессиональных и профессиональных компетенций в рамках выбранного образовательного направления, а также навыков самостоятельной работы.

Дисциплина «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, спортивная медицина» реализуется в соответствии с учебным планом и позволяет использовать полученные навыки, знания и научно-методические подходы в обеспечении здорового образа жизни занимающихся и предотвращении травматизма на занятиях.

Полученные в процессе обучения слушателем знания необходимы для освоения таких дисциплин, как теория и методика базовых видов спорта, оздоровительная гимнастика во внерабочее время, оздоровительная гимнастика для инвалидов, физкультурно-оздоровительные занятия для инвалидов, современные виды оздоровительной гимнастики, методика подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО для лиц разного возраста, подготовка инвалидов к ГТО, фитнес программы в повышении физического состояния и физической подготовленности школьников и студентов.

Рабочая программа по дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, спортивная медицина» имеет трудоемкость, равную 28 часам, итоговая форма контроля – зачёт.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Таблица 1 – Компетенции, формируемые при изучении дисциплины

Наименование компетенции	Код компетенции
Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ОПК-7
Способен разработать содержание занятий на основе психолого-педагогических, медико-биологических, гигиенических, организационно-управленческих, нормативно-правовых знаний для занимающихся разного пола и возраста, в частности, разработать содержание занятий на основе гигиенических знаний для занимающихся разного пола и возраста	ПК-2

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

знать:

- факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе спортивной деятельности;
- этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма;
- основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации;
- внешние признаки утомления и переутомления занимающихся.

уметь:

- обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий);
- распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений;
- оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждениях;
- вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений.

владеть:

- обеспечения безопасности при проведении физкультурно-оздоровительных занятий, массовых физкультурно-спортивных мероприятий;
- оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях;
- составление плана профилактических мероприятий по

возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний;

- проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил.

ПК-2. Способен разработать содержание занятий на основе психолого-педагогических, медико-биологических, гигиенических, организационно-управленческих, нормативно-правовых знаний для занимающихся разного пола и возраста,

в частности, разработать содержание занятий на основе гигиенических знаний для занимающихся разного пола и возраста

знать:

- основные разделы, предмет, методы и ключевые понятия гигиены;
- факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий;
- основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви;
- санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом;
- гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп;
- противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей;
- основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации;
- специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях физкультурно-оздоровительных занятий и спортивно-массовых мероприятий.

уметь:

- оценивать санитарно-гигиеническое состояние мест занятий;
- проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в физкультурных коллективах;
- осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.

владеть:

- ознакомление педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся с правилами охраны жизни и здоровья обучающихся;
- составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний.

В результате освоения дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, спортивная медицина» слушатель должен:

знать:

- санитарные и гигиенические правила и нормы, методы профилактики травматизма при занятиях физической культурой и спортом;
- методику оказания первой помощи.

уметь:

- обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую помощь;
- использовать в процессе занятий средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола занимающихся.

владеть:

- санитарными и гигиеническими основами деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Успешное освоение дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, спортивная медицина» готовит слушателя к выполнению следующих трудовых функций (таблица 2):

Таблица 2 – Перечень трудовых функций

Обобщенные трудовые функции		Трудовая функция	
код	наименование	наименование	код
В	Проведение мероприятий и занятий по физической подготовке и физическому развитию с занимающимися	Выполнение с занимающимися занятий, мероприятий по физической подготовке	В/01.4
		Выполнение с занимающимися занятий по виду спорта (спортивной дисциплине) без цели их участия в официальных спортивных соревнованиях	В/02.4
С	Проведение специализированных занятий по физической подготовке и физическому развитию с занимающимися	Подготовка и проведение с занимающимися групповых занятий в зале, бассейне, на свежем воздухе по типовым, авторским, лицензионным фитнес-программам по направлению фитнеса	С/01.4

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Объем дисциплины и виды учебной работы представлены в таблице 3:

Таблица 3 – Состав и объем дисциплины

Вид учебной работы		Трудоемкость (час)
Аудиторные занятия (всего)		14
В том числе:		
Лекции (Л)		6
Практические занятия (ПЗ)		8
Семинары (С)		
Дистанционные занятия (всего)		10
В том числе:		
Лекции (Л)		8
Практические занятия (ПЗ)		
Семинары (С)		2
Самостоятельная работа (всего)		4
Вид промежуточной аттестации		зачёт
Общая трудоемкость	в часах	28

5. Содержание дисциплины

5.1 Содержание разделов, тем дисциплины

Таблица 4 – Название разделов, тем и их краткое содержание

Тема	Краткое содержание	Формируемые компетенции
Тема 1. Гигиенические основы физической культуры и спорта	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности. Гигиена воздуха, воды, почвы. Гигиена спортивных сооружений. Гигиена физического воспитания детей и подростков. Гигиенические основы спортивной тренировки. Гигиена питания. Закаливание и личная гигиена спортсмена	ОПК-7 ПК-2
Тема 2. Основы медицинских знаний	Определения понятия «здоровье». Компоненты здоровья: биологическое, психическое и социальное здоровье. Факторы, определяющие здоровье. Норма и патология. Здоровье и болезнь. Переходное состояние. Критерии оценки индивидуального здоровья.	ОПК-7 ПК-2

	Основные признаки нарушения здоровья. Мониторинг здоровья спортсменов с учетом возрастных групп	
Тема 3. Контроль за состоянием здоровья занимающихся	Цель, задачи и содержание врачебно-педагогического контроля. Методы и способы контроля состояния здоровья спортсменов. Основные заболевания и патологические состояния, являющиеся противопоказанием к занятиям спортом. Современные средства контроля за морфофункциональным состоянием спортсменов	ОПК-7 ПК-2

5.2 Разделы дисциплин и виды занятий

Наименование раздела, темы	Всего	Аудиторные занятия (час)			Дистанционные занятия (час)			СРС (час)
		лекции	практические занятия	семинары	лекции	практические занятия	семинары	
Тема 1. Гигиенические основы физической культуры и спорта	12	4	4		2			2
Тема 2. Основы медицинских знаний	12	2	4		4			2
Тема 3. Контроль за состоянием здоровья занимающихся	4				2	2		

В таблице 5.1 представлены темы занятий с применением интерактивных технологий.

Таблица 5.1 – Темы занятий с применением интерактивных технологий

№раздела, темы дисциплины	Наименование интерактивного занятия	Трудоемкость в часах
Тема 1. Гигиенические основы физической культуры и спорта	Составление суточного меню-раскладки, занимающегося физической культурой и спортом	2
Тема 2. Основы медицинских знаний	Первая помощь при кровотечениях, ожогах, обморожениях и потере сознания	2

В таблице 5.2 представлены темы практических занятий

Таблица 5.2 – Темы практических занятий

№раздела, темы дисциплины	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
Тема 1. Гигиенические основы физической культуры и спорта	Методика составления суточного меню-раскладки, занимающегося физической культурой и спортом	4
Тема 2. Основы медицинских знаний	Основы доврачебной помощи	2
	Первая помощь при кровотечениях, ожогах, обморожениях и потере сознания	2
Тема 3. Контроль за состоянием здоровья занимающихся.	Принципы организации первичного и ежегодных углубленных медицинских обследований спортсменов. Текущий и срочный контроль Показатели текущего и срочного функционального состояния центральной нервной системы и вегетативной нервной системы	2*

Примечание: 2* - дистанционные занятия

5.3 Формы контроля, оценочные средства и самостоятельная работа слушателей

В таблице 6 представлены виды, формы контроля, наименование заданий, темы для самостоятельной работы слушателей по дисциплине.

Таблица 6 – Содержание самостоятельной работы слушателей

№ раздела, темы дисциплины	Вид и наименование самостоятельной работы слушателя	Срок выполнения	Форма контроля	Трудоемкость в часах
Тема 1. Гигиенические основы физической культуры и спорта	Роль нутриентов в питании лиц, занимающихся физической культурой и спортом			2
Подготовка и сдача зачета	Перечень вопросов для зачета		Зачет	2

Форма текущего контроля: опрос, контроль самостоятельной работы слушателей

Форма промежуточной аттестации: зачёт.

Оценка качества освоения программы включает промежуточную аттестацию в форме зачета. Зачет проводится в устной форме и состоит из двух теоретических вопросов.

Критериями оценки качества ответа на каждый вопрос являются:

- раскрытие темы, содержащейся в заданном вопросе:

полностью - 2 балла

частично - 1 балл

отсутствует - 0 баллов

- аргументированность собственной позиции слушателя:

полностью - 2 балла

частично - 1 балл

отсутствует - 0 баллов

Результаты промежуточной аттестации оцениваются исходя из следующего количества полученных баллов:

Зачтено	Не зачтено
4-8 баллов	0-3 баллов

Вопросы к зачету:

1. Гигиенические и температурные нормы на занятиях физической культурой и спортом.

2. Личная гигиена, режим дня и питание систематически занимающегося физической культурой и спортом.

3. Гигиенические требования к структуре, содержанию, объему и интенсивности физических нагрузок в процессе физического воспитания.

4. Основные гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений.

5. Основные гигиенические требования к освещению, отоплению и вентиляции спортивных сооружений.
6. Основные гигиенические требования к открытым водоемам и искусственным бассейнам.
7. Гигиенические нормы закаливания воздухом, водой, солнечным излучением.
8. Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
9. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок.
10. Восстановительные средства и принципы их использования.
11. Система обеспечения безопасности и профилактики травматизма на физкультурных и спортивных занятиях и спортивных соревнованиях.
12. Понятие гигиены питания. Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ.
13. Общие гигиенические требования к режиму питания. Режим питания при занятиях физкультурой и спортом.
14. Цель, задачи и содержание врачебного контроля занятий физической культурой и спортом.
15. Клинические и инструментально-функциональные методы обследования лиц, занимающихся физической культурой и спортом.
16. Физическое развитие, телосложение и конституция человека. Типы конституции человека.
17. Принципы организации первичного и ежегодных углубленных медицинских обследований лиц, занимающихся физической культурой и спортом.
18. Принципы оценки состояния здоровья в практике спортивной медицины.
19. Основные заболевания и патологические состояния, являющиеся противопоказанием к занятиям физической культурой и спортом.
20. Текущий и срочный контроль. Принципы организации.
21. Показатели текущего и срочного функционального состояния центральной нервной системы и вегетативной нервной системы.
22. Периоды возрастного развития. Динамика возрастного развития физических качеств у детей и подростков.
23. Допуск к занятиям физической культурой и спортом детей и подростков (сроки, требования).
24. Способы иммобилизации при травмах конечности.
25. Оказание первой помощи при внутренних и внешних кровотечениях.
26. Оказание первой помощи при обморожениях и ожогах. Степени обморожений и ожогов.
27. Оказание первой помощи при отравлениях. Виды отравлений.

28. Травматический шок – определение, степени, первая помощь.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны граждан в Российской Федерации».
2. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 4 мая 2012 г. №477н «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи».
3. Письмо Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 29 февраля 2012 г. № 14-8/10/2-1759 «О первой помощи до оказания медицинской помощи».

6.2 Основная литература

1. Вайнер Э.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. учебник (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер. – М.: Кнорус, 2013. – 248 с.
2. Полиевский, С.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебник для студ. учреждений высш. образования / С.А. Полиевский. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 272 с.
3. Маргазин, В.А. Гигиена физической культуры и спорта: учебник / В.А. Маргазин, О. Н. Семенова. – СПб: СпецЛит, 2013. – 200 с.

6.3 Дополнительная литература

1. Айзман Р.И., Омельченко И.В. Основы медицинских знаний: учебное пособие / Р.И.Айзман, И.В.Омельченко. - Кнорус, 2013. - 248 с.
2. Гигиена детей и подростков. Руководство к практическим занятиям: учебное пособие / ред. В.Р. Кучма. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 560 с.
3. Артюнина, Г.П. Основы медицинских знаний: здоровье, болезнь и образ жизни: учеб. пособие для высшей школы / Г.П.Артюнина, С.А.Игнаткова. - М.: Академический проект, 2008. - 560 с.
4. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 с.

6.4 Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины:

Научная электронная библиотека eLibrary.ru. Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»). Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>

EBSCO – универсальная база данных зарубежных полнотекстовых научных журналов по всем областям знаний. Режим доступа: <http://search.epnet.com>.

РУКОНТ – межотраслевая электронная библиотека (ЭБС) на базе технологии Контекстум. Режим доступа <https://rucont.ru/>

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» – межотраслевая электронная библиотека. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.

Научная электронная библиотека «Киберленинка». Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/>.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Аудиторные занятия проводятся в аудитории, оборудованной компьютером и мультимедиа-проектором.

Для проведения дистанционных занятий необходим стационарный компьютер или ноутбук, оснащенный веб-камерой и микрофоном.

Для освоения дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, спортивная медицина» необходимы следующие программные продукты:

Операционная система: Microsoft Windows (версии не ниже XP).

Пакет прикладных программ «Microsoft Office»

Подключения к системе Интернет и использование одного из следующих веб-браузеров:

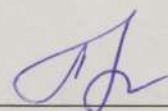
- Internet Explorer версии не ниже 6.0;
- Firefox версии не ниже 2.0;
- Google Chrome версии не ниже 1.0.

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

При изучении дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, спортивная медицина» слушатели часть материала должны проработать самостоятельно. Роль самостоятельной работы велика. Планирование самостоятельной работы слушателей по дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, спортивная медицина» необходимо проводить в соответствии с уровнем подготовленности слушателей к изучаемой дисциплине. Самостоятельная работа слушателей распадается на два самостоятельных направления: на

изучение и освоение теоретического лекционного материала, и на освоение методики решения практических задач. При всех формах самостоятельной работы слушатель может получить разъяснения по непонятным вопросам у преподавателя на индивидуальных консультациях. Слушатель может также обратиться к рекомендуемым преподавателем учебникам и учебным пособиям, в которых теоретические вопросы изложены более широко и подробно, чем на лекциях и с достаточным обоснованием.

Разработчик:
к.м.н., доцент
Виноградова Л.В.



Рабочая программа дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, спортивная медицина» рассмотрена на заседании методического совета ФГБОУ ВО «СГУС» и принята решением от « 25 » мая 20 23 г. протокол № 2 .

Председатель методического совета
и.о. проректора по учебной работе
к.соц.н., доцент
Дьячук И.А.



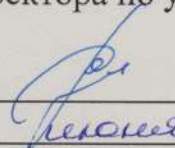
2.4.5 Рабочая программа по дисциплине «Нормативно-правовые и социально-экономические основы физической культуры и спорта»

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Факультет дополнительного образования ФГБОУ ВО «СГУС»

СОГЛАСОВАНО

И.о. проректора по учебной работе

 И.А. Дьячук
« 01 » июня 2023 г.

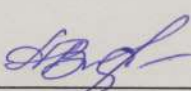
УТВЕРЖДАЮ

И.о. ректора ФГБОУ ВО «СГУС»

 А.А. Обвинцев
« 01 » июня 2023 г.



Декан ФДО ФГБОУ ВО «СГУС»

 А.В. Мазурина
« 01 » июня 2023 г.

Рабочая программа дисциплины НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**Дополнительная образовательная
программа профессиональной
подготовки
Профессиональный стандарт**

**Удостоверяет право слушателя на
ведение профессиональной
деятельности в сфере
Форма обучения**

Физкультурно-оздоровительная и
спортивно-массовая работа с
населением

Специалист по инструкторской и
методической работе в области
физической культуры и спорта

Физической культуры и спорта
Очная с применением
дистанционных образовательных
технологий

Смоленск 2023 г.

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Нормативно-правовые и социально-экономические основы физической культуры и спорта» является изучение нормативно-правовых основ, системный анализ современных экономических и управленческих отношений в сфере физической культуры и спорта, формирование навыков применения данных знаний в будущей профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре дополнительной профессиональной программы

Дисциплина «Нормативно-правовые и социально-экономические основы физической культуры и спорта» является составной частью дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением», относится к ее базовой части и направлена на формирование в процессе обучения у слушателя профессиональных компетенций в рамках выбранного образовательного направления, а также навыков самостоятельной работы.

Дисциплина «Нормативно-правовые и социально-экономические основы физической культуры и спорта» реализуется в соответствии с учебным планом и позволяет использовать полученные навыки, знания и научно-методические подходы в обеспечении спортивно-массовой подготовки на базе физкультурно-спортивных организаций, центров спортивной подготовки, а также образовательных организациях дошкольного и дополнительного образования детей, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта.

Полученные в процессе обучения слушателем знания необходимы для освоения таких дисциплин, как теория и методика базовых видов спорта, оздоровительная гимнастика во внерабочее время, оздоровительная гимнастика для инвалидов, физкультурно-оздоровительные занятия для инвалидов, современные виды оздоровительной гимнастики, методика подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО для лиц разного возраста, подготовка инвалидов к ГТО, фитнес программы в повышении физического состояния и физической подготовленности школьников и студентов.

Рабочая программа по дисциплине «Нормативно-правовые и социально-экономические основы физической культуры и спорта» имеет трудоемкость, равную 16 часам, итоговая форма контроля – зачёт.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Таблица 1 – Компетенции, формируемые при изучении дисциплины

Наименование компетенции	Код компетенции
Способен разработать содержание занятий на основе психолого-педагогических, медико-биологических, гигиенических, организационно-управленческих, нормативно-правовых знаний для занимающихся разного пола и возраста, в частности, разработать содержание занятий на основе организационно-управленческих, нормативно-правовых знаний для занимающихся разного пола и возраста	ПК-2

ПК-2. Способен разработать содержание занятий на основе психолого-педагогических, медико-биологических, гигиенических, организационно-управленческих, нормативно-правовых знаний для занимающихся разного пола и возраста,

в частности, разработать содержание занятий на основе организационно-управленческих, нормативно-правовых знаний для занимающихся разного пола и возраста

знать:

- методы организации и управления в физической культуре и спорте;
- основы планирования, бюджетирования и порядок финансирования деятельности физкультурно-спортивной организации соответствующей организационно-правовой формы и формы собственности;
- профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (трудовые функции, требования к знаниям, умениям и навыкам тренера).

уметь:

- с позиций правовых норм анализировать конкретные ситуации, возникающие в повседневной практике;
- принимать управленческие решения в процессе организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением;
- применять современные технологии управления физической культурой и спортом, в том числе информационные, для обеспечения качества физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением;
- осуществлять планирование физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учетом его целей и задач физкультурно-спортивной организации;
- проводить оценку ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия.

владеть:

- навыками в планировании, организации и проведении

физкультурно-массовых и спортивно-массовых мероприятий;

- навыками реализации профессионально-прикладных задач.

В результате освоения дисциплины «Нормативно-правовые и социально-экономические основы физической культуры и спорта» слушатель должен:

знать:

- систему отечественного законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- основные положения Конституции РФ, других основных нормативно-правовых документов в сфере физической культуры и спорта;
- нормативно-правовое обеспечение в области физической культуры и спорта.

уметь:

- анализировать и оценивать законодательные инициативы;
- использовать в профессиональной практике положения российских и международных документов, нормативно-правовых актов, рекомендательных документов;
- с позиций правовых норм анализировать конкретные ситуации, возникающие в повседневной практике образовательных и спортивных учреждений.

владеть:

- навыками применения правовых знаний в текущей профессиональной и других сферах деятельности;
- навыками организации физкультурно-массовых и спортивно-массовых мероприятий.

Успешное освоение дисциплины «Нормативно-правовые и социально-экономические основы физической культуры и спорта» готовит слушателя к выполнению следующих трудовых функций (таблица 2):

Таблица 2 – Перечень трудовых функций

Обобщенные трудовые функции		Трудовая функция	
код	наименование	наименование	код
С	Проведение специализированных занятий по физической подготовке и физическому развитию с занимающимися	Подготовка и проведение с занимающимися групповых занятий в зале, бассейне, на свежем воздухе по типовым, авторским, лицензионным фитнес-программам по направлению фитнеса	С/01.4

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Объем дисциплины и виды учебной работы представлены в таблице 3:

Таблица 3 – Состав и объем дисциплины

Вид учебной работы		Трудоемкость (час)
Аудиторные занятия (всего)		6
В том числе:		
Лекции (Л)		6
Практические занятия (ПЗ)		
Семинары (С)		
Дистанционные занятия (всего)		8
В том числе:		
Лекции (Л)		4
Практические занятия (ПЗ)		
Семинары (С)		4
Самостоятельная работа (всего)		2
Вид промежуточной аттестации		зачёт
Общая трудоемкость	в часах	16

5. Содержание дисциплины

5.1 Содержание разделов, тем дисциплины

Таблица 4 – Название разделов, тем и их краткое содержание

Тема	Краткое содержание	Формируемые компетенции
Тема 1. Правовое управление физической культурой и спортом в России.	Конституционные положения о развитии физической культуры и спорта. Федеральный закон РФ о «Физической культуре и спорте в РФ» - государственно-правовая база отраслевого управления. Роль закона «Об образовании» в развитии физической культуры и спорта. «Положение о расследовании несчастных случаев на занятиях физической культурой», «Закон о защите прав потребителей». Единая Всероссийская спортивная классификация. Календарный план спортивно-массовых мероприятий. Профессиональный стандарт «Тренер».	ПК-2

	Права и обязанности тренера и спортсменов, менеджеров команды и других специалистов. Трудовые отношения работников физкультурно-спортивных организаций. Дисциплинарная ответственность (понятие, порядок применения дисциплинарных взысканий, сроки и условия их наложения).	
Тема 2. Организационное управление физической культурой и спортом	Структура органов управления в сфере физической культуры и спорта, основные функции. Государственные образовательные стандарты общего и высшего профессионального образования и место физической культуры в них. Правовые и нормативные основы организации процесса физического воспитания и спорта в образовательных учреждениях. Планирование в физкультурно-спортивных организациях государственного сектора экономики и коммерческих организациях. Нормативно-правовые особенности создания и организации деятельности физкультурно-спортивных организаций различных организационно-правовых форм.	ПК-2
Тема 3. Финансирование в сфере физической культуры и спорта	Правовые основы, структура и принципы построения бюджетной системы в сфере физической культуры и спорта. Бюджетная классификация доходов и расходов, основные статьи и назначения расходов. Особенности формирования и использования бюджетов федерального, регионального и муниципального уровней. Спонсорство и другая деятельность, приносящая доход.	ПК-2

5.2 Разделы дисциплин и виды занятий

Наименование раздела, темы	Всего	Аудиторные занятия (час)			Дистанционные занятия (час)			СРС (час)
		лекции	практические занятия	семинары	лекции	практические занятия	семинары	
Тема 1. Правовое управление физической культурой и спортом в России	8	2			2		2	2
Тема 2. Организационное управление физической культурой и спортом	4	2			2			
Тема 3. Финансирование в сфере физической культуры и спорта	4	2					2	

В таблице 5.1 представлены темы занятий с применением интерактивных технологий.

Таблица 5.1 – Темы занятий с применением интерактивных технологий

№раздела, темы дисциплины	Наименование интерактивного занятия	Трудоемкость в часах
Тема 1. Правовое управление физической культурой и спортом в России	Система законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте Международные нормативно-правовые акты в области физической культуры и спорта	2*
Тема 3. Финансирование в сфере физической культуры и спорта	Финансовый менеджмент	2*

Примечание: 2* - занятия, проводимые с использованием дистанционных образовательных технологий

В таблице 5.2 представлены темы практических занятий

Таблица 5.2 – Темы практических занятий

№раздела, темы дисциплины	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
Тема 1. Правовое управление физической культурой и спортом в России	Дисциплинарная ответственность (понятие, порядок применения дисциплинарных взысканий, сроки и условия их наложения)	2*
Тема 3. Финансирование в сфере физической культуры и спорта	Система физкультурно-спортивных услуг для населения. Классификация услуг в физической культуре и спорте. Понятие «услуга». Общие принципы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивным услугам. Ценовая политика услуг, предоставляемых в физкультурно-спортивных организациях и на спортивных сооружениях	2*

Примечание: 2* - дистанционные занятия

5.3 Формы контроля, оценочные средства и самостоятельная работа слушателей

В таблице 6 представлены виды, формы контроля, наименование заданий, темы для самостоятельной работы слушателей по дисциплине.

Таблица 6 – Содержание самостоятельной работы слушателей

№ раздела, темы дисциплины	Вид и наименование самостоятельной работы слушателя	Срок выполнения	Форма контроля	Трудоемкость в часах
Подготовка и сдача зачета	Перечень вопросов для зачета		Зачет	2

Форма текущего контроля: опрос, контроль самостоятельной работы слушателей

Форма промежуточной аттестации: зачёт.

Оценка качества освоения программы включает промежуточную аттестацию в форме зачета. Зачет проводится в устной форме и состоит из двух

теоретических вопросов.

Критериями оценки качества ответа на каждый вопрос являются:

- раскрытие темы, содержащейся в заданном вопросе:

полностью - 2 балла

частично - 1 балл

отсутствует - 0 баллов

- аргументированность собственной позиции слушателя:

полностью - 2 балла

частично - 1 балл

отсутствует - 0 баллов

Результаты промежуточной аттестации оцениваются исходя из следующего количества полученных баллов:

Зачтено	Не зачтено
4-8 баллов	0-3 баллов

Вопросы к зачету:

1. Нормативно-правовые основы функционирования и развития физической культуры и спорта (международный, региональный или национальный уровень).

2. Нормативно-правовые основы функционирования и развития физической культуры и спорта в РФ.

3. Нормативно-правовое регулирование создания и деятельности коммерческой физкультурно-спортивной организации в различных организационно-правовых формах.

4. Нормативно-правовое регулирование создания и деятельности некоммерческой физкультурно-спортивной организации в различных организационно-правовых формах.

5. Устав и учредительный договор как важнейшие нормативно-правовые документы организации деятельности физкультурно-спортивной организации.

6. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»: принципы государственной политики и меры государственной поддержки развития физической культуры и спорта.

7. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»: компетенция органов государственной власти различного уровня в области физической культуры и спорта.

8. Особенности трудового договора (контракта) в сфере физической культуры и спорта.

9. Структура и организационное содержание правил видов спорта (на примере одного вида спорта).

10. Договорные отношения: понятие, классификация, порядок и форма заключения, изменение и расторжение договоров.

11. Общая характеристика прав потребителей физкультурно-

спортивных товаров и услуг.

12. Правила предоставления отдельных видов физкультурно-спортивных услуг.

13. Нормативно-правовые основы государственной регистрации физкультурно-спортивных организаций как юридических лиц.

14. Современная система общественных органов управления физической культурой и спортом в Российской Федерации.

15. Современная система учреждений (физкультурно-спортивной направленности) дополнительного образования детей.

16. Планирование в деятельности физкультурно-спортивной организации.

17. Роль органов местного самоуправления в управлении развитием физической культуры и спорта.

18. Современная система физкультурных и спортивных организаций для детей и молодежи.

19. Технология выработки и принятия управленческого решения.

20. Календарный план физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.

21. Положение о физкультурно-оздоровительном (спортивно-массовом) мероприятии.

22. Планирование и организация проведения физкультурно-оздоровительного (спортивно-массового) мероприятия для детей и молодежи.

23. Функциональные обязанности работников физкультурно-спортивной организации.

24. Социально-экономическая защищенность работников физкультурно-спортивной организации.

25. Классификация социально-культурных услуг отрасли «Физическая культура и спорт».

26. Бюджетное финансирование физической культуры и спорта в России.

27. Общая характеристика внебюджетных источников финансирования физической культуры и спорта в России.

28. Спонсорство как источник материального обеспечения физической культуры и спорта.

29. Бюджет физкультурно-спортивной организации.

30. Модели и показатели оценки эффективности деятельности физкультурно-спортивной организации.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

2. Конституция Российской Федерации. Принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 года. – М.: Юридическая литература, 1993.

3. Приказ Минтруда России от 28.03.2019 N 193н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (Зарегистрировано в Минюсте России 25.04.2019 N 54519).

6.2 Основная литература

1. Алексеев, С.В. Правовые основы профессиональной деятельности в спорте [Электронный ресурс]: учеб. / С.В. Алексеев. – Москва: Советский спорт, 2013. – 517 с. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/51770>.
2. Алексеев, С.В. Правовые основы профессиональной деятельности в спорте: [Электронный ресурс]: учеб. / С.В. Алексеев. – Москва, 2017. – 672 с. – Режим доступа: <https://e3anbook.com/book/97544>
3. Мелехин, А.В. Правовое регулирование физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник для бакалавриата и магистратуры / А.В. Мелехин. – М.: Издательство Юрайт, 2015. – 479 с. – Режим доступа: https://aldebaran.ru/author/vladimirovich_melyohin_aleksandr/kniga_pravovoe_regulirovanie_fizicheskoy_kult/

6.3 Дополнительная литература

1. Галкин, В.В. Экономика и управление физической культурой и спортом: учебное пособие для вузов / В.В. Галкин. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2006. – 448 с.
2. Зубарев, Ю.А. Менеджмент, маркетинг и экономика физической культуры и спорта: учебное пособие. / Ю.А.Зубарев, А.И.Шамардин. – Волгоград: Волгоградское научное издательство, 2010. – 408 с.
3. Гусов, К.Н. Спортивное право. Правовой статус спортсменов, тренеров, спортивных судей и иных специалистов в области физической культуры и спорта: учебное пособие / К.Н. Гусов, О.А. Шевченко. – Москва.: Проспект, 2011. – 214 с.
4. Кильдеева, Р.А. Составление бизнес-плана предприятия. Теория и практика: учебное пособие / Р.А. Кильдеева. – Петропавловск-Камчатский: КамчатГТУ, 2005. – 112 с.
5. Лукичева, Л.И. Управление организацией, учебное пособие по специальности «Менеджмент организации» / Л.И. Лукичева. – М.: Омега-Л, 2008. – 150 с.
6. Тебекин, А.В. Менеджмент организации: электронный учебник / А.В. Тебекин, Б.С. Касаев. – М.: КНОРУС, 2010.
7. Починкин, А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие / А.В. Починкин. – М.: ЛитагентСпорт, 2016. – Режим доступа: <https://www.libfox.ru/657732-aleksandr-pochinkin-menedzhment-v-sfere-fizicheskoy-kultury-i-sporta-uchebnoe-posobie.html>
8. Степанова, О.Н. Маркетинг и маркетинговые коммуникации в деятельности / О.Н. Степанова. – М.: Прометей, 2012. – Ресурс доступа: <http://biblioclub.ru>.

6.4 Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины:

Корпоративный менеджмент. Финансы, бизнес-планы, управление компанией. Режим доступа [http:// www.cfin.ru](http://www.cfin.ru)

Научная электронная библиотека eLibrary.ru. Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»). Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>

EBSCO – универсальная база данных зарубежных полнотекстовых научных журналов по всем областям знаний. Режим доступа: <http://search.epnet.com>.

РУКОНТ – межотраслевая электронная библиотека (ЭБС) на базе технологии Контекстум. Режим доступа <https://rucont.ru/>

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» – межотраслевая электронная библиотека. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.

Научная электронная библиотека «Киберленинка». Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/>.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Представляется в виде перечня специализированных аудиторий, оснащенных интерактивной доской и мультимедийным оборудованием. Занятия проводятся в аудитории, оборудованной компьютером и мультимедиа-проектором.

Для освоения дисциплины «Нормативно-правовые и социально-экономические основы физической культуры и спорта» необходимы следующие программные продукты:

Операционная система: Microsoft Windows (версии не ниже XP).

Пакет прикладных программ «Microsoft Office»

Подключения к системе Интернет и использование одного из следующих веб-браузеров:

- Internet Explorer версии не ниже 6.0;
- Firefox версии не ниже 2.0;
- Google Chrome версии не ниже 1.0.

Требования к рабочему месту преподавателя: операционная система Microsoft Windows (версии не ниже XP). Наличие камеры, микрофона, сетевого подключения к системе Интернет.

Для работы системы рекомендуется компьютер как минимум со следующими характеристиками: процессор Pentium IV; 2 Гб оперативной памяти; не менее 2 Гб на жестком диске.

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

При изучении дисциплины «Нормативно-правовые и социально-экономические основы физической культуры и спорта» слушатели часть материала должны проработать самостоятельно. Роль самостоятельной работы велика. Планирование самостоятельной работы слушателей по дисциплине «Нормативно-правовые и социально-экономические основы физической культуры и спорта» необходимо проводить в соответствии с уровнем подготовленности слушателей к изучаемой дисциплине. Самостоятельная работа слушателей распадается на два самостоятельных направления: на изучение и освоение теоретического лекционного материала, и на освоение методики решения практических задач. При всех формах самостоятельной работы слушатель может получить разъяснения по непонятным вопросам у преподавателя на индивидуальных консультациях. Слушатель может также обратиться к рекомендуемым преподавателем учебникам и учебным пособиям, в которых теоретические вопросы изложены более широко и подробно, чем на лекциях и с достаточным обоснованием.

Разработчик:
к.п.н., доцент
Ефременкова И.А.



Рабочая программа дисциплины «Нормативно-правовые и социально-экономические основы физической культуры и спорта» рассмотрена на заседании методического совета ФГБОУ ВО «СГУС» и принята решением от «25» мая 2023 г. протокол № 2.

Председатель методического совета
и.о. проректора по учебной работе
к.соц.н., доцент
Дьячук И.А.



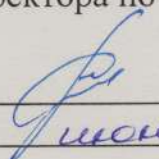
2.4.6 Рабочая программа по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта»

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Факультет дополнительного образования ФГБОУ ВО «СГУС»

СОГЛАСОВАНО

И.о. проректора по учебной работе

 И.А. Дьячук
« 01 » июня 2023 г.

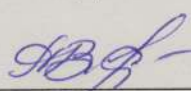
УТВЕРЖДАЮ

И.о. ректора ФГБОУ ВО «СГУС»

 А.А. Обвинцев
« 01 » июня 2023 г.



Декан ФДО ФГБОУ ВО «СГУС»

 А.В. Мазурина
« 01 » июня 2023 г.

Рабочая программа дисциплины ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**Дополнительная образовательная
программа профессиональной
подготовки
Профессиональный стандарт**

**Удостоверяет право слушателя на
ведение профессиональной
деятельности в сфере
Форма обучения**

Физкультурно-оздоровительная и
спортивно-массовая работа с
населением
Специалист по инструкторской и
методической работе в области
физической культуры и спорта

Физической культуры и спорта
Очная с применением
дистанционных образовательных
технологий

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» является освоение слушателями системы научно-практических знаний и умений в области теории и методике физической культуры и реализация их в своей профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре дополнительной профессиональной программы

Дисциплина «Теория и методика физической культуры и спорта» является составной частью дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением», относится к ее базовой части и направлена на формирование в процессе обучения у слушателя общепрофессиональных компетенций в рамках выбранного образовательного направления, а также навыков самостоятельной работы.

Дисциплина «Теория и методика физической культуры и спорта» реализуется в соответствии с учебным планом и позволяет использовать полученные навыки, знания и научно-методические подходы в обеспечении спортивно-массовой подготовки на базе физкультурно-спортивных организаций, центров спортивной подготовки, а также образовательных организациях дошкольного и дополнительного образования детей, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта.

Полученные в процессе обучения слушателем знания необходимы для освоения таких дисциплин, как теория и методика базовых видов спорта, оздоровительная гимнастика во внерабочее время, оздоровительная гимнастика для инвалидов, физкультурно-оздоровительные занятия для инвалидов, современные виды оздоровительной гимнастики, методика подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО для лиц разного возраста, подготовка инвалидов к ГТО, фитнес программы в повышении физического состояния и физической подготовленности школьников и студентов.

Рабочая программа по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта» имеет трудоемкость, равную 16 часам, итоговая форма контроля – зачёт.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Таблица 1 – Компетенции, формируемые при изучении дисциплины

Наименование компетенции	Код компетенции
Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного	ОПК-1

пола и возраста, в частности, планировать содержание занятий с учетом положений теории и методики физической культуры	
---	--

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,

в частности, планировать содержание занятий с учетом положений теории и методики физической культуры

знать:

- положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;
- специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования;
- методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования;
- основные и дополнительные формы занятий;
- документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;
- организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования;
- организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту.

уметь:

- планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой;
- определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени;
- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся;

владеть:

- составлением комплексов упражнений с учетом двигательных режимов.

В результате освоения дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» слушатель должен:

знать:

- термины и понятия физической культуры и спорта в рамках изучаемой дисциплины;

- особенности решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач при обучении физическим упражнениям;
- педагогические средства управления величиной и направленностью физической нагрузки.

уметь:

- реализовывать принципы обучения в зависимости от задач, возрастных и гендерных особенностей;
- избирательно, комплексно и ситуационно использовать средства физической культуры;
- классифицировать физические упражнения: по их биомеханическим особенностям, направленности на развитие двигательных качеств или обучения двигательным действиям, спортивной технике и др.;
- реализовывать принципы обучения в зависимости от задач, возрастных и гендерных особенностей;
- использовать средства и методы интегрального воздействия на совершенствование двигательных действий и повышения уровня физических качеств.

владеть:

- навыками применения принципов физического воспитания в непосредственном процессе подготовки;
- навыками управления педагогическими средствами, величиной и направленностью нагрузки.

Успешное освоение дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» готовит слушателя к выполнению следующих трудовых функций (таблица 2):

Таблица 2 – Перечень трудовых функций

Обобщенные трудовые функции		Трудовая функция	
код	наименование	наименование	код
D	Подготовка и проведение мероприятий и занятий по физическому воспитанию населения	Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения	D/01.5

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Объем дисциплины и виды учебной работы представлены в таблице 3:

Таблица 3 – Состав и объем дисциплины

Вид учебной работы	Трудоемкость (час)
Аудиторные занятия (всего)	8
В том числе:	
Лекции (Л)	4
Практические занятия (ПЗ)	
Семинары (С)	4

Дистанционные занятия (всего)		6
В том числе:		
Лекции (Л)		2
Практические занятия (ПЗ)		
Семинары (С)		4
Самостоятельная работа (всего)		2
Вид промежуточной аттестации		зачёт
Общая трудоемкость	в часах	16

5. Содержание дисциплины

5.1 Содержание разделов, тем дисциплины

Таблица 4 – Название разделов, тем и их краткое содержание

Тема	Краткое содержание	Формируемые компетенции
Тема 1. Средства и методы физической культуры и спорта	Характеристика средств физического воспитания. Физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы. Особенности избирательного, комплексного и ситуационного использования средств. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Техника двигательного действия. Двигательное действие как система. Образцовая (эталонная) техника, индивидуальная техника. Фазы техники: подготовительная, основная (ведущая), заключительная (завершающая). Использование биомеханических характеристик двигательного действия в физическом воспитании. Критерии оценки эффективности техники. Классификация физических упражнений: по их биомеханическим особенностям, направленности на развитие двигательных качеств или обучения двигательным действиям, спортивной технике и др.	ОПК-1

	Использование «искусственной управляющей среды» (тренажерных устройств, специального оборудования) для повышения эффективности физических упражнений. Средства и методы интегрального воздействия на совершенствование двигательных действий и повышения уровня физических качеств в единстве (совмещено, сопряжено). Характеристика методов обучения в физическом воспитании. Методы строго регламентированного упражнения; игровой и соревновательный методы; методы словесного воздействия, средства и методы обеспечения наглядности. Требования к методам. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения, регламентация нагрузки и отдыха.	
Тема 2. Дидактические основы теории и методики физической культуры и спорта	Формирование двигательных умений, навыков и специальных знаний - сущность обучения в физическом воспитании. Реализация принципов обучения в физическом воспитании. Принцип сознательности и активности: осмысление сущности двигательной активности и развития устойчивого интереса к ней; значение инициативности, самостоятельности и творческого отношения в процессе физического воспитания и спорта; учет возрастных особенностей и уровня физической подготовленности занимающихся при реализации данного принципа. Принцип наглядности: комплексный подход в использовании разнообразных форм наглядности; изменение удельного веса различных форм наглядности на различных этапах обучения; значение обратной связи. Принцип систематичности: непрерывность	ОПК-1

	процесса физического воспитания, спортивной подготовки и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом. Принцип последовательности и его связь с проблемой доступности; методические правила «от известного к неизвестному», «от легкого - к трудному»; связь закономерностей возрастного развития с принципом последовательности. Принцип постепенности: реализация принципа путем расширения объема и увеличения интенсивности нагрузок; постепенность повышения требований к специальным знаниям на основе межпредметных связей; определение меры доступного. Значение принципа прочности приобретаемых навыков, умений и специальных знаний. Принцип индивидуализации: учет возрастных и индивидуальных особенностей при обучении, индивидуализация как необходимое условие для развития одаренности личности. Понятия: метод, методический прием, методика. Классификация методов. Значение терминологии как словесного обозначения новых представлений и понятий, требования, предъявляемые к современной терминологии. Виды наглядного восприятия и методика их применения. Применение методов строго регламентированного упражнения и методов частично регламентированного упражнения. Уровни владения двигательным действием в процессе обучения: двигательное умение, двигательный навык, двигательное умение высшего порядка (суперумение). Структура обучения как этапность обучения отдельному двигательному действию. Характеристика связи формирования двигательного навыка	
--	--	--

	и этапов обучения. Первый этап - создание представления: задачи, средства, методы. Второй этап - разучивание: задачи, средства, методы, Ошибки, причины их возникновения, меры предупреждения и приемы исправления. Освоение двигательного действия на уровне умения. Третий этап - закрепление и совершенствование: задачи, средства, методы. Освоение двигательного действия на уровне навыка. Четвертый этап - интегральное совершенствование навыков и качеств; задачи, средства, методы. Умение применять комплекс двигательных действий в вариативных условиях на основе высокого уровня физических качеств и специальных знаний. Освоение двигательных действий на уровне умений высшего порядка суперумения). Формирование специальных знаний в процессе обучения в физическом воспитании. Содержание знаний (сведения о физическом воспитании в целом, о закономерностях движения человеческого тела, о правилах разучивания двигательных действий и способах их выполнения, о влиянии занятий физическими упражнениями на организм человека и др. Методика обучения специальным знаниям. Особенности обучения двигательным действиям спортсмена с ориентацией на спорт высших достижений (олимпийский и профессиональный), тренера	
Тема 3. Теоретико-практические основы развития физических качеств (двигательных способностей)	Определение понятия «физические качества», «двигательные способности, их характеристика. Сила: определение понятия, формы проявления. Методика развития силы: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития качеств	ОПК-1

	силы. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силы. Быстрота: определение понятия, формы проявления быстроты. Методика развития быстроты: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития быстроты. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития быстроты. Выносливость: определение понятия, формы проявления (усталость и выносливость), виды выносливости. Методика развития выносливости, задачи, средства и методы. Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости. Возрастные периоды развития выносливости. Гибкость (подвижность в суставах): определение понятия, формы проявления гибкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития гибкости: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития гибкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости. Ловкость (координационные способности): определение понятия, формы проявления ловкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития ловкости: задачи, средства и методы. Возрастные особенности проявления. Контрольные упражнения для определения уровня развития ловкости. Взаимосвязь физических качеств в целостной двигательной деятельности. Виды физических упражнений, обладающих комплексным (интегральным) воздействием при развитии физических качеств. Связь обучения двигательным действиям с развитием физических качеств	
--	---	--

5.2 Разделы дисциплин и виды занятий

Наименование раздела, темы	Всего	Аудиторные занятия (час)			Дистанционные занятия (час)			СРС (час)
		лекции	практические занятия	семинары	лекции	практические занятия	семинары	
Тема 1. Средства и методы физической культуры и спорта		2	2					
Тема 2. Дидактические основы теории и методики физической культуры и спорта		2	2					
Тема 3. Теоретико-практические основы развития физических качеств (двигательных способностей)					2	4		2

В таблице 5.1 представлены темы занятий с применением интерактивных технологий.

Таблица 5.1 – Темы занятий с применением интерактивных технологий

№раздела, темы дисциплины	Наименование интерактивного занятия	Трудоемкость в часах
Тема 1. Средства и методы физической культуры и спорта	Характеристика средств физического воспитания. (Физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы. Особенности избирательного, комплексного и ситуационного использования средств. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Техника двигательного действия)	2
	Понятия: метод, методический прием, методика. Классификация методов. Значение терминологии как словесного обозначения новых представлений и понятий, требования, предъявляемые к современной терминологии.	2
Тема 2. Дидактические основы теории и методики	Двигательное действие как система. (Техника двигательного действия. Образцовая (эталонная) техника, индивидуальная техника. Фазы техники: подготовительная, основная (ведущая),	2

физической культуры и спорта	заключительная (завершающая). Использование биомеханических характеристик двигательного действия в физическом воспитании). Критерии оценки эффективности техники. Классификация физических упражнений: по их биомеханическим особенностям, направленности на развитие двигательных качеств или обучения двигательным действиям, спортивной технике и др. Использование «искусственной управляющей среды» (тренажерных устройств, специального оборудования) для повышения эффективности физических упражнений. Средства и методы интегрального воздействия на совершенствование двигательных действий и повышения уровня физических качеств в единстве (совмещено, сопряжено)	
	Характеристика методов обучения в физическом воспитании. Методы строго регламентированного упражнения; игровой и соревновательный методы; методы словесного воздействия, средства и методы обеспечения наглядности. Требования к методам. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения, регламентация нагрузки и отдыха. Формирование двигательных умений, навыков и специальных знаний - сущность обучения в физическом воспитании. Реализация принципов обучения в физическом воспитании.	2
Тема 3. Теоретико-практические основы развития физических качеств (двигательных способностей)	Теоретико-практические основы развития физических качеств (двигательных способностей). (Определение понятия «физические качества», «двигательные способности», их характеристика. Физические качества: определение понятия, формы проявления. Методика развития двигательные способности: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития физических качеств силы. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития физических качеств. Взаимосвязь физических качеств в целостной двигательной деятельности. Виды физических упражнений, обладающих комплексным (интегральным) воздействием при развитии физических качеств. Связь обучения двигательным действиям с развитием физических качеств	2*
	Средства и методы интегрального воздействия на совершенствование двигательных действий и повышения уровня физических качеств в единстве (совмещено, сопряжено).	2*

Примечание: 2* - занятия, проводимые с использованием дистанционных образовательных технологий

В таблице 5.2 представлены темы практических занятий

Таблица 5.2 – Темы практических занятий

№раздела, темы дисциплины	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
Тема 1. Средства и методы физической культуры и спорта	Понятия: метод, методический прием, методика. Классификация методов. Значение терминологии как словесного обозначения новых представлений и понятий, требования, предъявляемые к современной терминологии.	2
Тема 2. Дидактические основы теории и методики физической культуры и спорта	Характеристика методов обучения в физическом воспитании. Методы строго регламентированного упражнения; игровой и соревновательный методы; методы словесного воздействия, средства и методы обеспечения наглядности. Требования к методам. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения, регламентация нагрузки и отдыха. Формирование двигательных умений, навыков и специальных знаний - сущность обучения в физическом воспитании. Реализация принципов обучения в физическом воспитании.	2
Тема 3. Теоретико-практические основы развития физических качеств (двигательных способностей)	Средства и методы интегрального воздействия на совершенствование двигательных действий и повышения уровня физических качеств в единстве (совмещено, сопряжено).	2*

Примечание: 2* - занятия, проводимые с использованием дистанционных образовательных технологий

5.3 Формы контроля, оценочные средства и самостоятельная работа слушателей

В таблице 6 представлены виды, формы контроля, наименование заданий, темы для самостоятельной работы слушателей по дисциплине.

Таблица 6 – Содержание самостоятельной работы слушателей

№ раздела, темы дисциплины	Вид и наименование самостоятельной работы слушателя	Срок выполнения	Форма контроля	Трудоемкость в часах
Подготовка и сдача зачёта	Перечень вопросов для зачёта		зачет	2

Форма текущего контроля: опрос, контроль самостоятельной работы слушателей

Форма промежуточной аттестации: зачёт.

Оценка качества освоения программы включает промежуточную аттестацию в форме зачета. Зачет проводится в устной форме и состоит из двух теоретических вопросов.

Критериями оценки качества ответа на каждый вопрос являются:

- раскрытие темы, содержащейся в заданном вопросе:

полностью - 2 балла

частично - 1 балл

отсутствует - 0 баллов

- аргументированность собственной позиции слушателя:

полностью - 2 балла

частично - 1 балл

отсутствует - 0 баллов

Результаты промежуточной аттестации оцениваются исходя из следующего количества полученных баллов:

Зачтено	Не зачтено
4-8 баллов	0-3 баллов

Вопросы к зачету:

1. Термины и понятия по ФКиС (перечислить и дать определения).
2. Методика обучения базовым элементам вида спорта, включая его специфику.
3. Методы оценки и учета параметров уровня физической, технической и теоретической подготовленности занимающихся.
4. Методы оценки уровня развития физических качеств, координационных способностей мастерства занимающихся.
5. Реализация принципов обучения в физической культуре и спорте в зависимости от задач, возрастных и гендерных особенностей.
6. Определение соотношения величины нагрузки и отдыха в режиме физкультурно-оздоровительных занятий.
7. Содержание физкультурно-оздоровительного занятия (подготовительной, основной и заключительной части), в том числе определение продолжительности, последовательности выполнения и организационно-методических указаний для отдельных комплексов упражнений.
8. Особенности решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач при обучении двигательным действиям, спортивной технике.
9. Методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений).
10. Влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса, включая факторы, ограничивающие нагрузку

занимающихся.

11. Причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям физической культурой и спортом.

12. Избирательное, комплексное и ситуационное использование средства физической культуры.

13. Классификация физических упражнений: по их биомеханическим особенностям, направленности на развитие двигательных качеств или обучения двигательным действиям, спортивной технике и др.

14. Реализация принципов обучения в физической культуре и спорте в зависимости от задач, возрастных и гендерных особенностей.

15. Использование «искусственной управляющей среды» (тренажерных устройств, специального оборудования) для повышения эффективности физических упражнений.

16. Использование средств и методов интегрального воздействия на совершенствование двигательных действий и повышения уровня физических качеств.

17. Формирование содержания физкультурно-оздоровительного занятия.

18. Управление педагогическими средствами величиной и направленностью физической нагрузки.

19. Основные средства физкультурно-оздоровительных занятий и методы выполнения упражнений.

20. Особенности применения принципов физического воспитания в непосредственном процессе занятий.

21. Технология составления комплексов упражнений по общефизической подготовке (упражнения для гармоничного развития силы мышц; приобретения общей выносливости; формирования общих скоростных способностей; увеличения подвижности основных суставов; улучшения ловкости в разнообразных действиях, умения координировать простые и сложные движения).

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература

1. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Академия, 2014. – 480 с.

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л.П. Матвеев; 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Физкультура и Спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 542.

6.2 Дополнительная литература

1. Диско, Е. Н. Основы теории и методики спортивной тренировки: учебное пособие. – Минск: РИПО, 2018. – 252 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497462>.

2. Германов, Г.Н. Двигательные способности и физические качества.

Разделы теории физической культуры: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры. – М.: Юрайт, 2018. – 450 с.

3. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев; 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.

4. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать: монография / Н. Г. Озолин. – М.: АСТ, Астрель, Полиграфиздат, 2011. – 854 с.

5. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для тренеров / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2015. – 680 с.

6.3 Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины:

Библиотека международной спортивной информации (БМСИ). Режим доступа: <http://bmsi.ru>

Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru>

Официальный сайт журналов «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» «Теория и практика физической культуры». Режим доступа: <http://teoriya.ru/ru>

Научная электронная библиотека eLibrary.ru. Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»). Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>

EBSCO – универсальная база данных зарубежных полнотекстовых научных журналов по всем областям знаний. Режим доступа: <http://search.epnet.com>.

РУКОНТ – межотраслевая электронная библиотека (ЭБС) на базе технологии Контекстум. Режим доступа <https://rucont.ru/>

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» – межотраслевая электронная библиотека. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.

Научная электронная библиотека «Киберленинка». Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/>.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Представляется в виде перечня специализированных аудиторий, оснащенных интерактивной доской и мультимедийным оборудованием. Занятия проводятся в аудитории, оборудованной компьютером и мультимедиа-проектором.

Для освоения дисциплины «Теория и методика физической культуры и

спорта» необходимы следующие программные продукты:

Операционная система: Microsoft Windows (версии не ниже XP).

Пакет прикладных программ «Microsoft Office»

Подключения к системе Интернет и использование одного из следующих веб-браузеров:

- Internet Explorer версии не ниже 6.0;
- Firefox версии не ниже 2.0;
- Google Chrome версии не ниже 1.0.

Требования к рабочему месту преподавателя: операционная система Microsoft Windows (версии не ниже XP). Наличие камеры, микрофона, сетевого подключения к системе Интернет.

Для работы системы рекомендуется компьютер как минимум со следующими характеристиками: процессор Pentium IV; 2 Гб оперативной памяти; не менее 2 Гб на жестком диске.

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

При изучении дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» слушатели часть материала должны проработать самостоятельно. Роль самостоятельной работы велика. Планирование самостоятельной работы слушателей по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта» необходимо проводить в соответствии с уровнем подготовленности слушателей к изучаемой дисциплине. Слушатель может также обратиться к рекомендуемым преподавателем учебникам и учебным пособиям, в которых теоретические вопросы изложены более широко и подробно, чем на лекциях и с достаточным обоснованием.

Разработчик:

к.п.н., доцент

Жарова О.Ю.

к.п.н., доцент

Язынина Н.Л.

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» рассмотрена на заседании методического совета ФГБОУ ВО «СГУС» и принята решением от « 25 » мая 20 23 г. протокол № 2 .

Председатель методического совета

и.о. проректора по учебной работе

к.соц.н., доцент

Дьячук И.А.

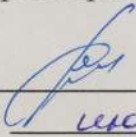
2.4.7 Рабочая программа по дисциплине «Основы здорового образа жизни»

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Факультет дополнительного образования ФГБОУ ВО «СГУС»

СОГЛАСОВАНО

И.о. проректора по учебной работе

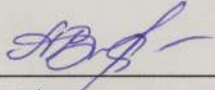
 И.А. Дьячук
« 01 » июня 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. ректора ФГБОУ ВО «СГУС»

 А.А. Обвинцев
« 01 » июня 2023 г.

Декан ФДО ФГБОУ ВО «СГУС»

 А.В. Мазурина
« 01 » июня 2023 г.

Рабочая программа дисциплины ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

**Дополнительная образовательная
программа профессиональной
подготовки
Профессиональный стандарт**

**Удостоверяет право слушателя на
ведение профессиональной
деятельности в сфере
Форма обучения**

Физкультурно-оздоровительная и
спортивно-массовая работа с
населением
Специалист по инструкторской и
методической работе в области
физической культуры и спорта

Физической культуры и спорта
Очная с применением
дистанционных образовательных
технологий

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Основы здорового образа жизни» является развитие у слушателей знаний, умений и навыков бережного отношения и сохранения здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

2. Место дисциплины в структуре дополнительной профессиональной программы

Дисциплина «Основы здорового образа жизни» является составной частью дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением», относится к ее базовой части и направлена на формирование в процессе обучения у слушателя профессиональных компетенций в рамках выбранного образовательного направления, а также навыков самостоятельной работы.

Дисциплина «Основы здорового образа жизни» реализуется в соответствии с учебным планом и позволяет использовать полученные навыки, знания и научно-методические подходы в обеспечении спортивно-массовой подготовки на базе физкультурно-спортивных организаций, центров спортивной подготовки, а также образовательных организациях дошкольного и дополнительного образования детей, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта.

Полученные в процессе обучения слушателем знания необходимы для освоения таких дисциплин, как теория и методика базовых видов спорта, оздоровительная гимнастика во внерабочее время, оздоровительная гимнастика для инвалидов, физкультурно-оздоровительные занятия для инвалидов, современные виды оздоровительной гимнастики, методика подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО для лиц разного возраста, подготовка инвалидов к ГТО, фитнес программы в повышении физического состояния и физической подготовленности школьников и студентов.

Рабочая программа по дисциплине «Основы здорового образа жизни» имеет трудоемкость, равную 10 часам, итоговая форма контроля – зачёт.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Таблица 1 – Компетенции, формируемые при изучении дисциплины

Наименование компетенции	Код компетенции
Способен применять знания по здоровому образу жизни в профессиональной деятельности, мотивировать к регулярным занятиям физической культурой, стимулировать к саморазвитию занимающихся	ПК-12

ОПК-12. Способен применять знания по здоровому образу жизни в профессиональной деятельности, мотивировать к регулярным занятиям физической культурой, стимулировать к саморазвитию занимающихся

знать:

- факторы здорового образа жизни (ЗОЖ), понятие: ЗОЖ, здоровье, физическое состояние организма;
- средства оценки физического состояния организма;
- факторы внешней среды и их влияние на здоровье;
- физиологическое значение сна;
- социальные факторы, влияющие на состояние здоровья;
- понятие биологические ритмы, их влияние на организм человека;
- значение двигательной активности в обеспечении оптимального физического состояния человека;
- физиологическая норма шагов в сутки, современные средства контроля (мобильные приложения, фитнес браслеты) двигательной активности;
- индекс массы тела как критерий соотношения длины и массы тела, показатели нормы индекса массы тела для разного возраста и пола;
- вредные привычки, их влияние на организм человека;
- понятие закаливание, виды закаливания;
- средства активного отдыха на рабочем месте, учебе.

уметь:

- объяснять занимающимся значение режима дня в повседневной жизни, уметь составлять режим дня для разных возрастных групп с учётом систематических занятий физической культурой и спортом;
- оценить уровень двигательной активности и уровень физической подготовленности занимающихся;
- объяснять правила сбалансированного питания;
- оценивать показатели ЧСС, АД в покое и после физической нагрузки;
- составить занятие для активного отдыха, учитывая возраст, пол, уровень двигательной активности.

владеть:

- индивидуальной и групповой работы по профилактике заболеваний и формированию культуры здоровья; проведения занятий по здоровому образу жизни;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- навык составления энергетического баланса, определения индекса массы тела, измерения ЧСС и АД;
- опыт использования мобильных приложений в контроле питания.

В результате освоения дисциплины «Основы здорового образа жизни» слушатель должен:

знать:

- основы организации здорового образа жизни;

уметь:

- изучать и систематизировать информацию по вопросам здорового образа жизни, организации массового спортивного движения;

владеть:

- проведения разъяснительной работы о необходимости здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям среди населения различных возрастных групп по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях.

Успешное освоение дисциплины «Основы здорового образа жизни» готовит слушателя к выполнению следующих трудовых функций (таблица 2):

Таблица 2 – Перечень трудовых функций

Обобщенные трудовые функции		Трудовая функция	
код	наименование	наименование	код
D	Подготовка и проведение мероприятий и занятий по физическому воспитанию населения	Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок	D/04.5

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Объем дисциплины и виды учебной работы представлены в таблице 3:

Таблица 3 – Состав и объем дисциплины

Вид учебной работы		Трудоемкость (час)
Аудиторные занятия (всего)		6
В том числе:		
Лекции (Л)		4
Практические занятия (ПЗ)		2
Семинары (С)		
Дистанционные занятия (всего)		2
В том числе:		
Лекции (Л)		
Практические занятия (ПЗ)		
Семинары (С)		2
Самостоятельная работа (всего)		2
Вид промежуточной аттестации		зачёт
Общая трудоемкость	в часах	10

5. Содержание дисциплины

5.1 Содержание разделов, тем дисциплины

Таблица 4 – Название разделов, тем и их краткое содержание

Тема	Краткое содержание	Формируемые компетенции
Тема 1. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема	Основные понятия здорового образа жизни. Факторы, определяющие здоровье и болезнь. Медико-биологические показатели состояния здоровья. Здоровый образ жизни как социальная проблема. Тенденции ухудшения состояния здоровья россиян. Вредные привычки и их влияние на организм человека. Понятие физического состояния человека, средства его оценки. Современные средства контроля двигательной активности человека. Показатели нормы ЧСС, АД в покое для лиц разного возраста, формула определения индекса массы тела	ПК-12
Тема 2. Режим дня и правильное питание	Понятие о рациональном режиме дня. Режим дня и его физиологическое значение, организация сна, смена видов деятельности, чередование труда и отдыха. Биоритмы, их происхождение и значение в жизни человека. Профилактика переутомления человека. Правильное питание как фактор здорового образа жизни. «Пирамида здорового питания». Роль пищевых привычек в статусе здоровья. Расход энергии на различные виды двигательной активности. Энергетический баланс	ПК-12

5.2 Разделы дисциплин и виды занятий

Наименование раздела, темы	Всего	Аудиторные занятия (час)			Дистанционные занятия (час)			СРС (час)
		лекции	практические занятия	семинары	лекции	практические занятия	семинары	
Тема 1. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема	4	2		2				
Тема 2. Режим дня и правильное питание	6	2				2		2

В таблице 5.1 представлены темы занятий с применением интерактивных технологий.

Таблица 5.1 – Темы занятий с применением интерактивных технологий

№раздела, темы дисциплины	Наименование интерактивного занятия	Трудоемкость в часах
Тема 2. Режим дня и правильное питание	Понятие о рациональном режиме дня. Режим дня и его физиологическое знание, организация сна, смена видов деятельности, чередование труда и отдыха. Биоритмы, их происхождение и значение в жизни человека. Профилактика переутомления человека.	2
	Правильное питание как фактор здорового образа жизни. «Пирамида здорового питания». Роль пищевых привычек в статусе здоровья. Расход энергии на различные виды двигательной активности. Энергетический баланс	2*

Примечание: 2* - занятия, проводимые с использованием дистанционных образовательных технологий

В таблице 5.2 представлены темы практических занятий

Таблица 5.2 – Темы практических занятий

№раздела, темы дисциплины	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
Тема 1. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема	Понятие физического состояния человека, средства его оценки. Современные средства контроля двигательной активности человека. Показатели нормы ЧСС, АД в покое для лиц разного возраста, формула определения индекса массы тела	2
Тема 2. Режим дня и правильное питание	Правильное питание как фактор здорового образа жизни. «Пирамида здорового питания». Роль пищевых привычек в статусе здоровья. Расход энергии на различные виды двигательной активности. Энергетический баланс	2*

Примечание: 2* - занятия, проводимые с использованием дистанционных образовательных технологий

5.3 Формы контроля, оценочные средства и самостоятельная работа слушателей

В таблице 6 представлены виды, формы контроля, наименование заданий, темы для самостоятельной работы слушателей по дисциплине.

Таблица 6 – Содержание самостоятельной работы слушателей

№ раздела, темы дисциплины	Вид и наименование самостоятельной работы слушателя	Срок выполнения	Форма контроля	Трудоемкость в часах
Подготовка и сдача зачета	Перечень вопросов для зачета (итогового тестирования)		Зачет (итоговое тестирование)	2

Форма текущего контроля: опрос, контроль самостоятельной работы слушателей.

Форма промежуточной аттестации: зачёт.

Оценка качества освоения программы включает промежуточную аттестацию в форме зачета. Зачет проводится в виде итогового тестирования. Ответ на каждый вопрос оценивается в 1 балл.

Зачтено	Не зачтено
12-20 баллов	0-11 баллов

Вопросы итогового тестирования:

1. Понятие «здоровый образ жизни» относится к ...
 - а) обычному хорошему поведению человека;
 - б) ежедневному поведению человека, позволяющему выполнять ему профессиональные навыки;
 - в) устойчивому стереотипу поведения, способствующему сохранению и укреплению здоровья индивидуума;
 - г) поведению человека, позволяющему выжить ему в экстремальных условиях.
2. В медицине здоровье человека рассматривается как...
 - а) состояние физического, психического и социального благополучия индивида;
 - б) отсутствие хронических наследственных заболеваний;
 - в) нормальное функционирование всех систем организма;
 - г) адаптация организма человека к воздействиям окружающей среды.
3. Какие известны факторы воздействия на здоровье человека?
 - а) гомеопатические;
 - б) физические;
 - в) химические и биологические;
 - г) социальные и психические.
4. Реализация возможностей, заложенных в человеке, зависит прежде всего от:
 - а) природных условий;
 - б) образа жизни, повседневного поведения, привычек
5. Нарушение режима дня может привести к:
 - а) расстройству нервной системы;
 - б) головным болям
6. Основными факторами здорового образа жизни человека являются...
 - а) закаливание;
 - б) гиподинамия;
 - в) курение;
 - г) рациональное питание;
 - д) соблюдение режима труда и отдыха.
7. Состояние полного физического, психического и социального благополучия детородной функции индивидуума называется _____ здоровьем.
 - а) индивидуальным;
 - б) репродуктивным;
 - в) семейным;
 - г) национальным;

- д) популяционным.
- 8. Систематические занятия физической культурой необходимы для:
 - а) развития физических качеств;
 - б) развития духовных, физических качеств и для подготовки к полноценной взрослой жизни.
- 9. В табачном дыме содержится вредных веществ:
 - а) более 400;
 - б) более 300.
- 10. Смертельная доза никотина для человека составляет:
 - а) 1 мг на 1 кг массы тела;
 - б) 0,5 мг на 10 кг массы тела.
- 11. Болезненное пристрастие к наркотическим веществам – это:
 - а) токсикомания;
 - б) наркомания.
- 12. Социально значимыми вредными привычками не являются...
 - а) отсутствие режима дня;
 - б) злоупотребление алкоголем;
 - в) употребление наркотиков;
 - г) курение.
- 13. Степень алкогольного опьянения не зависит от ...
 - а) времени суток;
 - б) количества участников;
 - в) содержания алкоголя в напитке;
 - г) времени употребления алкоголя;
 - д) массы тела.
- 14. Организму человека для нормальной жизнедеятельности необходимы:
 - а) минеральные вещества, витамины;
 - б) витамины, углеводы, минеральные вещества, вода, жиры.
- 15. Признаки переутомления проявляются в ...
 - а) появлении ошибок, ощущении тяжести в голове и мышцах;
 - б) общим ухудшением самочувствия.
- 16. Показатель детской смертности – это ...
 - а) количество детей, умерших в возрасте до 5 лет;
 - б) количество умерших детей в возрасте до одного года на тысячу родившихся;
 - в) количество детей, умерших в подростковом возрасте;
 - г) количество всех детей, умерших в грудном возрасте.
- 17. Самая главная причина употребления наркотиков подростками...
 - а) влияние компании;
 - б) пропаганда безвредности употребления психоактивных веществ;
 - в) желание испытать новые (необычные) ощущения;
 - г) проблемы личностного характера.
- 18. Какие способы очищения организма наиболее распространены?
 - а) специальные диеты;

- б) использование тепла;
- в) применение клизм, голодание;
- г) применение холода;
- д) использование мочегонных и желчегонных средств.

19. Что такое режим дня?

- а) порядок выполнения повседневных дел;
- б) строгое соблюдение определенных правил;
- в) перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения;
- г) установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых.

20. Назовите основные двигательные качества

- а) гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества;
- б) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения;
- в) количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила;
- г) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература

1. Гигиена с основами экологии человека: учебник: для студентов высшего профессионального образования / В. И. Архангельский [и др.] под ред. П. И. Мельниченко. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. – 224 с.

6.2 Дополнительная литература

1. Айзман, Р.И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. пособие / Р.И.Айзман, В.Б.Рубанович, М.А.Суботялов. – Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2009. – 214 с.
2. Артюнина, Г.П. Основы медицинских знаний: Здоровье, болезнь и образ жизни: учебное пособие для высшей школы / Г.П.Артюнина, С.А.Игнаткова. – 4-е изд., перераб. – М.: Академический Проект; Гаудеамус, 2008. – 560с.
3. Митяева, А.М. Здоровый образ жизни: учеб. пособие для вузов /А.М. Митяева. – М.: Академия, 2008. – 140 с.
4. Кувшинов, Ю.А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов / Ю.А.Кувшинов. – Кемерово: Кемеровский государственный институт культуры, 2013. –183 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55248.html>.
5. Соковня-Семенова, И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: учеб.пособие / И.И. Соковня-Семенова. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 218с.

6.3 Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины:

Библиотека международной спортивной информации (БМСИ). Режим доступа: <http://bmsi.ru>

Научная электронная библиотека eLibrary.ru. Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»). Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>

EBSCO – универсальная база данных зарубежных полнотекстовых научных журналов по всем областям знаний. Режим доступа: <http://search.epnet.com>.

РУКОНТ – межотраслевая электронная библиотека (ЭБС) на базе технологии Контекстум. Режим доступа <https://rucont.ru/>

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» – межотраслевая электронная библиотека. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.

Научная электронная библиотека «Киберленинка». Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/>.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Представляется в виде перечня специализированных аудиторий, оснащенных интерактивной доской и мультимедийным оборудованием. Занятия проводятся в аудитории, оборудованной компьютером и мультимедиа-проектором.

Для освоения дисциплины «Основы здорового образа жизни» необходимы следующие программные продукты:

Операционная система: Microsoft Windows (версии не ниже XP).

Пакет прикладных программ «Microsoft Office»

Подключения к системе Интернет и использование одного из следующих веб-браузеров:

- Internet Explorer версии не ниже 6.0;
- Firefox версии не ниже 2.0;
- Google Chrome версии не ниже 1.0.

Требования к рабочему месту преподавателя: операционная система Microsoft Windows (версии не ниже XP). Наличие камеры, микрофона, сетевого подключения к системе Интернет.

Для работы системы рекомендуется компьютер как минимум со следующими характеристиками: процессор Pentium IV; 2 Гб оперативной памяти; не менее 2 Гб на жестком диске.

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

При изучении дисциплины «Основы здорового образа жизни» слушатели часть материала должны проработать самостоятельно. Роль самостоятельной работы велика. Планирование самостоятельной работы слушателей по дисциплине «Основы здорового образа жизни» необходимо проводить в соответствии с уровнем подготовленности слушателей к изучаемой дисциплине. Самостоятельная работа слушателей распадается на два самостоятельных направления: на изучение и освоение теоретического лекционного материала, и на освоение методики решения практических задач. При всех формах самостоятельной работы слушатель может получить разъяснения по непонятным вопросам у преподавателя на индивидуальных консультациях. Слушатель может также обратиться к рекомендуемым преподавателем учебникам и учебным пособиям, в которых теоретические вопросы изложены более широко и подробно, чем на лекциях и с достаточным обоснованием.

Разработчик:
д.б.н., профессор
Брук Т.М.



Рабочая программа дисциплины «Основы здорового образа жизни» рассмотрена на заседании методического совета ФГБОУ ВО «СГУС» и принята решением от « 25 » мая 20 23 г. протокол № 2.

Председатель методического совета
и.о. проректора по учебной работе
к.соц.н., доцент
Дьячук И.А.



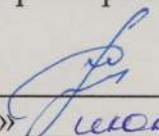
2.4.8 Рабочая программа по дисциплине «Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание)»

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Факультет дополнительного образования ФГБОУ ВО «СГУС»

СОГЛАСОВАНО

И.о. проректора по учебной работе

 И.А. Дьячук
« 01 » июня 2023 г.

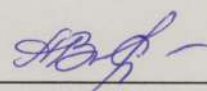
УТВЕРЖДАЮ

И.о. ректора ФГБОУ ВО «СГУС»

 А.А. Обвинцев
« 01 » июня 2023 г.



Декан ФДО ФГБОУ ВО «СГУС»

 А.В. Мазурина
« 01 » июня 2023 г.

Рабочая программа дисциплины
БАЗОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА (ГИМНАСТИКА, ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА,
СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, ПЛАВАНИЕ)

**Дополнительная образовательная
программа профессиональной
подготовки**

Профессиональный стандарт

**Удостоверяет право слушателя на
ведение профессиональной
деятельности в сфере**

Форма обучения

Физкультурно-оздоровительная и
спортивно-массовая работа с
населением

Специалист по инструкторской и
методической работе в области
физической культуры и спорта

Физической культуры и спорта
Очная с применением
дистанционных образовательных
технологий

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание)» является формирование у слушателей знаний по теории и методике гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, приобретение и закрепление практических умений и навыков в организации и проведении занятий, а также формирование у слушателей необходимых компетенций.

2. Место дисциплины в структуре дополнительной профессиональной программы

Дисциплина «Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание)» является составной частью дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением», относится к ее базовой части и направлена на формирование в процессе обучения у слушателя профессиональных компетенций в рамках выбранного образовательного направления, а также навыков самостоятельной работы.

Дисциплина «Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание)» реализуется в соответствии с учебным планом и позволяет использовать полученные навыки, знания и научно-методические подходы в обеспечении спортивно-массовой подготовки на базе физкультурно-спортивных организаций, центров спортивной подготовки, а также образовательных организациях дошкольного и дополнительного образования детей, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта.

Полученные в процессе обучения слушателем знания необходимы для освоения таких дисциплин, как теория и методика базовых видов спорта, оздоровительная гимнастика во внерабочее время, оздоровительная гимнастика для инвалидов, физкультурно-оздоровительные занятия для инвалидов, современные виды оздоровительной гимнастики, методика подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО для лиц разного возраста, подготовка инвалидов к ГТО, фитнес программы в повышении физического состояния и физической подготовленности школьников и студентов.

Рабочая программа по дисциплине «Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание)» имеет трудоемкость, равную 24 часам, итоговая форма контроля – зачёт.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Таблица 1 – Компетенции, формируемые при изучении дисциплины

Наименование компетенции	Код компетенции
Способен применять знания и умения по базовым видам спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание) в спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности	ПК-15

ПК-15. Способен применять знания и умения по базовым видам спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание) в спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности

знать:

- терминологию и понятия базовых видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание);
- технику базовых видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание) для обучения различным способам двигательной деятельности в целях повышения физической подготовленности спортсменов;
- составления методически правильных комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для широкого спектра двигательных умений и навыков различных видов спорта, включая выбранные базовые виды спорта;
- правила проведения соревнований по базовым видам спорта;
- технику безопасности и средства безопасности при занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными и подвижными играми, плаванием.

уметь:

- применять нормы и правила для проведения занятий в специализированных залах, со специальным оборудованием и инвентарём, требования к экипировке по базовым видам спорта;
- использовать методы и методики тренировки в соответствии с уровнем подготовленности занимающихся, гендерными особенностями, обеспечивающие профилактику травматизма при занятиях базовыми видами спорта;
- проводить занятия по общей физической подготовке на основе базовых видов спорта;
- самостоятельно планировать, проводить учет и анализ результатов занятий базовыми видами спорта;
- обучать занимающихся на языке спортивной терминологии.

владеть:

- обучение двигательным умениям и навыкам строить на основе профессиональной спортивной терминологии для конкретного базового вида спорта;

- проверять качество инвентаря и оборудования, используемого занимающимися на занятиях базовыми видами спорта;
- обеспечение безопасности и профилактики травматизма при занятиях базовыми видами спорта.

В результате освоения дисциплины «Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание)» слушатель должен:

знать:

- методику физического воспитания и обучения базовым видам спорта;
- профессиональную терминологию в области физической культуры и спорта;
- технику базовых видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание) для обучения различным способам двигательной деятельности в целях повышения физической подготовленности спортсменов;
- составление методически правильных комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для широкого спектра двигательных умений и навыков различных видов спорта, включая выбранный базовый;
- правила проведения соревнований по базовым видам спорта;
- современные средства оперативного контроля самочувствия занимающихся;
- технику безопасности и средства профилактики травматизма при занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными и подвижными играми, плаванием;
- правила оказания первой помощи.

уметь:

- проводить с обучающимися лекции и беседы о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, гигиены;
- проводить занятия по общей физической подготовке с использованием базовых видов спорта;
- проведение с обучающимися подвижных и спортивных игр, организация участия обучающихся в подвижных и спортивных играх.

владеть:

- проведение с обучающимися тренировок по базовым видам спорта;
- проведение с обучающимися подвижных и спортивных игр, организация участия обучающихся в подвижных и спортивных играх - показывать образцово и наглядно выполнение упражнения;
- проводить самостоятельные занятия на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий из базовых видов спорта;

- поддерживать учебную дисциплину во время занятия по базовым видам спорта;
- разъяснять в простой и доступной форме правила проведения спортивной, подвижной игры, упражнений из гимнастики, легкой атлетики и плавания, объяснять суть упражнения, правила техники безопасности при выполнении упражнений, использовании спортивного инвентаря;
- выявлять своевременно угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.

Успешное освоение дисциплины «Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание)» готовит слушателя к выполнению следующих трудовых функций (таблица 2):

Таблица 2 – Перечень трудовых функций

Обобщенные трудовые функции		Трудовая функция	
код	наименование	наименование	код
В	Проведение мероприятий и занятий по физической подготовке и физическому развитию с занимающимися	Выполнение с занимающимися занятий, мероприятий по физической подготовке	В/01.4

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Объем дисциплины и виды учебной работы представлены в таблице 3:

Таблица 3 – Состав и объем дисциплины

Вид учебной работы		Трудоемкость (час)
Аудиторные занятия (всего)		16
В том числе:		
Лекции (Л)		8
Практические занятия (ПЗ)		
Семинары (С)		8
Дистанционные занятия (всего)		20
В том числе:		
Лекции (Л)		4
Практические занятия (ПЗ)		
Семинары (С)		2
Самостоятельная работа (всего)		2
Вид промежуточной аттестации		зачёт
Общая трудоемкость	в часах	24

5. Содержание дисциплины

5.1 Содержание разделов, тем дисциплины

Таблица 4 – Название разделов, тем и их краткое содержание

Тема	Краткое содержание	Формируемые компетенции
Тема 1. Базовые виды спорта в системе ФКиС	Структура базовых видов спорта в системе спортивной подготовки и системе образования. Цели, задачи базовых видов спорта по профилям подготовки тренеров: рекреация (подростки и взрослые участники, занимающиеся спортом в рекреационных, оздоровительных и фитнес-целях); ассоновый спорт (дети, которые имеют свой первый опыт спорта на уровне школы или клуба, дети и молодежь на начальных этапах спортивной подготовки); спорт высших достижений (подростки и взрослые, которые соревнуются на национальном и международном уровне)	ПК-15
Тема 2. Гимнастика в системе физического воспитания и спортивной деятельности	Задачи, средства и методические особенности гимнастики. Классификация видов гимнастики. Развитие основных двигательных качеств средствами различных видов гимнастики. Оборудование для гимнастического зала. Техника безопасности в гимнастическом зале	ПК-15
Тема 3. Легкая атлетика в системе физического воспитания и спортивной деятельности.	Задачи, средства и методические особенности легкой атлетики. Классификация видов легкой атлетики. Развитие основных двигательных качеств средствами различными видами легкой атлетики. Оборудование для занятий легкой атлетикой (для открытого стадиона, манежа). Техника безопасности при занятиях различными видами легкой атлетики	ПК-15
Тема 4. Спортивные и подвижные игры	Задачи, средства и методические особенности спортивных и подвижных игр. Классификация видов спортивных	ПК-15

в системе физического воспитания и спортивной деятельности	и подвижных игр. Развитие основных двигательных качеств средствами спортивных и подвижных игр. Оборудование для занятий спортивными и подвижными играми. Техника безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми	
Тема 5. Плавание в системе физического воспитания и спортивной деятельности	Задачи, средства и методические особенности водных видов спорта. Классификация видов плавания. Развитие основных двигательных качеств средствами плавания. Оборудование для бассейна. Техника безопасности при занятиях плаванием	ПК-15

5.2 Разделы дисциплин и виды занятий

Наименование раздела, темы	Всего	Аудиторные занятия (час)			Дистанционные занятия (час)			СРС (час)
		лекции	практические занятия	семинары	лекции	практические занятия	семинары	
Тема 1. Базовые виды спорта в системе ФКиС	8	2		2			2	2
Тема 2. Гимнастика в системе физического воспитания и спортивной деятельности	4	2	2					
Тема 3. Легкая атлетика в системе физического воспитания и спортивной деятельности.	4	2	2					
Тема 4. Спортивные и подвижные игры в системе физического воспитания и спортивной деятельности	6	2	2		2			
Тема 5. Плавание в системе физического воспитания и спортивной деятельности	2				2			

В таблице 5.1 представлены темы занятий с применением интерактивных технологий.

Таблица 5.1 – Темы занятий с применением интерактивных технологий

№раздела, темы дисциплины	Наименование интерактивного занятия	Трудоемкость в часах
Тема 1. Базовые виды спорта в системе ФКиС	Базовые виды спорта в системе образования и спортивной подготовки	2
Тема 2. Гимнастика в системе физического воспитания и спортивной деятельности	Гимнастика в системе физического воспитания различных возрастных групп и этапах спортивной подготовки	2
Тема 3. Легкая атлетика в системе физического воспитания и спортивной деятельности.	Легкая атлетика в системе физического воспитания различных возрастных групп и этапах спортивной подготовки	2
Тема 4. Спортивные и подвижные игры в системе физического воспитания и спортивной деятельности	Спортивные и подвижные игры в системе физического воспитания различных возрастных групп и этапах спортивной подготовки	2*
Тема 5. Плавание в системе физического воспитания и спортивной деятельности	Плавание в системе физического воспитания различных возрастных групп и этапах спортивной подготовки	2*

Примечание: 2* - занятия, проводимые с использованием дистанционных образовательных технологий

В таблице 5.2 представлены темы практических занятий

Таблица 5.2 – Темы практических занятий

№раздела, темы дисциплины	Наименование интерактивного занятия	Трудоемкость в часах
Тема 1. Базовые виды спорта в системе ФКиС	Базовые виды спорта в системе образования, рекреационной физической культуры и спортивной подготовки	2
	Базовые виды спорта в системе массового спорта: для детей общеобразовательной школы, спортивного клуба, спортсменов на начальном этапе спортивной подготовки	2*

Тема 2. Гимнастика в системе физического воспитания и спортивной деятельности	Гимнастика в системе физического воспитания различных возрастных групп и этапах спортивной подготовки	2
Тема 3. Легкая атлетика в системе физического воспитания и спортивной деятельности	Легкая атлетика в системе физического воспитания различных возрастных групп и этапах спортивной подготовки	2
Тема 4. Спортивные и подвижные игры в системе физического воспитания и спортивной деятельности	Спортивные и подвижные игры в системе физического воспитания различных возрастных групп и этапах спортивной подготовки	2*
Тема 5. Плавание в системе физического воспитания и спортивной деятельности	Плавание в системе физического воспитания различных возрастных групп и этапах спортивной подготовки	2*

Примечание: 2 - занятия, проводимые с использованием дистанционных образовательных технологий*

5.3 Формы контроля, оценочные средства и самостоятельная работа слушателей

В таблице 6 представлены виды, формы контроля, наименование заданий, темы для самостоятельной работы слушателей по дисциплине.

Таблица 6 – Содержание самостоятельной работы слушателей

№ раздела, темы дисциплины	Вид и наименование самостоятельной работы слушателя	Срок выполнения	Форма контроля	Трудоемкость в часах
Подготовка и сдача зачета	Перечень вопросов для зачета		Зачет	2

Форма текущего контроля: опрос, контроль самостоятельной работы слушателей

Форма промежуточной аттестации: зачёт.

Оценка качества освоения программы включает промежуточную аттестацию в форме зачета. Зачет проводится в устной форме и состоит из двух теоретических вопросов.

Критериями оценки качества ответа на каждый вопрос являются:

- раскрытие темы, содержащейся в заданном вопросе:
полностью - 2 балла
частично - 1 балл
отсутствует - 0 баллов
- аргументированность собственной позиции слушателя:

полностью - 2 балла

частично - 1 балл

отсутствует - 0 баллов

Результаты промежуточной аттестации оцениваются исходя из следующего количества полученных баллов:

Зачтено	Не зачтено
4-8 баллов	0-3 баллов

Вопросы к зачету:

1. Характеристика гимнастики как одного из основных средств и методов физического воспитания населения.
2. Гимнастика как учебно-педагогическая и научная дисциплина.
3. Средства гимнастики (краткая характеристика каждого из них).
4. Виды гимнастики (краткая характеристика каждой группы).
5. Основы обучения гимнастическим упражнениям. Цели и задачи обучения в гимнастике.
6. Основные факторы, определяющие технику плавания (правила соревнований, особенности водной среды, морфо-функциональные особенности организма пловца, уровень спортивного мастерства) и их характеристика.
7. Плавучесть: понятие, виды, факторы, ее определяющие.
8. Анализ сил, продвигающих тело пловца вперед. Механизм создания тяговых усилий в плавании.
9. Силы, тормозящие продвижение пловца: виды, характеристика, факторы, определяющие их величину. Основные способы снижения действия тормозящих сил в плавании.
10. Цель, задачи и основные этапы обучения плаванию. Сухое плавание: сущность и структура.
11. Характеристика факторов, определяющих содержание программы обучения плаванию.
12. Общепедагогические принципы, регламентирующие процесс обучения и тренировки в базовых видах спорта (на выбор) (сознательности и активности, систематичности, доступности и индивидуализации, наглядности), и их характеристика.
13. Основные принципы физического воспитания (воспитывающего обучения, всестороннего развития, оздоровительной и прикладной направленности) и их реализация в процессе обучения базовым видам спорта (на выбор).
14. Методы обучения базовым видам спорта (на выбор). Характеристика словесных методов обучения.

15. Методы обучения базовым видам спорта (на выбор). Характеристика наглядных методов обучения.

16. Классификация практических методов обучения базовым видам спорта (на выбор). Характеристика соревновательного и игрового методов обучения.

17. Классификация практических методов обучения базовым видам спорта (на выбор). Характеристика целостно-раздельного метода обучения.

18. Спортивные игры как эффективное средство физического воспитания, вид спорта и активного отдыха.

19. Классификация технических приемов конкретной спортивной игры.

20. Классификация тактических приемов конкретной спортивной игры.

21. Игровые амплуа. Основные функции игроков в командно-игровых видах спорта.

22. Задачи обучения спортивным играм. Общепедагогические принципы, регламентирующие процесс обучения и начальной тренировки в спортивных играх: сознательности и активности, систематичности, доступности и индивидуализации, наглядности.

23. Основные принципы физического воспитания (воспитывающего обучения, всестороннего развития, оздоровительной направленности) и их реализация в процессе обучения спортивным играм.

24. Специфические особенности подвижных игр. Отличие подвижных игр от спортивных.

25. Основные формы организации подвижных игр.

26. Организация и проведение соревнований по базовым видам спорта (по выбору).

27. Типология, характеристика, примеры подвижных игр на сообразительность и внимание (с метанием в неподвижную [подвижную] цель, с речитативом).

28. Игры на местности (на воде, зимой на снегу): виды, характеристика, примеры.

29. Игры-аттракционы (игры на переменах): виды, характеристика, примеры, особенности проведения.

30. Подвижные игры как средство и метод развития силы (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости).

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература

4. Булгакова, Н. Ж. 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, 2018. – 430 с.

5. Грецов, Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: учебник / Г.В. Грецов. – М.: Academia, 2014. – 216 с.

6. Казантинова, Г.М. Физическая культура студента: учебник / Г.М. Казантинова, Т.А. Чарова, Л.Б. Андрющенко. – Волгоград: ФГБОУ ВО «Волгоградский ГАУ», 2017. – 304 с.

7. Коротков И.М. Подвижные игры: учебное пособие для студентов вузов / И.М. Коротков. – Изд-во ТВТ Дивизион, 2019. – 216 с.

8. Лебедихина, Т.М. Гимнастика: теория и методика преподавания: учеб. пособие / Т.М. Лебедихина. – Екатеринбург: Изд-во Урал.ун-та, 2017. – 121 с.

6.2 Дополнительная литература

1. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах: учебное пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 214 с.

2. Германов, Г.Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры. – Москва, 2017. – 98 с.

3. Платонов, В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху / В.Н. Платонов. – М.: Советский Спорт, 2012. – 189 с.

6.3 Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины:

Научная электронная библиотека eLibrary.ru. Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»). Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>

EBSCO – универсальная база данных зарубежных полнотекстовых научных журналов по всем областям знаний. Режим доступа: <http://search.epnet.com>.

РУКОНТ – межотраслевая электронная библиотека (ЭБС) на базе технологии Контекстум. Режим доступа <https://rucont.ru/>

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» – межотраслевая электронная библиотека. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.

Научная электронная библиотека «Киберленинка». Режим доступа:

<https://cyberleninka.ru/>.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Представляется в виде перечня специализированных аудиторий, оснащенных интерактивной доской и мультимедийным оборудованием. Занятия проводятся в аудитории, оборудованной компьютером и мультимедиа-проектором.

Для освоения дисциплины «Нормативно-правовые и социально-экономические основы физической культуры и спорта» необходимы следующие программные продукты:

Операционная система: Microsoft Windows (версии не ниже XP).

Пакет прикладных программ «Microsoft Office»

Подключения к системе Интернет и использование одного из следующих веб-браузеров:

- Internet Explorer версии не ниже 6.0;
- Firefox версии не ниже 2.0;
- Google Chrome версии не ниже 1.0.

Требования к рабочему месту преподавателя: операционная система Microsoft Windows (версии не ниже XP). Наличие камеры, микрофона, сетевого подключения к системе Интернет.

Для работы системы рекомендуется компьютер как минимум со следующими характеристиками: процессор Pentium IV; 2 Гб оперативной памяти; не менее 2 Гб на жестком диске.

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

При изучении дисциплины «Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание)» слушатели часть материала должны проработать самостоятельно. Роль самостоятельной работы велика. Планирование самостоятельной работы студентов по дисциплине «Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание)» необходимо проводить в соответствии с уровнем подготовленности слушателей к изучаемой дисциплине. Самостоятельная работа слушателей распадается на два самостоятельных направления: на изучение и освоение теоретического лекционного материала, и на освоение методики решения практических задач. При всех формах самостоятельной работы слушатель может получить разъяснения по непонятным вопросам у преподавателя на индивидуальных консультациях. Слушатель может также обратиться к рекомендуемым преподавателем

учебникам и учебным пособиям, в которых теоретические вопросы изложены более широко и подробно, чем на лекциях и с достаточным обоснованием.

Разработчики:

к.п.н., профессор Куделин А.Б.

д.п.н., доцент Родин А.В.

к.п.н., доцент Усачева С.Ю.

к.п.н., доцент Дарданова Н.А.



Рабочая программа дисциплины «Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание)» рассмотрена на заседании методического совета ФГБОУ ВО «СГУС» и принята решением от «25» мая 2023 г. протокол № 2.

Председатель методического совета

и.о. проректора по учебной работе

к.соц.н., доцент

Дьячук И.А.



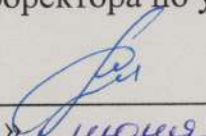
2.4.9 Рабочая программа по дисциплине «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Факультет дополнительного образования ФГБОУ ВО «СГУС»

СОГЛАСОВАНО

И.о. проректора по учебной работе

 И.А. Дьячук
« 01 » июня 2023 г.

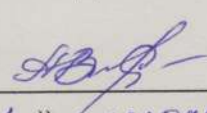
УТВЕРЖДАЮ

И.о. ректора ФГБОУ ВО «СГУС»

 А.А. Обвинцев
« 01 » июня 2023 г.



Декан ФДО ФГБОУ ВО «СГУС»

 А.В. Мазурина
« 01 » июня 2023 г.

Рабочая программа дисциплины
ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)

Дополнительная образовательная
программа профессиональной
подготовки
Профессиональный стандарт

Удостоверяет право слушателя на
ведение профессиональной
деятельности в сфере
Форма обучения

Физкультурно-оздоровительная и
спортивно-массовая работа с
населением

Специалист по инструкторской и
методической работе в области
физической культуры и спорта

Физической культуры и спорта
Очная с применением
дистанционных образовательных
технологий

1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)» является содействовать формированию готовности слушателей к профессиональной деятельности для совершенствования физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с различными группами населения и подготовка их к сдаче норм ГТО.

2. Место дисциплины в структуре дополнительной профессиональной программы

Дисциплина «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)» является составной частью дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением», относится к ее базовой части и направлена на формирование в процессе обучения у слушателя профессиональных компетенций в рамках выбранного образовательного направления, а также навыков самостоятельной работы.

Дисциплина «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)» реализуется в соответствии с учебным планом и позволяет использовать полученные навыки, знания и научно-методические подходы в обеспечении спортивно-массовой подготовки на базе физкультурно-спортивных организаций, центров спортивной подготовки, а также образовательных организациях дошкольного и дополнительного образования детей, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта.

Полученные в процессе обучения слушателем знания необходимы для освоения таких дисциплин, как теория и методика базовых видов спорта, оздоровительная гимнастика во внерабочее время, оздоровительная гимнастика для инвалидов, физкультурно-оздоровительные занятия для инвалидов, современные виды оздоровительной гимнастики, методика подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО для лиц разного возраста, подготовка инвалидов к ГТО, фитнес программы в повышении физического состояния и физической подготовленности школьников и студентов.

Рабочая программа по дисциплине «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)» имеет трудоемкость, равную 22 часам, итоговая форма контроля – зачёт.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Таблица 1 – Компетенции, формируемые при изучении дисциплины

Наименование компетенции	Код компетенции
Способен применять знания и умения в вопросах тестирования и подготовки к ВФСК ГТО по утвержденным программам	ПК-10

ПК-10. Способен применять знания и умения в вопросах тестирования и подготовки к ВФСК ГТО по утвержденным программам

знать:

- структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). ГТО как средство мотивации к рекреационной физической культуре;
- виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- технику выполнения испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- порядок организации и проведения тестирования населения (в том числе для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями) в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- порядок организации мест для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- порядок организации медицинского сопровождения выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО;
- технику безопасности соревнований и занятий.

уметь:

- организовывать в учреждении работу по выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- организовывать учебно-тренировочный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств и прикладных умений и навыков, с учётом возрастных особенностей занимающихся;
- осуществлять подготовку спортивных объектов для выполнения нормативов ГТО в соответствии с необходимыми требованиями техники безопасности;
- оценивать правильность выполнения испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО;
- организовать работу судейских бригад по оценке выполнения испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

владеть:

- организацией работы по внедрению Всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- иметь опыт проведения мотивационной беседы по привлечению населения к комплексу ГТО;
- методикой развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков у различных категорий населения;
- иметь опыт консультирования по вопросам повышения физической подготовленности населения.

В результате освоения дисциплины «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)» слушатель должен:

знать:

- теоретические основы организации массового спорта;
- основы спортивно-массовой работы;
- правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники;
- методику проведения спортивно-оздоровительных мероприятий;
- методы сбора и первичной обработки информации;
- методы консультирования;
- методики проведения спортивно-оздоровительных мероприятий;

уметь:

- осуществлять коммуникации с населением, родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся, иными заинтересованными лицами;
- изучать и систематизировать информацию по вопросам улучшения физической подготовленности населения;
- разъяснять в доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- пользоваться спортивным инвентарем;
- планировать занятия по физическому воспитанию, тренировочные занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы;
- проводить самостоятельно занятия по физическому воспитанию, тренировочные занятия, в том числе обучать в рамках утвержденных программ и методик физического воспитания навыкам и технике выполнения упражнений;
- контролировать двигательную активность, физическое состояние обучающихся, занимающихся;
- разъяснить в доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- разработать программу спортивно-оздоровительного мероприятия;
- проводить коммуникации с населением, участниками и иными заинтересованными лицами.

владеть:

- проведения разъяснительной работы о необходимости здорового

образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям среди населения различных возрастных групп по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях;

- оказания методической помощи в организации деятельности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях.

- организации выполнения населением (в том числе инвалидов и лиц с ограниченными возможностями) норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях.

Успешное освоение дисциплины «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)» готовит слушателя к выполнению следующих трудовых функций (таблица 2):

Таблица 2 – Перечень трудовых функций

Обобщенные трудовые функции		Трудовая функция	
код	наименование	наименование	код
D	Подготовка и проведение мероприятий и занятий по физическому воспитанию населения	Подготовка и проведение мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов)	D/03.5

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Объем дисциплины и виды учебной работы представлены в таблице 3:

Таблица 3 – Состав и объем дисциплины

Вид учебной работы		Трудоемкость (час)
Аудиторные занятия (всего)		16
В том числе:		
Лекции (Л)		6
Практические занятия (ПЗ)		
Семинары (С)		10
Дистанционные занятия (всего)		4
В том числе:		
Лекции (Л)		2
Практические занятия (ПЗ)		
Семинары (С)		2
Самостоятельная работа (всего)		2
Вид промежуточной аттестации		зачет
Общая трудоемкость	в часах	22

5. Содержание дисциплины

5.1 Содержание разделов, тем дисциплины

Таблица 4 – Название разделов, тем и их краткое содержание

Тема	Краткое содержание	Формируемые компетенции
Тема 1. История возникновения и развития ВФСК ГТО. Основные нормативно-правовые акты Регламентирующие внедрение ВФСК ГТО	Россия на пути к массовой физической культуре. Предпосылки возникновения и развитие комплекса в СССР. Цели и задачи Всесоюзного физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Нормы и требования в довоенный и послевоенный период. Программа реализации норм ГТО в СССР. Обязательное и добровольное направление комплекса ГТО. Влияние Всесоюзного физкультурно-спортивного комплекса ГТО на достижения советских спортсменов на мировой спортивной арене. ГТО как основа системы патриотического воспитания советской молодежи. Статистика уровня здоровья советских граждан. Возрождение комплекса ГТО. Цели и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Содержание и структура современного комплекса. Центры и места тестирования населения, организация работы. Основные направления внедрения комплекса ГТО. Указы Президента Российской Федерации. Законодательные акты Российской Федерации. Подзаконные правовые акты по введению в действие комплекса ГТО. Нормативно-правовые акты Министерства спорта Российской Федерации. Нормативно-правовые акты Министерства науки и	ПК-10

	высшего образования Российской Федерации. Нормативно-правовые акты иных министерств и ведомств Российской Федерации. Нормативно-правовые акты субъектов Российской Федерации. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Федеральный закон «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации». Федеральный закон № 274 «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации» в части введения в стране Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», утвержденной Постановлением Правительства Российской Федерации от 16.09.2014 № 821 «О внесении изменений в государственную программу Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта». Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». Цель, задачи, принципы ГТО. Распределение населения по ступеням с учетом пола и возраста. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 № 1165-р «План мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду	
--	--	--

	и обороне». Этапы внедрения комплекса ГТО. План мероприятий по поэтапному внедрению комплекса ГТО. Средства мотивации населения к комплексу ГТО	
Тема 2. Организация и проведение тестирования населения в соответствии с государственными требованиями ВФСК ГТО	Порядок организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Порядок регистрации участников и допуска к тестированию. Алгоритм получения медицинского допуска к сдаче норм ВФСК ГТО. Оценка правильности выполнения испытаний (тестов) Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Заполнение, обработка и хранение протоколов выполнения испытаний Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Техника безопасности соревнований	ПК-10
Тема 3. Создание и организация работы Центров тестирования населения и их роль в подготовке населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО	Рекомендации по созданию и организации деятельности Центров тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО. Особенности деятельности Центров тестирования с учетом региональных, климатических, организационных и иных условий функционирования. Функции руководителя, администратора центра тестирования. Порядок регистрации участников и допуска к тестированию. Составление графиков и расписаний выполнения испытаний комплекса ГТО населением. Работа в	ПК-10

	автоматизированной информационной системе ГТО. Заполнение, обработка и хранение протоколов выполнения испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Администрирование автоматизированной информационной системы ГТО. Внесение протоколов в автоматизированную информационную систему ГТО. Выгрузка данных из автоматизированной информационной системы ГТО. Рекомендации по обеспечению доступности и оснащению центров тестирования ВФСК ГТО при выполнении нормативов инвалидами и лицами с ограниченными возможностями. Организация и проведение пропагандистской и информационной работы по привлечению населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса	
--	---	--

5.2 Разделы дисциплин и виды занятий

Наименование раздела, темы	Всего	Аудиторные занятия (час)			Дистанционные занятия (час)			СРС (час)
		лекции	практические занятия	семинары	лекции	практические занятия	семинары	
Тема 1. История возникновения и развития ВФСК ГТО. Основные нормативно-правовые акты Регламентирующие внедрение ВФСК ГТО	4	2		2				

Тема 2. Организация и проведение тестирования населения в соответствии с государственными требованиями ВФСК ГТО	6	2	4					
Тема 3. Создание и организация работы Центров тестирования населения и их роль в подготовке населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО	12	2	4		2	2		2

В таблице 5.1 представлены темы занятий с применением интерактивных технологий.

Таблица 5.1 – Темы занятий с применением интерактивных технологий

№раздела, темы дисциплины	Наименование интерактивного занятия	Трудоемкость в часах
Тема 1. История возникновения и развития ВФСК ГТО. Основные нормативноправовые акты Регламентирующие внедрение ВФСК ГТО	Предпосылки возникновения и развитие комплекса в СССР. Возрождение комплекса ГТО. Содержание и структура современного комплекса. Центры и места тестирования населения, организация работы.	2
	Нормативно-правовое регулирование деятельности в области ВФСК ГТО Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 № 1165-р «План мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	2

Тема 2. Организация и проведение тестирования населения в соответствии с требованиями ВФСК ГТО	Порядок организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	2
	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	2
	Порядок регистрации участников и допуска к тестированию. Алгоритм получения медицинского допуска к сдаче норм ВФСК ГТО. Оценка правильности выполнения испытаний (тестов) Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Заполнение, обработка и хранение протоколов выполнения испытаний Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Техника безопасности соревнований	2
Тема 3. Создание и организация работы Центров тестирования населения и их роль в подготовке населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО	Особенности деятельности Центров тестирования с учетом региональных, климатических, организационных и иных условий функционирования. Функции руководителя, администратора центра тестирования.	2
	Организация и проведение пропагандистской и информационной работы по привлечению населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса	2*
	Порядок регистрации участников и допуска к	2

	тестированию. Составление графиков и расписаний выполнения испытаний комплекса ГТО населением. Работа в автоматизированной информационной системе ГТО. Заполнение, обработка и хранение протоколов выполнения испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Администрирование автоматизированной информационной системы ГТО. Внесение протоколов в автоматизированную информационную систему ГТО. Выгрузка данных из автоматизированной информационной системы ГТО. Рекомендации по обеспечению доступности и оснащению центров тестирования ВФСК ГТО при выполнении нормативов инвалидами и лицами с ограниченными возможностями.	
	Организация и методика приема испытаний по определению уровня развития физических качеств и уровня овладения прикладными навыками. Виды испытаний (тесты) и нормативы, позволяющие оценить уровень развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, представленные в государственных требованиях к физической подготовленности населения Российской Федерации	2*

	Организация и методика приема испытаний по плаванию и особенности проверки туристских навыков. Виды испытаний (тесты) и нормативы, позволяющие оценить уровень развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития занимающихся, представленные в государственных требованиях к физической подготовленности населения Российской Федерации	2*
--	---	----

Примечание: 2 - занятия, проводимые с использованием дистанционных образовательных технологий*

В таблице 5.2 представлены темы практических занятий

Таблица 5.2 – Темы практических занятий

№раздела, темы дисциплины	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
Тема 1. История возникновения и развития ВФСК ГТО. Основные нормативноправовые акты Регламентирующие внедрение ВФСК ГТО	Нормативно-правовое регулирование деятельности в области ВФСК ГТО Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 № 1165-р «План мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	2
Тема 2. Организация и проведение тестирования населения в соответствии с государственными требованиями ВФСК ГТО	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	2
	Порядок регистрации участников и допуска к	2

	тестированию. Алгоритм получения медицинского допуска к сдаче норм ВФСК ГТО. Оценка правильности выполнения испытаний (тестов) Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Заполнение, обработка и хранение протоколов выполнения испытаний Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Техника безопасности соревнований	
Тема 3. Создание и организация работы Центров тестирования населения и их роль в подготовке населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО	Порядок регистрации участников и допуска к тестированию. Составление графиков и расписаний выполнения испытаний комплекса ГТО населением. Работа в автоматизированной информационной системе ГТО. Заполнение, обработка и хранение протоколов выполнения испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Администрирование автоматизированной информационной системы ГТО. Внесение протоколов в автоматизированную информационную систему ГТО. Выгрузка данных из автоматизированной информационной системы ГТО. Рекомендации по обеспечению доступности и оснащению центров тестирования ВФСК ГТО при выполнении нормативов инвалидами и лицами с ограниченными возможностями	2

	Организация и методика приема испытаний по определению уровня развития физических качеств и уровня овладения прикладными навыками. Виды испытаний (тесты) и нормативы, позволяющие оценить уровень развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, представленные в государственных требованиях к физической подготовленности населения Российской Федерации	2*
	Организация и методика приема испытаний по плаванию и особенности проверки туристских навыков. Виды испытаний (тесты) и нормативы, позволяющие оценить уровень развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития занимающихся, представленные в государственных требованиях к физической подготовленности населения Российской Федерации	2*

Примечание: 2 - занятия, проводимые с использованием дистанционных образовательных технологий*

5.3 Формы контроля, оценочные средства и самостоятельная работа слушателей

В таблице 6 представлены виды, формы контроля, наименование заданий, темы для самостоятельной работы слушателей по дисциплине.

Таблица 6 – Содержание самостоятельной работы слушателей

№ раздела, темы дисциплины	Вид и наименование самостоятельной работы слушателя	Срок выполнения	Форма контроля	Трудоемкость в часах
Подготовка и сдача зачета	Перечень вопросов для зачета		Зачет (итоговое тестирование)	2

Форма текущего контроля: опрос, контроль самостоятельной работы слушателей

Форма промежуточной аттестации: зачёт.

Оценка качества освоения программы включает промежуточную аттестацию в форме зачета. Зачет проводится в устной форме и состоит из двух теоретических вопросов.

Критериями оценки качества ответа на каждый вопрос являются:

- раскрытие темы, содержащейся в заданном вопросе:
полностью - 2 балла
частично - 1 балл
отсутствует - 0 баллов
- аргументированность собственной позиции слушателя:
полностью - 2 балла
частично - 1 балл
отсутствует - 0 баллов

Результаты промежуточной аттестации оцениваются исходя из следующего количества полученных баллов:

Зачтено	Не зачтено
4-8 баллов	0-3 баллов

Примерный перечень вопросов итогового тестирования:

1. Кто оформляет допуск к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО несовершеннолетними:

- а) родители, давшие письменное согласие,
- б) школьный учитель физкультуры,
- в) врач-педиатр после медицинского осмотра.

2. Медицинская справка-допуск к выполнению нормативов испытаний действительна со дня ее выдачи в течение:

- а) одной недели,
- б) двух недель,
- в) одного месяца.

3. Первым документом, в истории современного комплекса ГТО, который позволил начать формирование нормативно-правовой базы ГТО, стал:

а) Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»,

б) государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта»,

в) постановление Правительства Российской Федерации «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

4. Целью введения комплекса ГТО является:

а) увеличение числа населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом в Российской Федерации,

б) повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения,

в) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий.

5. Испытания (тесты) по выбору в соответствии со ступенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса подразделяются на:

а) испытания (тесты) по определению уровня развития силы,

б) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных способностей,

в) испытания (тесты) по определению уровня овладения прикладными навыками.

6. Обязанности Научно-методического центра по реализации ВФСК ГТО для инвалидов:

а) осуществлять координацию деятельности по подготовке и переподготовке кадров, участвующих в реализации комплекса ГТО для инвалидов,

б) разработка инструктивно-методических материалов для обеспечения информационнопропагандистских мероприятий комплекса ГТО для инвалидов,

в) оказывать консультативно-методическую помощь специалистам по внедрению и реализации комплекса ГТО среди инвалидов всех возрастных, нозологических групп населения.

7. Протоколы по видам испытаний подписываются:

а) судьями на каждом виде испытаний,

б) главным судьей,

в) главным судьей и судьями на каждом виде испытаний.

8. В день выполнения испытаний комплекса ГТО судьям по видам испытаний выдаются:

а) сводные протоколы,

б) протоколы по видам испытаний,

в) сводные протоколы и протоколы по видам испытаний.

9. Как часто осуществляется выгрузка из автоматизированной информационной системы ГТО:

- а) 1 раз в год,
- б) 4 раза в год,
- в) ежемесячно.

10. Учет данных о результатах выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО:

- а) осуществляется по форме федерального статистического наблюдения,
- б) не проводится,
- в) осуществляется только на региональном уровне.

11. Порядок организации и проведения тестирования населения в рамках комплекса ГТО утверждается приказом:

- а) Министерства спорта РФ,
- б) Министерства спорта региона,
- в) центра тестирования.

12. Методические рекомендации по тестированию населения в рамках ВФСК ГТО содержат:

- а) подробное описание техники выполнения упражнений, требований к соблюдению условий, указывают на основные ошибки при выполнении испытаний,
- б) рекомендации для работодателей по организации, подготовке и выполнению нормативов испытаний (тестов) для лиц, осуществляющих трудовую деятельность,
- в) оптимальный порядок тестирования.

13. Целью проведения Фестиваля ВФСК ГТО является:

- а) апробация организационно-управленческих моделей внедрения комплекса,
- б) вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом,
- в) поддержка профессионального развития работников физической культуры и педагогических работников.

14. Какой документ устанавливает уровень квалификации спортивных судей, рекомендуемый состав и порядок формирования главных судейских коллегий и судейских бригад для работы в центрах тестирования?

- а) Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- б) приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении рекомендаций для работодателей по организации, подготовке и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц, осуществляющих трудовую деятельность»,
- в) методические рекомендации по организации судейства мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

15. Элемент структуры комплекса ГТО согласно возрастным группам, для которых предусмотрено выполнение нормативов испытаний (тестов)

комплекса ГТО различного уровня сложности:

- а) это нормативно-тестирующая часть комплекса ГТО,
- б) это нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО,
- в) это ступень комплекса ГТО.

16. Недельная двигательная активность:

а) это минимальный объем различных видов двигательной деятельности в часах, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению нормативов испытаний (тестов), развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья,

б) это комплекс организационно-методических мероприятий, включающий информирование населения о нормативах испытаний (тестах) комплекса ГТО, порядке тестирования и рекомендации к недельной двигательной активности, организацию физической и прикладной подготовки в целях успешного выполнения нормативов испытаний (тестов),

в) это установленная органами исполнительной власти последовательность организации и проведения тестирования населения по выполнению государственных требований к уровню физической подготовленности населения.

17. Протокол выполнения государственных требований - это:

а) форма статистического учета данных о выполнении нормативов испытаний (тестов) населением Российской Федерации,

б) официальный документ Центра тестирования, в котором спортивными судьями фиксируются результаты выполнения нормативов испытаний (тестов) каждого участника, являющийся основанием для представления населения к награждению соответствующим знаком отличия комплекса ГТО,

в) документ, подтверждающий факт вручения знака отличия (бронзового, серебряного или золотого) соответствующей ступени комплекса ГТО.

18. Адаптивная физическая культура:

а) это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества,

б) это научно-практическая, медико-педагогическая дисциплина, изучающая теоретические основы и методы использования средств физической культуры для лечения и реабилитации больных и инвалидов, а также для профилактики различных заболеваний,

в) это часть культуры личности, основу которой составляет рациональное использование человеком двигательной деятельности в качестве фактора оптимизации своего физического совершенствования.

19. Структура каждой ступени включает в себя следующие блоки:

а) виды испытаний (тесты), нормативы, рекомендации недельного двигательного режима,

б) тесты по выбору, нормативы, рекомендации недельного двигательного режима,

в) обязательные тесты, нормативы, рекомендации недельного двигательного режима.

20. Присвоение золотого знака отнесено к полномочиям:

а) регионального уровня,

б) Российской Федерации,

в) муниципального уровня.

Критерии оценивания тестовых заданий:

Оценка «**отлично**» выставляется за правильное выполнение более 85% заданий.

Оценка «**хорошо**» выставляется за правильное выполнение 70-85% заданий.

Оценка «**удовлетворительно**» выставляется за правильное выполнение 50-70% заданий.

Оценка «**неудовлетворительно**» выставляется за правильное выполнение менее 50% заданий.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Нормативно-правовые акты

1. Приказ Минспорта России от 28.01.2016 N 54 «Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО».

6.2 Основная литература

1. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) (утв. постановлением Правительства РФ от 11 июня 2014 г. N 540).

2. Кузнецов, В.С. Теория и методика физической культуры: учебник для студ. Учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 12-е изд., испр. - М.: Академия, 2014. - 480 с.

6.3 Дополнительная литература

3. Антонов, А.И. Комплексная подготовка для выполнения нормативов «Готов к труду и обороне отечества»: учебно-методическое пособие / А.И. Антонов. – Архангельск, 2016. – 140 с.

4. Бегидова, Т.П. Основы адаптивной физической культуры: учеб пособие для вузов / Т.П. Бегидова. - 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство

Юрайт, 2018. – 191 с.

5. Добрынин, И.М. Подготовка комплекса мер, направленных на выполнение нормативов ГТО в вузе: учебное пособие / И.М. Добрынин, В.А. Шемятихин. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2016. – 99 с.

6. Методическое пособие по подготовке населения, в том числе по самостоятельной подготовке населения и по подготовке лиц, подлежащих призыву на военную службу, к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для физкультурно-спортивных работников и организаторов тестовых мероприятий: метод. пособие под общей редакцией Н.В. Паршиковой. – Москва: Минспорт России, 2016. – 210 с.

7. Методические рекомендации по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями: метод. пособие. – Москва: Минспорт России, 2019. – 113 с.

8. Методические рекомендации по организации судейства мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): метод. пособие / Минспорт России, Москва, 2016. – 16 с.

9. Методические рекомендации «Организация медицинского сопровождения выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», утверждены президиумом Российской Ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов (протокол № 12 от 21 ноября 2014 г.).

10. Рекомендации по обеспечению доступности и оснащению центров тестирования при выполнении нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) лицами с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья. – Санкт-Петербург, 2018. – 121 с.

11. Сборник нормативно-правовых актов, регулирующих вопросы внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). – Казань, 2015. – 218 с.

6.4 Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины:

<https://www.gto.ru/> - официальный сайт Федерального оператора Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Научная электронная библиотека eLibrary.ru. Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (Российский университет спорта

«ГЦОЛИФК»). Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>

EBSCO – универсальная база данных зарубежных полнотекстовых научных журналов по всем областям знаний. Режим доступа: <http://search.epnet.com>.

РУКОНТ – межотраслевая электронная библиотека (ЭБС) на базе технологии Контекстум. Режим доступа <https://rucont.ru/>

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» – межотраслевая электронная библиотека. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.

Научная электронная библиотека «Киберленинка». Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/>.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Представляется в виде перечня специализированных аудиторий, оснащенных интерактивной доской и мультимедийным оборудованием. Занятия проводятся в аудитории, оборудованной компьютером и мультимедиа-проектором.

Для освоения дисциплины «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)» необходимы следующие программные продукты:

Операционная система: Microsoft Windows (версии не ниже XP).

Пакет прикладных программ «Microsoft Office»

Подключения к системе Интернет и использование одного из следующих веб-браузеров:

- Internet Explorer версии не ниже 6.0;
- Firefox версии не ниже 2.0;
- Google Chrome версии не ниже 1.0.

Требования к рабочему месту преподавателя: операционная система Microsoft Windows (версии не ниже XP). Наличие камеры, микрофона, сетевого подключения к системе Интернет.

Для работы системы рекомендуется компьютер как минимум со следующими характеристиками: процессор Pentium IV; 2 Гб оперативной памяти; не менее 2 Гб на жестком диске.

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

При изучении дисциплины «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)» слушатели часть материала должны проработать самостоятельно. Роль самостоятельной работы велика. Планирование самостоятельной работы слушателей по дисциплине «Аппаратно-диагностические комплексы и цифровые технологии для обеспечения спортивной деятельности» необходимо проводить в соответствии с уровнем подготовленности слушателей к изучаемой дисциплине. Самостоятельная работа слушателей распадается на два самостоятельных

направления: на изучение и освоение теоретического лекционного материала, и на освоение методики решения практических задач. При всех формах самостоятельной работы слушатель может получить разъяснения по непонятным вопросам у преподавателя на индивидуальных консультациях. Слушатель может также обратиться к рекомендуемым преподавателем учебникам и учебным пособиям, в которых теоретические вопросы изложены более широко и подробно, чем на лекциях и с достаточным обоснованием.

Разработчик:

и.о. проректора по научной работе

и международной деятельности

к.п.н., доцент

Бобкова Е.Н.



Рабочая программа дисциплины «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)» рассмотрена на заседании методического совета ФГБОУ ВО «СГУС» и принята решением от « 25 » мая 2023 г. протокол № 2 .

Председатель методического совета

и.о. проректора по учебной работе

к.соц.н., доцент

Дьячук И.А.



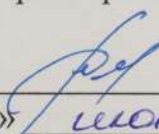
2.4.10 Рабочая программа модуля «Организация спортивно-массовой работы на предприятиях, в учреждениях» (модуль 1)

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Факультет дополнительного образования ФГБОУ ВО «СГУС»

СОГЛАСОВАНО

И.о. проректора по учебной работе

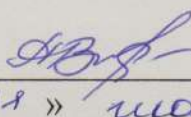
 И.А. Дьячук
« 01 » июня 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. ректора ФГБОУ ВО «СГУС»

 А.А. Обвинцев
« 01 » июня 2023 г.

Декан ФДО ФГБОУ ВО «СГУС»

 А.В. Мазурина
« 01 » июня 2023 г.

Рабочая программа модуля ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ НА ПРЕДПРИЯТИЯХ, В УЧРЕЖДЕНИЯХ (модуль 1)

**Дополнительная образовательная
программа профессиональной
подготовки**

Профессиональный стандарт

**Удостоверяет право слушателя на
ведение профессиональной
деятельности в сфере
Форма обучения**

Физкультурно-оздоровительная и
спортивно-массовая работа с
населением

Специалист по инструкторской и
методической работе в области
физической культуры и спорта

Физической культуры и спорта
Очная с применением
дистанционных образовательных
технологий

Смоленск 2023 г.

1. Цели освоения модуля

Целью освоения модуля «Организация спортивно-массовой работы на предприятиях, в учреждениях» является содействовать формированию готовности слушателей к профессиональной деятельности в области организации спортивно-массовой работы на предприятиях и в учреждениях.

2. Место модуля в структуре дополнительной профессиональной программы

Модуль «Организация спортивно-массовой работы на предприятиях, в учреждениях» (модуль 1) является составной частью дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением», относится к ее вариативной части и направлен на формирование в процессе обучения у слушателя профессиональных компетенций в рамках выбранного образовательного направления, а также навыков самостоятельной работы.

Модуль «Организация спортивно-массовой работы на предприятиях, в учреждениях» (модуль 1) реализуется в соответствии с учебным планом и позволяет использовать полученные навыки, знания и научно-методические подходы в обеспечении спортивно-массовой подготовки на базе физкультурно-спортивных организаций, центров спортивной подготовки, а также образовательных организациях дошкольного и дополнительного образования детей, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта.

Полученные в процессе обучения слушателем знания необходимы для освоения таких дисциплин, как теория и методика базовых видов спорта, оздоровительная гимнастика во внерабочее время, оздоровительная гимнастика для инвалидов, физкультурно-оздоровительные занятия для инвалидов, современные виды оздоровительной гимнастики, методика подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО для лиц разного возраста, подготовка инвалидов к ГТО.

Рабочая программа по модулю «Организация спортивно-массовой работы на предприятиях, в учреждениях» (модуль 1) имеет трудоемкость, равную 96 часам, итоговая форма контроля – экзамен.

3. Требования к результатам освоения модуля

Таблица 1 – Компетенции, формируемые при изучении модуля

Наименование компетенции	Код компетенции
Способен планировать физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу, осуществлять методическое обеспечение, учет и контроль занятий	ПК-1
Способен проводить занятия в секциях, группах спортивной и оздоровительной направленности по утвержденным программам	ПК-4

Способен организовывать активный отдых занимающихся разного пола, возраста и уровня физической подготовленности	ПК-6
Способен проводить спортивные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, взаимодействовать и организовывать работу с волонтерами	ПК-7
Способен применять знания по здоровому образу жизни в профессиональной деятельности, мотивировать к регулярным занятиям физической культурой, стимулировать к саморазвитию занимающихся	ПК-12
Способен оперативно контролировать самочувствие занимающихся; предотвращать переутомление, особенно старшей возрастной группы; проводить исходное тестирование перед началом занятий	ПК-13
Способен обучать технике выполнения упражнений, владеть профессиональной терминологией в области физической культуры и спорта	ПК-14

Наименование разделов, тем модуля	Знать, уметь, владеть	Перечень компетенций
Раздел 1. Организация и проведение спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий	знать: - требования ФГОС к инструктору по спорту; должностные инструкции инструктора по спорту на предприятии, в учреждении; - основы профессиональной деятельности event менеджера; - разновидности культурных мероприятий, корпоративных соревнований; - особенности спортивно-массовой и физкультурной деятельности для лиц молодого, первого и второго зрелого возраста, и лиц старшего возраста; - правила медицинского допуска к оздоровительным занятиями спортивным соревнованиям; - виды и формы физкультурно-спортивной деятельности в рабочее и вне рабочее время; - разновидности культурных мероприятий, корпоративных соревнований; - правила техники безопасности занятий, соревнований; - цели и содержание спортивной спартакиады предприятия, учреждения; - основные документы при подготовке спортивно-массовых мероприятий; - правила видов спорта, включенных в спартакиаду (теннис, дартс, плавание, кросс 1 км, лыжные гонки, спортивные игры, силовое двоеборье, спортивное ориентирование); - возрастные особенности физкультурно-спортивной деятельности. уметь: - организовать спортивно массовую деятельность, учитывая возрастные	ПК-4 ПК-6 ПК-7

	особенности коллектива; - составить план мероприятий, график физкультурных занятий в рабочее и вне рабочее время; - разработать систему корпоративных мероприятий; - составить план ресурсного обеспечения физкультурно-спортивных мероприятий; - мотивировать занимающихся к спортивно массовой и физкультурной деятельности; - обеспечивать технику безопасности занятий; - составлять планы и отчеты о проведенных мероприятиях, вести статистический учет участников мероприятий, выявлять победителей в личном и командном первенстве. владеть: - владеть средствами контроля самочувствия и обеспечения правил безопасности на оздоровительных занятиях, навыками оказания первой помощи при травмах и переутомлении; - владеть навыками разъяснительной работы о необходимости использования средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима трудящихся и граждан пожилого возраста с целью стимулирования активного долголетия; - владеть навыками составления расписания занятий и соревнований; - практического выполнения упражнений, входящих в спартакиаду; - использования специальной терминологии, профессиональной речи и жестикуляции в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы; - планирование спортивно-массовой работы.	
Раздел 2. Оздоровительная гимнастика во вне рабочее время. Оздоровительная гимнастика для инвалидов	знать: - цели и задачи тренировочных занятий во вне рабочее время; - комплексы упражнений по аквафитнесу, атлетической гимнастике, пилатесу, стретчингу для активного отдыха и восстановления средствами физической культуры; - определение аэробики, названия базовых шагов и способов передвижений в оздоровительной аэробике, преимущества оздоровительной аэробики в управлении массой тела, регуляции психического состояния, развитии физических качеств; структуру построения комплекса по аэробике	ПК- 1 ПК- 4 ПК-11 ПК-13 ПК-14

	на 32-96 счетов; - методику скандинавской ходьбы в реализации физической рекреации во внерабочее время; - базовые упражнения атлетической гимнастики, пилатеса, стретчинга; - правила техники безопасности занятий; - методику аквафитнеса, правила техники безопасности организации занятий, содержание занятий и средств регулирования физической нагрузки; - методику оздоровительной гимнастики для инвалидов, технологию составления комплексов упражнений, учитывая характер заболевания; - правила техники безопасности работы с инвалидами в тренажерном зале, бассейне; - сбалансированное питание как фактор здорового образа жизни и обеспечения активного долголетия населения. уметь: - провести фитнес тест перед началом занятий; - контролировать самочувствие с помощью фитнес-браслетов, ЧСС, АД, тестов с физической нагрузкой; - своевременно выявлять угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов; - пользоваться спортивным инвентарем; - оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности последних; - проводить занятия по оздоровительной гимнастике (аквафитнес, атлетическая гимнастика, пилатес, аэробика, стретчинг), скандинавской ходьбе; - проводить индивидуальные занятия с инвалидами при нарушениях зрения, слуха, нарушениях опорно-двигательного аппарата. владеть: - навыками дозирования физической нагрузки, упражнениями для коррекции определенных мышечных групп, средствами самомассажа, комплексами упражнений в водной среде, особенно для лиц зрелого и старшего возраста; - опытом использования специальной терминологии в области физической культуры и спорта, профессиональной речи и жестикуляции в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы по питанию; - методами сбора и обработки первичной	
--	--	--

	информации; - навыками планирования занятий, с учетом возраста занимающихся, навыками использования спортивного инвентаря	
Раздел 3. Организация гимнастики на рабочем месте и активного отдыха в рабочее время	знать: - методику гимнастики на рабочем месте для 4 групп труда, классификацию групп профессий, средства оздоровительной гимнастики для обеспечения активного долголетия; - средства активного отдыха на рабочем месте; - упражнения для глаз как средства активного отдыха; - упражнения для снятия тонического напряжения мышц туловища, рук и ног, мышц плечевого пояса; - средства физической культуры в профилактике профессиональных заболеваний, учитывая характер труда; - целевое назначение физкультурной минутки, физкультурной паузы, вводной гимнастики, физкультурной микропаузы, их содержание; - использование гимнастики на рабочем месте в корпоративной сети (электронная почта, сайт, файловое хранилище и другие); - регламентирование производственной гимнастики, соревнования по производственной гимнастике в учреждении. уметь: - консультировать по вопросам повышения двигательной активности, контролировать физическое состояние сотрудников совместно с медицинским работником; - обучать специальным упражнениям для профилактики профессиональных заболеваний; - составлять комплексы упражнений гимнастики на рабочем для четырех групп труда, согласно классификации групп труда. владеть: - дозирование физической нагрузки на рабочем месте, упражнениями для коррекции определенных мышечных групп, средствами самомассажа; - проведение физкультурной паузы и физкультурной минутки, учитывая характер профессиональной деятельности; - владение средствами контроля двигательной активности в течение дня, средствами контроля положения спины в процессе профессиональной деятельности	ПК-1 ПК-6 ПК-12 ПК-13 ПК-14

Успешное освоение модуля «Организация спортивно-массовой работы на предприятиях, в учреждениях» готовит слушателя к выполнению следующих трудовых функций (таблица 2):

Таблица 2 – Перечень трудовых функций

Обобщенные трудовые функции		Трудовые функции	
код	наименование	наименование	код
В	Проведение мероприятий и занятий по физической подготовке и физическому развитию с занимающимися	Выполнение с занимающимися занятий, мероприятий по физической подготовке	В/01.4
		Выполнение с занимающимися занятий по виду спорта (спортивной дисциплине) без цели их участия в официальных спортивных соревнованиях	В/02.4
С	Проведение специализированных занятий по физической подготовке и физическому развитию с занимающимися	Подготовка и проведение с занимающимися групповых занятий в зале, бассейне, на свежем воздухе по типовым, авторским, лицензионным фитнес-программам по направлению фитнеса	С/01.4
		Подготовка и проведение с занимающимися занятий по обучению плаванию	С/02.4
D	Подготовка и проведение мероприятий и занятий по физическому воспитанию населения	Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения	D/01.5
		Подготовка и проведение мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов)	D/03.5
		Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок	D/04.5

4. Объем модуля и виды учебной работы

Объем модуля и виды учебной работы представлены в таблице 3:

Таблица 3 – Состав и объем модуля

Вид учебной работы		Трудоемкость (час)
Аудиторные занятия (всего)		24
В том числе:		
Лекции (Л)		6
Практические занятия (ПЗ)		18
Семинары (С)		
Дистанционные занятия (всего)		36
В том числе:		
Лекции (Л)		6
Практические занятия (ПЗ)		
Семинары (С)		30
Самостоятельная работа (всего)		36
Вид промежуточной аттестации		экзамен
Общая трудоемкость	в часах	96

5. Содержание модуля

5.1 Содержание разделов, тем модуля

Таблица 4 – Название разделов, тем и их краткое содержание

Разделы, темы модуля	Краткое содержание тем модуля	Формируемые компетенции
Раздел 1. Организация и проведение спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий		ПК-4 ПК-6 ПК-7
Тема 1. Содержание физкультурно-оздоровительной деятельности на предприятиях, в учреждениях	Требования ФГОС к специалисту по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта. Виды и формы физкультурно-спортивной деятельности в рабочее и вне рабочее время. Должностные инструкции Специалиста по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта на предприятии, в учреждении. Основы профессиональной деятельности event менеджера. Разновидности культурных мероприятий, корпоративных соревнований. Возрастные особенности физкультурно-спортивной деятельности. Федеральные, региональные, городские программы активного долголетия	
Тема 2. Организация оздоровительной гимнастики на рабочем месте	Методика гимнастики на рабочем месте для 4 групп труда. Классификация групп профессий. Средства оздоровительной гимнастики для обеспечения активного долголетия. Средства активного отдыха на рабочем месте. Упражнения для глаз как средства активного отдыха. Упражнения для снятия тонического напряжения мышц рук и плечевого пояса, туловища и ног. Средства физической культуры в профилактике профессиональных заболеваний, учитывая характер труда	
Раздел 2. Оздоровительная гимнастика во вне рабочее время. Оздоровительная гимнастика для инвалидов		ПК- 1 ПК- 4 ПК-11 ПК-13 ПК-14
Тема 1. Основы техники безопасности спортивно-массовой и физкультурной деятельности на предприятии, в учреждении	Правила техники безопасности спортивно-массовых мероприятий, оздоровительных занятий вне рабочее время. Правила медицинского допуска к оздоровительным занятиям и спортивным соревнованиям. Правила техники безопасности при организации спортивных мероприятий (теннис, плавание, дартс, кросс 1 км, спортивные игры, лыжные гонки, силовое двоеборье, спортивное ориентирование и др.). Пожарные требования к спортивно-	

	массовым мероприятиям, их обеспечение безопасности со стороны полиции и ГИБДД, при необходимости. Правила техники безопасности занятий в тренажерном зале (внерабочее время). Возрастные особенности при организации спортивно-массовых и физкультурных мероприятий	
Тема 2. Оздоровительная гимнастика на предприятии во внерабочее время	Оздоровительная гимнастика в организации физкультурных занятий во внерабочее время. Преимущества занятий аквафитнесом, их лечебная и оздоровительная направленность, расход энергии в час. Оздоровительная аэробика для сотрудниц молодого и первого зрелого возраста, энергозатраты на занятиях по оздоровительной и степ-аэробике. Атлетическая гимнастика в восстановлении работоспособности сотрудников, повышении физического состояния. Особенности кардио и силовой нагрузки. Пилатес и стретчинг как направления оздоровительной гимнастики, их преимущества, расход энергии. Скандинавская ходьба в обеспечении активного долголетия населения. Оздоровительная гимнастика для инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата, зрения, слуха	
Раздел 3. Организация гимнастики на рабочем месте и активного отдыха в рабочее время		ПК-1 ПК-6 ПК-12 ПК-13 ПК-14
Тема 1. Виды физкультурно-оздоровительной работы и их организация на предприятии	Основы организации и методика проведения производственной гимнастики и физкультурно-оздоровительной работы, правила охраны труда, техника безопасности и производственной санитарии, основы научной организации труда	
Тема 2. Сбалансированное питание в повышении работоспособности работающего населения	Правила сбалансированного питания. Значения белков, жиров и углеводов. Правильное питание в повышении работоспособности. Калорийность продуктов питания, энергетический баланс, калорийность продуктов фаст-фуда. Мобильные приложения в контроле питания, двигательной активности, сна, артериального давления. Мобильные приложения с физическими упражнениями. Классификация мобильных приложений	

5.2 Разделы модуля и виды занятий

Наименование раздела, темы	Всего	Аудиторные занятия (час)			Дистанционные занятия (час)			СРС (час)
		лекции	практические занятия	семинары	лекции	практические занятия	семинары	
Раздел 1. Организация и проведение спортивно- массовых и физкультурно- оздоровительных мероприятий	40				4	24		12
Тема 1. Содержание физкультурно- оздоровительной деятельности на предприятиях, в учреждениях	18				2	10		6
Тема 2. Организация оздоровительной гимнастики на рабочем месте	22				2	14		6
Раздел 2. Оздоровительная гимнастика во вне рабочее время. Оздоровительная гимнастика для инвалидов	40	2	18		2	6		12
Тема 1. Основы техники безопасности спортивно- массовой и физкультурной деятельности на предприятии, в учреждении	14				2	6		6
Тема 2. Оздоровительная гимнастика на предприятии во вне рабочее время	26	2	18					6

Раздел 3. Организация гимнастики на рабочем месте и активного отдыха в рабочее время	16	4						12
Тема 1. Виды физкультурно-оздоровительной работы и их организация на предприятии	8	2						6
Тема 2. Сбалансированное питание в повышении работоспособности работающего населения	8	2						6

В таблице 5.1 представлены темы занятий с применением интерактивных технологий.

Таблица 5.1 – Темы занятий с применением интерактивных технологий

№ раздела, темы модуля	Наименование интерактивного занятия	Трудоемкость в часах
Раздел 1. Организация и проведение спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий		4*
Тема 1. Содержание физкультурно-оздоровительной деятельности на предприятиях, в учреждениях	Лекция 1. Содержание физкультурно-оздоровительной деятельности на предприятиях, в учреждениях	2*
Тема 2. Организация оздоровительной гимнастики на рабочем месте	Лекция 2. Организация оздоровительной гимнастики на рабочем месте	2*
Раздел 2. Оздоровительная гимнастика во внерабочее время. Оздоровительная гимнастика для инвалидов		4
Тема 1. Основы техники безопасности спортивно-массовой и физкультурной деятельности на предприятии, в учреждении	Лекция 1. Основы техники безопасности спортивно-массовой и физкультурной деятельности на предприятии, в учреждении	2*
Тема 2. Оздоровительная гимнастика на предприятии во внерабочее время	Лекция 2. Оздоровительная гимнастика на предприятии во внерабочее время	2

Раздел 3. Организация гимнастики на рабочем месте и активного отдыха в рабочее время		4
Тема 1. Виды физкультурно-оздоровительной работы и их организация на предприятии	Лекция 1. Виды физкультурно-оздоровительной работы и их организация на предприятии	2
Тема 2. Сбалансированное питание в повышении работоспособности работающего населения	Лекция 2. Сбалансированное питание в повышении работоспособности работающего населения	2

Примечание: 2 - занятия, проводимые с использованием дистанционных образовательных технологий*

В таблице 5.2 представлены темы практических занятий

Таблица 5.2 – Темы практических занятий

№раздела, темы дисциплины	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
Раздел 1. Организация и проведение спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий		24
Тема 1. Содержание физкультурно-оздоровительной деятельности на предприятиях, в учреждениях	Средства оценки физического состояния сотрудников, определение реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку занимающихся (индекс массы тела, ЧСС, АД, жизненный индекс, проба Руффье, фитнес-тест, антропометрия и другие). Правила техники безопасности занятий и соревнований	2*
	Основы профессиональной деятельности event менеджера. Особенности спортивно-массовой и физкультурной деятельности для лиц молодого, первого и второго зрелого возраста, лиц старшего возраста. Применение информационно-коммуникационных технологий и средств связи	2*

	Технология подготовки спортивной спартакиады предприятия (положение, распоряжение по организации, смета расходов). Правила видов спорта спартакиады. Общие правила работы с документацией	2*
	Технология подготовки спортивной спартакиады предприятия (оргкомитет, план подготовки к мероприятию, подготовка оборудования и инвентаря; согласование с курирующими подразделениями, электронная регистрация на спартакиаду). Правила видов спорта спартакиады. Правила техники безопасности соревнований	2*
	Подготовка спортивной спартакиады трудового коллектива (положение о спартакиаде)	2*
Тема 2. Организация оздоровительной гимнастики на рабочем месте	Гимнастика на рабочем месте для представителей интеллектуального труда (физкультурная минутка, физкультурная пауза, вводная гимнастика, распределение форм производственной гимнастики в рабочее время)	2*
	Гимнастика на рабочем месте для представителей тяжелого физического труда; для профессий с незначительными физическими нагрузками и нервным напряжением	2*
	Видео уроки по гимнастике на рабочем месте. Универсальные физкультурные паузы и физкультурные минутки	2*
	Гимнастика на рабочем месте для первой группы труда - профессии с	2*

	преобладанием нервного напряжения при незначительной физической нагрузке и однообразных рабочих движениях (инженеры-технологи, акушеры, авиационные техники, геодезисты, специалисты по кредитному брокериджу, специалисты по логистике на транспорте, специалисты по ипотечному кредитованию, инженеры программисты, инженеры по качеству). Конспекты упражнений	
	Гимнастика на рабочем месте для второй группы труда - профессии, в которых сочетается физическая и умственная деятельность при средней физической нагрузке и некотором разнообразии движений (артисты театра, кондитеры, артисты-вокалисты, повара, фельдшеры, фармацевты, фотографы, тренеры, инженеры-электрики, диспетчеры городского пассажирского транспорта, штукатуры, паркетчики). Комплексы упражнений	2*
	Гимнастика на рабочем месте для третьей группы труда - профессии, характеризующиеся разнообразными рабочими операциями, требующими больших физических напряжений (формовщики, прокатчики, шахтеры, строительные рабочие, бурильщики скважин, водолазы, спасатели, трактористы, спортсмены, бетонщики, маляры, специалисты по декоративному садоводству, прокатчики горячего	2*

	металла, каскадеры, вальщики леса). Комплексы упражнений	
	Гимнастика на рабочем месте для четвертой группы труда - профессии, связанные с умственным трудом требующие постоянного умственного напряжения (врачи, инженеры, счетные работники, диспетчеры, администраторы, библиографы, лаборанты-химики, менеджеры по продажам, педагоги дополнительного образования, инженеры по эксплуатации оборудования, бухгалтеры, специалисты по работе с молодежью, специалисты по информационным системам, социальные работники, архитекторы). Комплексы упражнений.	2*
Раздел 2. Оздоровительная гимнастика во внерабочее время. Оздоровительная гимнастика для инвалидов		24
Тема 2. Оздоровительная гимнастика на предприятии во внерабочее время	Атлетическая гимнастика как средство рекреации и оздоровительной физической культуры. Программы для женщин. Планирование и контроль занятий. Правила техники безопасности	2*
	Атлетическая гимнастика как средство рекреации и оздоровительной физической культуры. Программы для мужчин	2*
	Атлетическая гимнастика в повышении физического состояния сотрудников во внерабочее время. Видео базовых упражнений	2*
	Оздоровительная аэробика для сотрудниц молодого и первого зрелого возраста. Конспекты практических занятий	2

	Аквафитнес во внерабочее время как средство оздоровительной гимнастики. Конспекты практических занятий	2
	Оздоровительная гимнастика во внерабочее время комплексной направленности. Разновидности упражнений. Видео упражнений	2
	Оздоровительная гимнастика для инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Оздоровительная гимнастика. Плавание, аквафитнес. Правила техники безопасности занятий с инвалидами. Спортивные мероприятия для инвалидов	2
	Оздоровительная гимнастика для инвалидов с нарушениями слуха, зрения. Атлетическая гимнастика. Плавание	2
	Методика обучения скандинавской ходьбе. Планирование и контроль занятий. Проведение работы по овладению обучающимися, занимающимися навыками и техникой выполнения физических упражнений, формированию их нравственно-волевых качеств	2
	Скандинавская ходьба для старшей возрастной группы. Правила техники безопасности занятий. Дозирование физической нагрузки, профилактика переутомления.	2
	Пилатес как компонент оздоровительной гимнастики для занимающихся с низким	2

	уровнем физической подготовки (понятие пилатес, история возникновения пилатеса, его принципы, основные упражнения, практическое выполнение комплекса по пилатесу с методическими указаниями). Составление расписания занятий	
	Аэробика низкой интенсивности для женщин первого и второго зрелого возраста (темп музыкального сопровождения, рекомендуемые направления аэробики, содержание упражнений, необходимость увеличения так называемой партерной части занятия: упражнения на гимнастическом коврике, с фитболами, гантелями, BOSU). Составление расписания занятий	2

Примечание: 2 - занятия, проводимые с использованием дистанционных образовательных технологий*

5.3 Формы контроля, оценочные средства и самостоятельная работа слушателей

В таблице 6 представлены виды, формы контроля, наименование заданий, темы для самостоятельной работы слушателей по дисциплине.

Таблица 6 – Содержание самостоятельной работы слушателей

№ раздела, темы дисциплины	Вид и наименование самостоятельной работы слушателя	Срок выполнения	Форма контроля	Трудоемкость в часах
Раздел 1. Организация и проведение спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий				
Тема 1. Содержание физкультурно-оздоровительной деятельности на предприятиях, в учреждениях	Подготовка к практическим очным и дистанционным занятиям, подготовка реферата		Беседа, опрос, защита рефератов	6

Тема 2. Организация оздоровительной гимнастики на рабочем месте	Подготовка к практическим очным и дистанционным занятиям, подготовка реферата		Беседа, опрос, защита рефератов	6
Раздел 2. Оздоровительная гимнастика во внерабочее время. Оздоровительная гимнастика для инвалидов				
Тема 1. Основы техники безопасности спортивно- массовой и физкультурной деятельности на предприятии, в учреждении	Подготовка к практическим очным и дистанционным занятиям, подготовка реферата		Беседа, опрос, защита рефератов	6
Подготовка и сдача экзамена	Перечень вопросов для экзамена		Экзамен	18

Форма текущего контроля: опрос, контроль самостоятельной работы слушателей

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

Перечень вопросов для промежуточной аттестации

1. Виды и формы физкультурно-спортивной деятельности в рабочее и внерабочее время на предприятии, в учреждении.
2. Должностные инструкции инструктора по спорту на предприятии, в учреждении. Профессиональные компетенции. Основы корпоративной культуры.
3. Содержание физкультурно-оздоровительной деятельности на предприятиях, в учреждениях.
4. Возрастные особенности физкультурно-спортивной деятельности. Федеральные, региональные, городские программы активного долголетия.
5. Правила техники безопасности спортивно-массовых мероприятий, оздоровительных занятий внерабочее время. Правила медицинского допуска к оздоровительным занятиям и спортивным соревнованиям.
6. Правила техники безопасности при организации спортивных мероприятий (теннис, плавание, дартс, кросс 1 км, спортивные игры, лыжные гонки, силовое двоеборье, спортивное ориентирование и др.). На примере трех видов спорта.
7. Правила техники безопасности занятий в тренажерном зале (внерабочее время).
8. Содержание основных документов для спортивных соревнований

(положение о спортивно-массовом или физкультурно-оздоровительном мероприятии; смета расходов; распоряжение по предприятию; план подготовки и оргкомитет).

9. Методика гимнастики на рабочем месте для 4 групп труда, классификация групп профессий.

10. Средства физической культуры в профилактике профессиональных заболеваний, учитывая характер труда.

11. Основы профессиональной деятельности event менеджера. Разновидности культурных мероприятий, корпоративных соревнований.

12. Мобильные приложения в контроле питания, двигательной активности, сна, артериального давления населения. Мобильные приложения с физическими упражнениями. Классификация мобильных приложений.

13. Правила сбалансированного питания. Значения белков, жиров и углеводов, правильное питание в повышении работоспособности населения.

14. Преимущества занятий аквафитнесом, их лечебная и оздоровительная направленность, расход энергии в час.

15. Оздоровительная аэробика для сотрудниц молодого и первого зрелого возраста, энергозатраты на занятиях по оздоровительной и степ-аэробике.

16. Атлетическая гимнастика в восстановлении работоспособности сотрудников, повышении физического состояния. Особенности кардио и силовой нагрузки.

17. Пилатес и стретчинг как направления оздоровительной гимнастики, их преимущества, расход энергии.

18. Скандинавская ходьба в обеспечении активного долголетия населения.

19. Оздоровительная гимнастика для инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата, зрения, слуха.

Критерии оценивания ответа на экзамене:

Оценка **«отлично»** выставляется, если на вопросы даны исчерпывающие ответы, проиллюстрированные наглядными примерами там, где это необходимо. Ответы изложены грамотным научным языком, все термины употреблены корректно, все понятия раскрыты верно.

Оценка **«хорошо»**, если на вопросы даны в целом верные ответы, но с отдельными неточностями, не носящими принципиального характера. Не все термины употреблены правильно, присутствуют отдельные некорректные утверждения и грамматические / стилистические погрешности изложения. Ответы не проиллюстрированы примерами в должной мере.

Оценка **«удовлетворительно»**, если ответы на вопросы носят фрагментарный характер, верные выводы перемежаются с неверными. Упущены содержательные блоки, необходимые для полного раскрытия темы. Учащийся в целом ориентируется в тематике учебного курса, но испытывает проблемы с раскрытием конкретных вопросов. Также оценка **«удовлетворительно»** ставится при верном ответе на один вопрос и неудовлетворительном ответе на другой.

Оценка **«неудовлетворительно»** – ответы на вопросы отсутствуют либо не соответствуют содержанию вопросов. Ключевые для учебного курса понятия, содержащиеся в вопросах, трактуются ошибочно.

Примерные темы для подготовки реферата:

1. Инновации в организации физкультурно-оздоровительной деятельности на предприятиях.
2. Анализ зарубежного опыта физической активности населения и программ оздоровления на рабочем месте.
3. Эффективность программ оздоровительной гимнастики в повышении физического состояния населения.
4. Виды оздоровительной гимнастики.
5. Анализ зарубежных и российских практических стратегий для увеличения физической активности инвалидов.
6. Анализ педагогического опыта физической активности населения и программ оздоровления на рабочем месте.
7. Средства пропаганды физической активности и профилактики профессиональных заболеваний.

Критерии оценивания реферата:

Оценка **«отлично»** выставляется, если реферат оформлен правильно, отражена актуальность работы, проблема полностью раскрыта, проанализированы современные научные источники, при ответах на вопросы обучающийся показал всесторонние и глубокие знания материала.

Оценка **«хорошо»** - при оформлении реферата имеются отдельные неточности, есть отдельные неточности в отражении актуальности, проблема раскрыта, но требуются не большие дополнения, при ответах обучающийся показал знание материала темы, но имеются мелкие неточности в ответах.

Оценка **«удовлетворительно»** - реферат составлен с упущениями, актуальность изложена с серьезными упущениями, при раскрытии темы допущены незначительные ошибки, список источников включает только устаревшие научные материалы, которые не отражают современные аспекты рассматриваемого вопроса, не ответил на большинство вопросов.

Оценка **«неудовлетворительно»** - реферат составлен не верно, актуальность отражена неправильно, проблема в основной части полностью не раскрыта, список научных источников отсутствует, на вопросы не ответил.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение модуля

6.1 Нормативно-правовые акты

1. Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» // URL: <http://www.gosprogrammy.gov.ru/Main/Start>.

2. Приказ Минтруда России от 21 апреля 2022 г. № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»

(Зарегистрировано в Минюсте России 27.05.2022 г. № 68615)

3. Стратегия инновационного развития Российской Федерации на период до 2020 года «Инновационная Россия 2020» // Режим доступа <http://innovus.biz/media/uploads/resources/Innovative-Russia-2020.pdf>.

6.2 Основная литература

1. Кузнецов, В.С. Теория и методика физической культуры: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов - 12-е изд., испр. – М.: Академия, 2014. – 480 с.

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Физкультура и Спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 542с. с.

6.3 Дополнительная литература

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко и М. П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.

2. Горелов, А.А. Физкультурно-оздоровительные технологии: научное издание / А.А. Горелов, А.В. Лотоненко. – М.: Еврошкола, 2011. – 306с.

3. Душков, Б.А. Энциклопедический словарь: Психология труда, управления, инженерная психология и эргономика. – Екатеринбург: Деловая книга, 2000. – 462с.

4. Макеева, В.С. Теория и методика физической рекреации: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.С. Макеева, В.В. Бойко. – М.: Советский спорт, 2014. - 152 с.

5. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Дону: Феникс, 2002. – 384 с.

6. Методические рекомендации по организации судейства мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): метод. пособие. – Москва: Минспорт России, 2016. – 16 с.

7. Оздоровительная аэробика в подготовке бакалавров физической культуры: учебное пособие для студентов институтов физической культуры / Т. Н. Шутова, А. В. Шаравьёва, Е. О. Рыбакова. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2017. - 100 с.

8. Основы производственной гимнастики: методические рекомендации / С.В.Петрунина и др. – Пенза: ПГУ, 2015. – 53с.

9. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) (утв. постановлением Правительства РФ от 11 июня 2014 г. N 540).

10. Производственная гимнастика с учетом факторов трудового процесса: методическое пособие / Т.Н. Шутова, К.Э. Столяр, Л. Б. Андрющенко, А.Ю. Лукичева, Д.Г. Степыко, С.Ю. Витько, Д.С. Александров. - Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2018. - 236 с.

11. Производственная физическая культура: учебно-метод. пособие для

студентов ИФК, слушателей ФПК, инструкторов по производственной гимнастике и специалистов физической культуры и спорта / Под ред. Голубевой Г.Н. - Набережные Челны: КамГИФК, 2003. -97с.

12. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизин, 2009 – 192 с.

13. Физическая рекреация в высших учебных заведениях: учебно-методическое пособие / В. А. Никишкин [и др.]. – М.: Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2015. – 330 с.

6.4 Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины:

minsport.gov.ru Указы, распоряжения, постановления. Приказы Минспорта России.

<http://www.rags.ru/> - Официальный интернет-портал правовой информации РОССИЙСКИЙ АРХИВ ГОСУДАРСТВЕННЫХ СТАНДАРТОВ, а также строительных норм и правил (СНиП).

Научная электронная библиотека eLibrary.ru. Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»). Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>

EBSCO – универсальная база данных зарубежных полнотекстовых научных журналов по всем областям знаний. Режим доступа: <http://search.epnet.com>.

РУКОНТ – межотраслевая электронная библиотека (ЭБС) на базе технологии Контекстум. Режим доступа <https://rucont.ru/>

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» – межотраслевая электронная библиотека. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.

Научная электронная библиотека «Киберленинка». Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/>.

7. Материально-техническое обеспечение модуля

Представляется в виде перечня специализированных аудиторий, оснащенных интерактивной доской и мультимедийным оборудованием. Занятия проводятся в аудитории, оборудованной компьютером и мультимедиа-проектором.

Требования к рабочему месту преподавателя: операционная система Microsoft Windows (версии не ниже XP). Наличие камеры, микрофона, сетевого подключения к системе Интернет и один из следующих веб-браузеров: Internet Explorer версии не ниже 6.0; Firefox версии не ниже 2.0;

Google Chrome версии не ниже 1.0

Для работы системы рекомендуется компьютер как минимум со следующими характеристиками: процессор Pentium IV; 2 Гб оперативной памяти; не менее 2 Гб на жестком диске.

Для проведения практических занятий используется физкультурно-оздоровительный комплекс, включающий в себя оборудованные спортивные и тренажерные залы, бассейн и другие помещения, необходимые для занятий.

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

При изучении модуля «Организация спортивно-массовой работы на предприятиях, в учреждениях» слушатели часть материала должны проработать самостоятельно. Роль самостоятельной работы велика. Планирование самостоятельной работы слушателей по модулю «Организация спортивно-массовой работы на предприятиях, в учреждениях» необходимо проводить в соответствии с уровнем подготовленности слушателей. Самостоятельная работа слушателей распадается на два самостоятельных направления: на изучение и освоение теоретического лекционного материала, и на освоение методики решения практических задач. При всех формах самостоятельной работы слушатель может получить разъяснения по непонятным вопросам у преподавателя на индивидуальных консультациях. Слушатель может также обратиться к рекомендуемым преподавателем учебникам и учебным пособиям, в которых теоретические вопросы изложены более широко и подробно, чем на лекциях и с достаточным обоснованием.

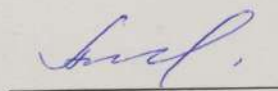
Разработчик:

зав. кафедрой фитнеса

и режиссуры театрализованных представлений

к.п.н., доцент

Антипенкова И.В.



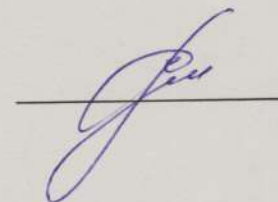
Рабочая программа модуля «Организация спортивно-массовой работы на предприятиях, в учреждениях» рассмотрена на заседании методического совета ФГБОУ ВО «СГУС» и принята решением от «25» мая 2023 г. протокол № ____.

Председатель методического совета

и.о. проректора по учебной работе

к.соц.н., доцент

Дьячук И.А.



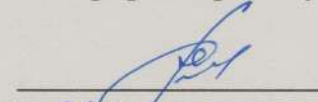
2.4.11 Рабочая программа модуля «Организация спортивно-массовой работы на спортивных сооружениях, в том числе на открытых/закрытых спортивных площадках, а также в парках для лиц различных возрастных групп, в том числе старших возрастных групп» (модуль 2)

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»**

Факультет дополнительного образования ФГБОУ ВО «СГУС»

СОГЛАСОВАНО

И.о. проректора по учебной работе

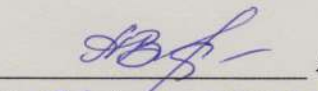
 И.А. Дьячук
« 01 » июня 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. ректора ФГБОУ ВО «СГУС»

 А.А. Обвинцев
« 01 » июня 2023 г.

Декан ФДО ФГБОУ ВО «СГУС»

 А.В. Мазурина
« 01 » июня 2023 г.

Рабочая программа модуля
**ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ НА СПОРТИВНЫХ
СООРУЖЕНИЯХ, В ТОМ ЧИСЛЕ НА ОТКРЫТЫХ/ЗАКРЫТЫХ
СПОРТИВНЫХ ПЛОЩАДКАХ, А ТАКЖЕ В ПАРКАХ ДЛЯ ЛИЦ
РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП, В ТОМ ЧИСЛЕ СТАРШИХ
ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП**
(модуль 2)

**Дополнительная образовательная
программа профессиональной
подготовки
Профессиональный стандарт**

**Удостоверяет право слушателя на
ведение профессиональной
деятельности в сфере
Форма обучения**

Физкультурно-оздоровительная и
спортивно-массовая работа с
населением
Специалист по инструкторской и
методической работе в области
физической культуры и спорта

Физической культуры и спорта
Очная с применением
дистанционных образовательных
технологий

Смоленск 2023 г.

1. Цели освоения модуля

Целью освоения модуля «Организация спортивно-массовой работы на спортивных сооружениях, в том числе на открытых/закрытых спортивных площадках, а также в парках для лиц различных возрастных групп, в том числе старших возрастных групп» является содействовать формированию готовности слушателей к профессиональной деятельности в области организации спортивно-массовой работы на спортивных сооружениях (в том числе, открытых/закрытых спортивных площадках, в парках) для лиц различных возрастных групп.

2. Место модуля в структуре дополнительной профессиональной программы

Модуль «Организация спортивно-массовой работы на спортивных сооружениях, в том числе на открытых/закрытых спортивных площадках, а также в парках для лиц различных возрастных групп, в том числе старших возрастных групп» (модуль 2) является составной частью дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением», относится к ее вариативной части и направлен на формирование в процессе обучения у слушателя профессиональных компетенций в рамках выбранного образовательного направления, а также навыков самостоятельной работы.

Модуль «Организация спортивно-массовой работы на спортивных сооружениях, в том числе на открытых/закрытых спортивных площадках, а также в парках для лиц различных возрастных групп, в том числе старших возрастных групп» (модуль 2) реализуется в соответствии с учебным планом и позволяет использовать полученные навыки, знания и научно-методические подходы в обеспечении спортивно-массовой подготовки на базе физкультурно-спортивных организаций, центров спортивной подготовки, а также образовательных организациях дошкольного и дополнительного образования детей, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта.

Полученные в процессе обучения слушателем знания необходимы для освоения таких дисциплин, как теория и методика базовых видов спорта, современные виды оздоровительной гимнастики.

Рабочая программа по модулю «Организация спортивно-массовой работы на спортивных сооружениях, в том числе на открытых/закрытых спортивных площадках, а также в парках для лиц различных возрастных групп, в том числе старших возрастных групп» (модуль 2) имеет трудоемкость, равную 96 часам, итоговая форма контроля – экзамен.

3. Требования к результатам освоения модуля

Таблица 1 – Компетенции, формируемые при изучении модуля

Наименование компетенции	Код компетенции
Способен планировать физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу, осуществлять методическое обеспечение, учет и контроль занятий	ПК-1
Способен осуществлять консультирование по вопросам повышения физической подготовленности населения различных возрастных групп	ПК-3
Способен проводить занятия в секциях, группах спортивной и оздоровительной направленности по утвержденным программам	ПК-4
Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую помощь	ПК-5
Способен организовывать активный отдых занимающихся разного пола, возраста и уровня физической подготовленности	ПК-6
Способен проводить спортивные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, взаимодействовать и организовывать работу с волонтерами	ПК-7
Способен оперативно контролировать самочувствие занимающихся; предотвращать переутомление, особенно старшей возрастной группы; проводить исходное тестирование перед началом занятий	ПК-13
Способен обучать технике выполнения упражнений, владеть профессиональной терминологией в области физической культуры и спорта	ПК-14

Наименование тем модуля	Знать, уметь, владеть	Перечень компетенций
Раздел 1. Содержание занятий на спортивных сооружениях. Разновидности открытых/закрытых спортивных площадок. Требования безопасности к местам проведения учебного процесса и спортивному инвентарю. Профессиональные компетенции специалиста по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта	знать: - классификация спортивных сооружений; - содержание рекреационных занятий в парковой зоне; - основы контроля самочувствия занимающихся; - содержание и разделы в положении о спортивном мероприятии; - основные документы при подготовке спортивного мероприятия; - разновидности тренажеров на открытых спортивных площадках; - виды инструктажа в будущей профессиональной деятельности инструктора; - требования безопасности к местам проведения учебного процесса и спортивному инвентарю; - технику безопасности занятий в тренажерном зале, плавательном бассейне; - особенности работы спортивных сооружений по видам спорта; - нормативно-правовая основа обеспечения безопасности занятий и соревнований;	ПК-4 ПК-5 ПК-7 ПК-13

	- профессиональные компетенции специалиста по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта; - требования профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»; - основы волонтерского движения. уметь: - организовать рекреационное занятие для лиц разного возраста в парковой зоне; - проводить тестирование исходного состояния физической подготовленности занимающихся; - проводить первичный, текущий инструктаж на спортивном сооружении, спортивном зале, спортивной площадке; - составлять комплекс упражнений для занимающихся разного возраста, пола, уровня физической подготовленности. владеть: - навыком проведения практических занятий на спортивном сооружении, открытых/закрытых спортивных площадках; - навыком составления расписания занятий спортивной, физкультурно-оздоровительной направленности; - опытом проведения первичного, текущего, итогового инструктажа для занимающихся; - опытом работы с электронными журналами посещаемости, отчетными документами, корпоративными порталами (электронными системами организации); - опытом проведения беседы по технике безопасности занятий; - опытом составления положения о спортивном мероприятии	
Раздел 2. Возрастные особенности проведения занятий в парковой зоне, открытых/закрытых спортивных площадках. Профилактика травматизма. Подготовка расписания занятий	знать: - возрастные особенности занимающихся при планировании физкультурно-спортивных мероприятий, секций по видам спорта, кружков; - дозирование упражнений для старшей возрастной группы, упрощенные варианты упражнений, средства физической культуры для старшей возрастной группы; - разновидности тренажеров, используемых на открытых спортивных площадках; - средства физической культуры для лиц первого зрелого возраста (атлетическая гимнастика, аэробика, оздоровительный бег, оздоровительная гимнастика;	ПК-3 ПК-4 ПК-6 ПК-9 ПК-13 ПК-14

	- рекомендации по сбалансированному питанию в формировании здорового образа жизни, значение белков, жиров, углеводов для оптимального функционирования организма; - методику оценки индекса массы тела; - нормативно-правовую основу обеспечения безопасности занятий; - основы профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом, основы медицинского допуска к занятиям физической культурой и спортом. уметь: - построить алгоритм занятия, учитывая возраст, пол, уровень физической подготовленности занимающихся; - разработать занятие аэробной, силовой, смешанной направленности для знающих разного возраста; - оценить индекс массы тела, интерпретировать жировой и мышечный компонент тела занимающихся, учитывая возраст, пол, совместно с медицинским работником; - составить рекомендации для самостоятельных занятий физической культурой с учетом возраста, пола, уровня двигательной активности; - консультировать занимающихся в вопросах обеспечения безопасности занятий; - составлять расписание занятий, физкультурно-спортивных мероприятий; - провести игры/конкурсы, игры/эстафеты, соревнования внутри коллектива, группы, организации; - провести тренировочное занятие в секции по виду спорта / кружке / группе здоровья/ группе в фитнес центре. владеть: - организацией спортивного, физкультурно-оздоровительного занятия в малой групповой, индивидуальной, групповой форме; - опытом применения мобильных приложений по применению физических упражнений и/или фитнес браслетов и/или шагомеров в контроле двигательной активности населения; - навыком составления расписания занятий для детей, опыт проведения занятий в игровой форме; - опытом проведения беседы правил поведения на спортивном сооружении	
--	--	--

Раздел 3. Содержание физкультурно-оздоровительных занятий в парковой зоне, открытых/закрытых спортивных площадках. Физкультурно-оздоровительные занятия для инвалидов	знать: - особенности атлетической гимнастики, оздоровительного плавания для инвалидов; - средства физической культуры при нарушениях слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата; - особенности индивидуальной работы с инвалидами; - особенности специализированных спортивных площадок для инвалидов; - особенности индивидуальной работы с инвалидами; - правила профилактики переутомления, травматизма на занятиях; - средства и методы рекреационно-оздоровительной физической культуры при занятиях с инвалидами; - средства и методы рекреационно-оздоровительной физической культуры при занятиях с лицами старшего и пожилого возраста (шахматы, дартс, бальные танцы, скандинавская ходьба, пешие прогулки). уметь: - мотивировать к спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности; - обеспечивать безопасность занятия, особенно в плавательном бассейне, тренажерном зале; - оценивать физическую подготовленность, уровень двигательной активности инвалидов; - умения провести занятие по шахматам / дартсу / скандинавской ходьбе / бальным танцам. владеть: - контролировать самочувствие занимающихся-инвалидов; - контролировать технику выполнения упражнений инвалидами; - опытом составления конспектов индивидуальных занятий, учитывая основное заболевание; - опытом проведения рекреационного занятия для лиц старшего и пожилого возраста	ПК-1 ПК-4 ПК-6 ПК-14
---	---	---

Успешное освоение модуля «Организация спортивно-массовой работы на спортивных сооружениях, в том числе на открытых/закрытых спортивных площадках, а также в парках для лиц различных возрастных групп, в том числе старших возрастных групп» готовит слушателя к выполнению следующих трудовых функций (таблица 2):

Таблица 2 – Перечень трудовых функций

Обобщенные трудовые функции		Трудовые функции	
код	наименование	наименование	код
В	Проведение мероприятий и занятий по физической подготовке и физическому развитию с занимающимися	Выполнение с занимающимися занятий, мероприятий по физической подготовке	В/01.4
		Выполнение с занимающимися занятий по виду спорта (спортивной дисциплине) без цели их участия в официальных спортивных соревнованиях	В/02.4
С	Проведение специализированных занятий по физической подготовке и физическому развитию с занимающимися	Подготовка и проведение с занимающимися групповых занятий в зале, бассейне, на свежем воздухе по типовым, авторским, лицензионным фитнес-программам по направлению фитнеса	С/01.4
		Подготовка и проведение с занимающимися занятий по обучению плаванию	С/02.4
D	Подготовка и проведение мероприятий и занятий по физическому воспитанию населения	Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения	D/01.5
		Подготовка и проведение мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов)	D/03.5
		Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок	D/04.5

4. Объем модуля и виды учебной работы

Объем модуля и виды учебной работы представлены в таблице 3:

Таблица 3 – Состав и объем модуля

Вид учебной работы		Трудоемкость (час)
Аудиторные занятия (всего)		44
В том числе:		
Лекции (Л)		4
Практические занятия (ПЗ)		40
Семинары (С)		
Дистанционные занятия (всего)		16
В том числе:		
Лекции (Л)		8
Практические занятия (ПЗ)		
Семинары (С)		8
Самостоятельная работа (всего)		36
Вид промежуточной аттестации		экзамен
Общая трудоемкость	в часах	96

5. Содержание модуля

5.1 Содержание разделов, тем модуля

Таблица 4 – Название разделов, тем и их краткое содержание

Разделы, темы модуля	Краткое содержание тем модуля	Формируемые компетенции
Раздел 1. Содержание занятий на спортивных сооружениях. Разновидности открытых/закрытых спортивных площадок. Требования безопасности к местам проведения учебного процесса и спортивному инвентарю. Профессиональные компетенции специалиста по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта		ПК-4 ПК-5 ПК-7 ПК-13
Тема 1. Средства и методы работы специалиста по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта	Профессиональные компетенции специалиста по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта. Организация деятельности специалиста по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта. Виды инструктажа в будущей профессиональной деятельности специалиста по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта. Исходное тестирование занимающихся, фитнес-тест, реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку. Рекреационная физическая культура, разновидности активного отдыха	
Тема 2. Требования безопасности к спортивным сооружениям	Нормативно-правовая основа обеспечения безопасности. Общие требования к местам занятий физической культурой и спортом. Классификация в зависимости от возраста и физических возможностей различных групп населения, по местам расположения и по планировочной структуре. Техника безопасности занятий в тренажерном зале, плавательном бассейне	
Раздел 2. Возрастные особенности проведения занятий в парковой зоне, открытых/закрытых спортивных площадках. Профилактика травматизма. Подготовка расписания занятий		ПК-3 ПК-4 ПК-6 ПК-9 ПК-13 ПК-14
Тема 1. Возрастные особенности проведения занятий	Возрастные особенности человека и их учет при проведении занятий физической культурой и спортом. Возрастные классификации. Возрастные особенности спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий (спортивные квесты, игры-эстафеты, спартакиады, корпоративные мероприятия, соревнования по спортивным играм и общей физической подготовке). Особенности инволюционных	

	процессов в первом, втором зрелом, старшем возрасте. Алгоритмизация содержания занятий на основе возраста, пола, уровня физической подготовки.	
Тема 2. Содержание физкультурно-оздоровительных занятий	Методика организации и проведения физкультурно-оздоровительного занятия. Основные формы и виды занятий. Физическая рекреация и реабилитация. Виды ходьбы и бега. Физкультурный праздник как вид оздоровительного занятия. Игровое физкультурно-оздоровительное занятие. Сюжетное физкультурно-оздоровительное занятие. Рекреационная физическая культура для лиц старшего и пожилого возраста (шахматы, дартс, бальные танцы, скандинавская ходьба, пешие прогулки). Спортивно-массовые мероприятия, их разновидности	
Раздел 3. Содержание физкультурно-оздоровительных занятий в парковой зоне, открытых/закрытых спортивных площадках. Физкультурно-оздоровительные занятия для инвалидов		ПК-1 ПК-4 ПК-6 ПК-14
Тема № 1. Сбалансированное питание	Правила сбалансированного питания. Значения белков, жиров и углеводов. Правильное питание в повышении работоспособности, калорийность продуктов питания, энергетический баланс, калорийность продуктов фаст-фуда. Мобильные приложения в контроле питания, двигательной активности, сна, артериального давления. Мобильные приложения с физическими упражнениями. Классификация мобильных приложений	
Тема 2. Самостоятельные занятия физической культурой на спортивных сооружениях, в том числе на открытых/закрытых спортивных площадках, а также в парках	Основные средства осуществления контроля при самостоятельных занятиях ФК; энергозатраты при различных видах двигательной активности; современные тренажеры для самостоятельных занятий ФК; примерная схема занятия	

5.2 Разделы модуля и виды занятий

Наименование раздела, темы	Всего	Аудиторные занятия (час)			Дистанционные занятия (час)			СРС (час)
		лекции	практические занятия	семинары	лекции	практические занятия	семинары	
Раздел 1. Содержание занятий на спортивных сооружениях. Разновидности открытых/закрытых спортивных площадок. Требования безопасности к местам проведения учебного процесса и спортивному инвентарю. Профессиональные компетенции специалиста по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта	40		16		4	8		12
Тема 1. Средства и методы работы специалиста по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта	18		6		2	4		6
Тема 2. Требования безопасности к спортивным сооружениям	22		10		2	4		6
Раздел 2. Возрастные особенности проведения занятий в парковой зоне, открытых/закрытых спортивных площадках. Профилактика травматизма. Подготовка расписания занятий	40	4	24					12
Тема 1. Возрастные особенности проведения занятий		2	24					6
Тема 2. Содержание физкультурно-оздоровительных занятий		2						6
Раздел 3. Содержание физкультурно-оздоровительных занятий в парковой зоне, открытых/закрытых спортивных площадках. Физкультурно-оздоровительные занятия для инвалидов	16				4			12
Тема № 1. Сбалансированное питание					2			6
Тема 2. Самостоятельные занятия физической культурой на спортивных сооружениях, в том числе на открытых/ закрытых спортивных площадках, а также в парках					2			6

В таблице 5.1 представлены темы занятий с применением интерактивных технологий.

Таблица 5.1 – Темы занятий с применением интерактивных технологий

№ раздела, темы модуля	Наименование интерактивного занятия	Трудоемкость в часах
Раздел 1. Содержание занятий на спортивных сооружениях. Разновидности открытых/закрытых спортивных площадок. Требования безопасности к местам проведения учебного процесса и спортивному инвентарю. Профессиональные компетенции специалиста по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта		4*
Тема 1. Средства и методы работы специалиста по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта	Лекция 1. Средства и методы работы специалиста по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта	2*
Тема 2. Требования безопасности к спортивным сооружениям	Лекция 2. Требования безопасности к спортивным сооружениям	2*
Раздел 2. Возрастные особенности проведения занятий в парковой зоне, открытых/закрытых спортивных площадках. Профилактика травматизма. Подготовка расписания занятий		4
Тема 1. Возрастные особенности проведения занятий	Лекция 1. Возрастные особенности проведения занятий	2
Тема 2. Содержание физкультурно-оздоровительных занятий	Лекция 2. Содержание физкультурно-оздоровительных занятий	2
Раздел 3. Содержание физкультурно-оздоровительных занятий в парковой зоне, открытых/закрытых спортивных площадках. Физкультурно-оздоровительные занятия для инвалидов		4*
Тема № 1. Сбалансированное питание	Лекция № 1. Сбалансированное питание	2*
Тема 2. Самостоятельные занятия физической культурой на спортивных сооружениях, в том числе на открытых/ закрытых спортивных площадках, а также в парках	Лекция 2. Самостоятельные занятия физической культурой на спортивных сооружениях, в том числе на открытых/ закрытых спортивных площадках, а также в парках	2*

Примечание: 2* - занятия, проводимые с использованием дистанционных образовательных технологий

В таблице 5.2 представлены темы практических занятий

Таблица 5.2 – Темы практических занятий

№раздела, темы дисциплины	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
Раздел 1. Содержание занятий на спортивных сооружениях. Разновидности открытых/закрытых спортивных площадок. Требования безопасности к местам проведения учебного процесса и спортивному инвентарю. Профессиональные компетенции специалиста по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта		
Тема 1. Средства и методы работы специалиста по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта	Составление плана работы учреждения, индивидуального плана работы специалистов, программы мероприятий (семинары, конференции и т.д.) и отчета по итогам их проведения. Обучение видам инструктажей в будущей профессиональной деятельности специалиста по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта	2
	Составление плана и журнала проведенных консультаций, инструктивно-методических материалов для специалистов по вопросам планирования и организации тренировочного и образовательного процесса. Изучение федеральных, региональных, городских проектов, программ по физической культуре, соревнований. Классификация видов соревнований. Волонтерское движение	2
	Классификация спортивных сооружений. Виды соревнований на детских спортивных сооружениях, специализированных сооружениях для	2*

	инвалидов, учебно-тренировочных сооружениях, демонстрационных и физкультурно-оздоровительных площадках. Особенности работы сооружений по видам спорта. Анализ деятельности 1-3 спортивных сооружений	
	Обучение работы с электронным журналом посещаемости, электронными отчетными документами, методика подготовки опросов занимающихся в Google форме. Первичный сбор информации о занимающихся (индекс массы тела, возраст, опыт занятий ФК, фитнес-тест, проба Руффье, антропометрия и другие)	2*
	Подготовка положения о спортивном мероприятии (основные разделы положения о спортивном мероприятии)	2
Тема 2. Требования безопасности к спортивным сооружениям	Требования безопасности к спортивному оборудованию и инвентарю. Разработка Инструкции по технике безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом	2*
	Содержание занятий на спортивных сооружениях. Содержание занятий на открытых спортивных площадках, разновидности тренажеров на таких площадках. Правила настольного тенниса, стритбола, пляжного волейбола, дартса	2*
	Основы функционального многоборья (кроссфита) в повышении физической	2

	подготовленности молодежи (теоретическая основа кроссфита, адаптированная методика кроссфита, методические рекомендации проведения занятий, базовые упражнения)	
	Характеристика детского фитнеса как средства физического воспитания, классификация и описание фитнес программ (теоретическая основа детского фитнеса, возрастная классификация детских фитнес программ и их краткое содержание). Презентация оборудования для фитнеса	2
	Оздоровительная аэробика для женщин молодого и зрелого возраста (теоретическая основа аэробики, структура и содержание занятий по аэробике, конспекты занятий по оздоровительной аэробике)	2
	Атлетическая гимнастика как компонент фитнеса (теоретическая основа атлетической гимнастики и ее базовые упражнения; упражнения для определенных мышечных групп)	2
	Совершенствование физического качества гибкость в условиях парковой зоны (обучение упражнениям на гибкость в условиях парковой зоны, обучение технике наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье)	2

Раздел 2. Возрастные особенности проведения занятий в парковой зоне, открытых/закрытых спортивных площадках. Профилактика травматизма. Подготовка расписания занятий		
Тема 1. Возрастные особенности проведения занятий	Специфика занятий физической культурой с детьми дошкольного возраста. Подготовка расписания занятий. Основы детского фитнеса, разновидности программ. Возрастная классификация по подготовке детских фитнес программ. Подвижные игры для дошкольников, игры-эстафеты, игры-конкурсы	2
	Специфика занятий физической культурой с детьми школьного возраста. Подготовка расписания занятий. Оценка индекса массы тела школьников в планировании оздоровительных занятий. Организация спортивных секций, кружков, активного отдыха детей	2
	Оздоровительное занятия в парковой зоне для занимающихся со средним уровнем физической подготовки зрелого возраста	2
	Оздоровительный бег в парковой зоне (конспект занятия для занимающихся молодого возраста и высокого или среднего уровня физической подготовленности)	2
	Рекреационная физическая культура в парковой зоне для женщин зрелого возраста (содержание занятия в парковой зоне, организация рекреационной физической культуры для женщин зрелого возраста)	2

	Рекреационный туризм для детей в условиях парковой зоны, открытой спортивной площадки (средства рекреационного туризма в парковой зоне, разновидности туристских упражнений, в том числе с веревками; требования к велопоходу; содержание туристского квеста)	2
	Специфика занятий физической культурой с людьми первого периода зрелого возраста. Подготовка расписания занятий. Средства контроля самочувствия. Методические рекомендации по самостоятельным занятиям физической культурой, дозирование оздоровительного бега для первого зрелого возраста	2
	Специфика занятий физической культурой с людьми второго периода зрелого возраста. Подготовка расписания занятий. Возрастная классификация. Рекреационная физическая культура для данной возрастной группы, дозировка упражнений, упрощенные варианты выполнения упражнений	2
	Специфика занятий физической культурой с людьми пожилого возраста (шахматы, дартс, бальные танцы, скандинавская ходьба, пешие прогулки). Подготовка расписания занятий	2
	Специфика занятий физической культурой с детьми с ОВЗ. Особенности атлетической гимнастики, оздоровительного	2

	плавания для инвалидов. Особенности индивидуальной работы с инвалидами. Средства физической культуры при нарушениях слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата	
	Возрастные особенности проведения занятий в парковой зоне, открытых/закрытых спортивных площадках. Разновидности активного отдыха. Основы рекреационной физической культуры	2
	Возрастные особенности профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом. Требования безопасности к открытым/закрытым площадкам и спортивным сооружениям	2

Примечание: 2 - занятия, проводимые с использованием дистанционных образовательных технологий*

5.3 Формы контроля, оценочные средства и самостоятельная работа слушателей

В таблице 6 представлены виды, формы контроля, наименование заданий, темы для самостоятельной работы слушателей по дисциплине.

Таблица 6 – Содержание самостоятельной работы слушателей

№ раздела, темы дисциплины	Вид и наименование самостоятельной работы слушателя	Срок выполнения	Форма контроля	Трудоемкость в часах
Раздел 1. Содержание занятий на спортивных сооружениях. Разновидности открытых/закрытых спортивных площадок. Требования безопасности к местам проведения учебного процесса и спортивному инвентарю. Профессиональные компетенции специалиста по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта				
Тема 1. Средства и методы работы специалиста по инструкторской и методической работе	Подготовка к практическим очным и дистанционным занятиям,		Беседа, опрос, защита рефератов	6

в области физической культуры и спорта	подготовка реферата			
Тема 2. Требования безопасности к спортивным сооружениям	Подготовка к практическим очным и дистанционным занятиям, подготовка реферата		Беседа, опрос, защита рефератов	6
Раздел 2. Возрастные особенности проведения занятий в парковой зоне, открытых/закрытых спортивных площадках. Профилактика травматизма. Подготовка расписания занятий				
Тема 1. Возрастные особенности проведения занятий	Подготовка к практическим очным и дистанционным занятиям, подготовка реферата		Беседа, опрос, защита рефератов	6
Подготовка и сдача экзамена	Перечень вопросов для экзамена		Экзамен	28

Форма текущего контроля: опрос, контроль самостоятельной работы слушателей

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

Перечень вопросов для промежуточной аттестации

1. Средства оценки физической подготовленности занимающихся.
2. Классификация спортивных сооружений.
3. Особенности специализированных спортивных сооружений для инвалидов.
4. Средства физической культуры для инвалидов при нарушениях слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата.
5. Средства физической культуры для лиц пожилого возраста. Дозирование нагрузки, упрощенные варианты упражнений, контроль ЧСС, АД, дыхательных циклов.
6. Основы оздоровительного бега для лиц разного возраста.
7. Спортивные сооружения для детей, виды мероприятий. Формы проведения занятий.
8. Виды, примеры рекреационных занятий в парковой зоне.
9. Содержание занятий для лиц первого и второго зрелого возраста в парковой зоне.
10. Содержание адаптированного кроссфита в повышении физической подготовки молодежи, в условиях спортивных сооружений, открытых и/или закрытых спортивных площадок.
11. Правила видов спорта: шахматы, дартс, бальные танцы,

скандинавская ходьба, пешие прогулки, как основных средств физической культуры для лиц пожилого возраста.

12. Правила видов спорта: настольного тенниса, стритбола, пляжного волейбола, как основных средств физической культуры и спорта для занимающихся школьного, студенческого и молодого возраста.

13. Особенности работы спортивных сооружений по видам спорта.

14. Техника безопасности занятий в тренажерном зале, плавательном бассейне.

15. Основные разделы положения о спортивном мероприятии.

16. Содержание занятий по оздоровительной аэробике для женщин в повышении физической подготовленности, улучшении физического состояния, снижения массы тела.

17. Формула и критерии оценки индекса массы тела, значения нормы жирового и мышечного компонента тела, учитывая возраст, пол.

18. Содержание первичного сбора информации о занимающихся.

19. Базовые упражнения атлетической гимнастики. Классификация упражнений атлетической гимнастики.

20. Федеральные, региональные, городские проекты, программы по физической культуре. Классификация видов соревнований.

21. Требования безопасности к спортивному оборудованию и инвентарю.

22. Профессиональные компетенции инструктора по споту.

23. Классификация видов спорта.

24. Виды инструктажей в профессиональной деятельности инструктора.

25. Правила поведения в спортивном сооружении, спортивном зале.

26. Правила медицинского допуска к занятиям, правила безопасности занятий и соревнований.

Критерии оценивания ответа на экзамене:

Оценка **«отлично»** выставляется, если на вопросы даны исчерпывающие ответы, проиллюстрированные наглядными примерами там, где это необходимо. Ответы изложены грамотным научным языком, все термины употреблены корректно, все понятия раскрыты верно.

Оценка **«хорошо»**, если на вопросы даны в целом верные ответы, но с отдельными неточностями, не носящими принципиального характера. Не все термины употреблены правильно, присутствуют отдельные некорректные утверждения и грамматические / стилистические погрешности изложения. Ответы не проиллюстрированы примерами в должной мере.

Оценка **«удовлетворительно»**, если ответы на вопросы носят фрагментарный характер, верные выводы перемежаются с неверными. Упущены содержательные блоки, необходимые для полного раскрытия темы. Учащийся в целом ориентируется в тематике учебного курса, но испытывает проблемы с раскрытием конкретных вопросов. Также оценка **«удовлетворительно»** ставится при верном ответе на один вопрос и неудовлетворительном ответе на другой.

Оценка «**неудовлетворительно**» – ответы на вопросы отсутствуют либо не соответствуют содержанию вопросов. Ключевые для учебного курса понятия, содержащиеся в вопросах, трактуются ошибочно.

Примерные темы для подготовки реферата:

1. Классификация физкультурно-спортивных сооружений.
2. Открытые плоскостные сооружения.
3. Размещение и планировка спортивных площадок.
4. Физкультурно-оздоровительные сооружения по месту жительства и отдыха.
5. Состав сооружений городского центра.
6. Парковые физкультурно-оздоровительные сооружения.
7. Физические упражнения в качестве основных средств физической рекреации.
8. Общая характеристика технологии конструирования (моделирования) и проведения циклов рекреационных занятий различных типов и видов.
9. Оздоровительная физическая культура и ее основные направления.
10. Система подготовки специалиста для сферы физической культуры и спорта.
11. Значение парковых зон для жителей городской среды.
12. Спортивный травматизм, его причины и профилактика.
13. Основные принципы планирования.
14. Фитнес как вид спорта, у которого нет возрастных ограничений.
15. Понятие возраста и возрастные периоды. Методы определения возраста
16. Содержание и формы физкультурно-оздоровительных занятий с детьми в парковой зоне.
17. Содержание и формы физкультурно-оздоровительных занятий с лицами среднего возраста.
18. Содержание и формы физкультурно-оздоровительных занятий с лицами старшего возраста.
19. Методические особенности физического воспитания детей дошкольного возраста.
20. Организация спортивного праздника в секциях, кружках.
21. Организация групп здоровья для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями.
22. Развитие материально-технической базы для физкультурно-оздоровительных занятий и тренировок инвалидов.
23. Особенности занятия физической культурой с инвалидами. Физическая адаптация и реабилитация.
24. Физкультурно-оздоровительные и спортивные направления реабилитации.
25. Реабилитация детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями.

Критерии оценивания реферата:

Оценка **«отлично»** выставляется, если реферат оформлен правильно, отражена актуальность работы, проблема полностью раскрыта, проанализированы современные научные источники, при ответах на вопросы обучающийся показал всесторонние и глубокие знания материала.

Оценка **«хорошо»** - при оформлении реферата имеются отдельные неточности, есть отдельные неточности в отражении актуальности, проблема раскрыта, но требуются не большие дополнения, при ответах обучающийся показал знание материала темы, но имеются мелкие неточности в ответах.

Оценка **«удовлетворительно»** - реферат составлен с упущениями, актуальность изложена с серьезными упущениями, при раскрытии темы допущены незначительные ошибки, список источников включает только устаревшие научные материалы, которые не отражают современные аспекты рассматриваемого вопроса, не ответил на большинство вопросов.

Оценка **«неудовлетворительно»** - реферат составлен не верно, актуальность отражена неправильно, проблема в основной части полностью не раскрыта, список научных источников отсутствует, на вопросы не ответил.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение модуля

6.1 Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

3. Федеральный закон от 27.12.2002 г. № 184-ФЗ «О техническом регулировании»

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 04.10.2010 г. №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений»

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2010 г. №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»

6. Примерный перечень и характеристики современного спортивного оборудования и инвентаря для оснащения спортивных залов и сооружений государственных и муниципальных общеобразовательных учреждений. (Рекомендован экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации для использования в образовательном процессе общеобразовательных учреждений)

7. Рекомендации по развитию плоскостных физкультурно-спортивных сооружений при общеобразовательных учреждениях, в том числе

межшкольных физкультурно-спортивных сооружений. (Рекомендованы экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации для использования в образовательном процессе общеобразовательных учреждений)

8. Письмо Минспорттуризма России от 18.08.2011 г. № ЮН-02-10/4744 «Рекомендации по оснащению детско-юношеской спортивно-игровой инфраструктуры по мету жительства и учебы»

9. Государственный стандарт Российской Федерации ГОСТ РФ 52024-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей»

10. Свод правил по проектированию и строительству. СП 31-112-2004 «Физкультурно-спортивные залы» часть 1 и часть 2

11. Руководство ИААФ. Легкоатлетические сооружения

6.2 Основная литература

1. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник / Ю.К. Гавердовский. – Москва: Советский спорт, 2014. – 368 с.

2. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. – Москва: Спорт, 2017. - 320 с.

3. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. – Москва: Спорт, 2016. - 352 с.

6.3 Дополнительная литература

1. Бурлаков, И.Р. Специализированные сооружения для легкой атлетики / И.Р.Бурлаков, Г.П.Неминуций. – М., СпортАкадемПресс, 2001. – 152 с.

2. Бурлаков, И.Р. Специализированные сооружения для игровых видов спорта / И.Р.Бурлаков, Г.П.Неминуций. – М., СпортАкадемПресс, 2001. – 180 с.

3. Бурлаков, И.Р. Спортивно-оздоровительные сооружения и их оборудование / И.Р.Бурлаков, Г.П.Неминуций. – М., СпортАкадемПресс, 2002. – 160 с.

4. Рекреационные компетенции в профессиональной подготовке бакалавров физической культуры: учебное пособие / Т.Н. Шутова и др. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2018. – 184 с.

6.4 Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины:

minsport.gov.ru Указы, распоряжения, постановления. Приказы Минспорта России.

Научная электронная библиотека eLibrary.ru. Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»). Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>

EBSCO – универсальная база данных зарубежных полнотекстовых научных журналов по всем областям знаний. Режим доступа: <http://search.epnet.com>.

РУКОНТ – межотраслевая электронная библиотека (ЭБС) на базе технологии Контекстум. Режим доступа <https://rucont.ru/>

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» – межотраслевая электронная библиотека. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.

Научная электронная библиотека «Киберленинка». Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/>.

7. Материально-техническое обеспечение модуля

Представляется в виде перечня специализированных аудиторий, оснащенных интерактивной доской и мультимедийным оборудованием. Занятия проводятся в аудитории, оборудованной компьютером и мультимедиа-проектором. Требования к рабочему месту преподавателя: операционная система Microsoft Windows (версии не ниже XP). Наличие камеры, микрофона, сетевого подключения к системе Интернет и один из следующих веб-браузеров: Internet Explorer версии не ниже 6.0; Firefox версии не ниже 2.0; Google Chrome версии не ниже 1.0. Для работы системы рекомендуется компьютер как минимум со следующими характеристиками: процессор Pentium IV; 2 Гб оперативной памяти; не менее 2 Гб на жестком диске.

Для проведения практических занятий используется физкультурно-оздоровительный комплекс, включающий в себя оборудованные спортивные и тренажерные залы, бассейн и другие помещения, необходимые для занятий.

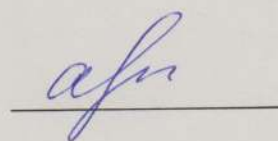
8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

При изучении модуля «Организация спортивно-массовой работы на спортивных сооружениях, в том числе на открытых/закрытых спортивных площадках, а также в парках для лиц различных возрастных групп, в том числе старших возрастных групп» слушатели часть материала должны проработать самостоятельно. Роль самостоятельной работы велика. Планирование самостоятельной работы слушателей по модулю «Организация спортивно-массовой работы на спортивных сооружениях, в том числе на открытых/закрытых спортивных площадках, а также в парках для лиц различных возрастных групп, в том числе старших возрастных групп» необходимо проводить в соответствии с уровнем подготовленности слушателей. Самостоятельная работа слушателей распадается на два

самостоятельных направления: на изучение и освоение теоретического лекционного материала, и на освоение методики решения практических задач. При всех формах самостоятельной работы слушатель может получить разъяснения по непонятным вопросам у преподавателя на индивидуальных консультациях. Слушатель может также обратиться к рекомендуемым преподавателем учебникам и учебным пособиям, в которых теоретические вопросы изложены более широко и подробно, чем на лекциях и с достаточным обоснованием.

Разработчик:

ст.преподаватель кафедры фитнеса
и режиссуры театрализованных представлений,
к.п.н.
Киреева А.В.



Рабочая программа модуля «Организация спортивно-массовой работы на спортивных сооружениях, в том числе на открытых/закрытых спортивных площадках, а также в парках для лиц различных возрастных групп, в том числе старших возрастных групп» рассмотрена на заседании методического совета ФГБОУ ВО «СГУС» и принята решением от « 25 » мая 20 23 г. протокол № 2.

Председатель методического совета
и.о. проректора по учебной работе
к.соц.н., доцент
Дьячук И.А.



2.4.12 Рабочая программа модуля «Организация спортивно-массовой работы в физкультурно-оздоровительных клубах и фитнес центрах для лиц различных возрастных групп, в том числе старших возрастных групп» (модуль 3)

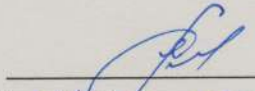
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»**

Факультет дополнительного образования ФГБОУ ВО «СГУС»

СОГЛАСОВАНО

И.о. проректора по учебной работе

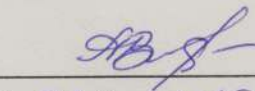
И.о. ректора ФГБОУ ВО «СГУС»

 И.А. Дьячук
« 01 » июня 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

« 01 » июня 2023 г.

Декан ФДО ФГБОУ ВО «СГУС»

 А.В. Мазурина
« 01 » июня 2023 г.

Рабочая программа модуля
**ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ КЛУБАХ И ФИТНЕС ЦЕНТРАХ ДЛЯ ЛИЦ
РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП, В ТОМ ЧИСЛЕ СТАРШИХ
ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП**
(модуль 3)

**Дополнительная образовательная
программа профессиональной
подготовки
Профессиональный стандарт**

Физкультурно-оздоровительная и
спортивно-массовая работа с
населением
Специалист по инструкторской и
методической работе в области
физической культуры и спорта

**Удостоверяет право слушателя на
ведение профессиональной
деятельности в сфере
Форма обучения**

Физической культуры и спорта
Очная с применением
дистанционных образовательных
технологий

Смоленск 2023 г.

1. Цели освоения модуля

Целью освоения модуля «Организация спортивно-массовой работы в физкультурно-оздоровительных клубах и фитнес центрах для лиц различных возрастных групп, в том числе старших возрастных групп» является содействовать формированию готовности слушателей к профессиональной деятельности в области организации спортивно-массовой работы в физкультурно-оздоровительных клубах и фитнес центрах для лиц различных возрастных групп населения.

2. Место модуля в структуре дополнительной профессиональной программы

Модуль «Организация спортивно-массовой работы в физкультурно-оздоровительных клубах и фитнес центрах для лиц различных возрастных групп, в том числе старших возрастных групп» (модуль 3) является составной частью дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением», относится к ее вариативной части и направлен на формирование в процессе обучения у слушателя профессиональных компетенций в рамках выбранного образовательного направления, а также навыков самостоятельной работы.

Модуль «Организация спортивно-массовой работы в физкультурно-оздоровительных клубах и фитнес центрах для лиц различных возрастных групп, в том числе старших возрастных групп» (модуль 3) реализуется в соответствии с учебным планом и позволяет использовать полученные навыки, знания и научно-методические подходы в обеспечении спортивно-массовой подготовки на базе физкультурно-спортивных организаций, центров спортивной подготовки, а также образовательных организациях дошкольного и дополнительного образования детей, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта.

Полученные в процессе обучения слушателем знания необходимы для освоения таких дисциплин, как теория и методика базовых видов спорта, современные виды оздоровительной гимнастики.

Рабочая программа по модулю «Организация спортивно-массовой работы в физкультурно-оздоровительных клубах и фитнес центрах для лиц различных возрастных групп, в том числе старших возрастных групп» (модуль 3) имеет трудоемкость, равную 96 часам, итоговая форма контроля – экзамен.

3. Требования к результатам освоения модуля

Таблица 1 – Компетенции, формируемые при изучении модуля

Наименование компетенции	Код компетенции
Способен планировать физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу, осуществлять методическое обеспечение, учет и контроль занятий	ПК-1
Способен осуществлять консультирование по вопросам повышения физической подготовленности населения различных возрастных групп	ПК-3
Способен проводить занятия в секциях, группах спортивной и оздоровительной направленности по утвержденным программам	ПК-4
Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую помощь	ПК-5
Способен организовывать активный отдых занимающихся разного пола, возраста и уровня физической подготовленности	ПК-6
Способен применять знания по здоровому образу жизни в профессиональной деятельности, мотивировать к регулярным занятиям физической культурой, стимулировать к саморазвитию занимающихся	ПК-12
Способен оперативно контролировать самочувствие занимающихся; предотвращать переутомление, особенно старшей возрастной группы; проводить исходное тестирование перед началом занятий	ПК-13
Способен обучать технике выполнения упражнений, владеть профессиональной терминологией в области физической культуры и спорта	ПК-14

Наименование тем модуля	Знать, уметь, владеть	Перечень компетенций
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительные клубы, фитнес центры, их виды деятельности. Индустрия фитнеса в России и мире. Профессиональные компетенции специалиста по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта	знать: - должностные инструкции специалиста по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта в физкультурно-оздоровительных клубах, фитнес центрах; - основы профессиональной деятельности event менеджера; - разновидности культурных мероприятий, корпоративных соревнований; - особенности спортивно-массовой и физкультурной деятельности для детей, для лиц молодого, первого и второго зрелого возраста, лиц старшего возраста; - правила медицинского допуска к оздоровительным занятиям и спортивным соревнованиям; - цели и задачи тренировочных занятий и физкультурно-оздоровительных занятий для лиц разного возраста; - возрастные особенности физкультурно-спортивной деятельности;	ПК-4 ПК-5 ПК-12 ПК-13

	- средства оценки исходного морфофункционального состояния и физической подготовленности занимающихся; - деятельность инструктора групповых программ, персонального тренера, event менеджера в фитнес центре; - основные и дополнительные услуги в условиях фитнес центра; - теоретическую основу фитнеса, его направлений, тренировочные фитнес программы для детей, подростков, лиц молодого, первого и второго зрелого возраста, занимающихся старшего возраста; - основы сбалансированного питания; - классификацию компонентов оздоровительной гимнастики; - анатомию силовых упражнений; - классификацию упражнений атлетической гимнастики; - средства физической культуры в укреплении определенных мышечных групп; - правила техники безопасности занятий. уметь: - организовать спортивно-массовую деятельность, учитывая возрастные особенности занимающихся, составить план мероприятий, график физкультурных занятий; - составить план ресурсного обеспечения физкультурно-спортивных мероприятий; - мотивировать занимающихся к спортивно-массовой и физкультурной деятельности; - составлять планы и отчеты о проведенных мероприятиях, вести статистический учет участников мероприятий, выявлять победителей в личном и командном первенстве; - алгоритмизировать фитнес занятие на основе возраста, пола, уровня физической подготовленности, личностных предпочтений в видах двигательной активности; - контролировать самочувствие занимающихся, предотвращать переутомление, соблюдать правила техники безопасности занятий; - проводить оценку физической подготовленности, оценивать уровень реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку; - рекомендовать правила сбалансированного питания. владеть: - владеть средствами контроля самочувствия и	
--	--	--

	обеспечения правил безопасности на оздоровительных занятиях, навыками оказания первой помощи при травмах и переутомлении; - навыками разъяснительной работы о необходимости использования средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима занимающихся; - навыками составления расписания занятий и соревнований; - навыками практического выполнения упражнений по оздоровительной гимнастике; - навыками повышения физической подготовленности занимающихся средствами физической культуры; - навыками использования специальной терминологии, профессиональной речи и жестикуляции в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы; - иметь опыт использования оборудования, инвентаря, измерительного инструментария при решении профессиональных задач; - иметь опыт методического обеспечения занятий в виде конспектов, презентаций, производить учет и контроль занятий в электронной форме, мотивировать к занятиям средствами социальных сетей, GIF упражнений, мастер классов в фитнес центрах и физкультурно-оздоровительных клубах	
Раздел 2. Организация спортивных и оздоровительных услуг для детей в физкультурно-оздоровительных клубах и фитнес центрах	знать: - содержание спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности для детей в условиях физкультурно-оздоровительного клуба, фитнес центра; - основные документы, отчетные документы при организации спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми; - классификация детских фитнес программ, их возрастные особенности; - комплексы упражнений с мячами, набивными мячами, скакалками, гантелями 0,5-1 кг, фитболами; - правила техники безопасности занятий; - методику организации круговой тренировки для решения частных задач и развития физических качеств детей, подростков и занимающихся юношеского возраста; - нарушения осанки и плоскостопия, сколиоз и его степени; - средства физической культуры в профилактике нарушений осанки, особенно детей младшего школьного возраста и	ПК-3 ПК-4 ПК-6 ПК-13 ПК-14

	подростков. уметь: - оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности последних; - обеспечивать дисциплину на занятиях, положительное психоэмоциональное состояние детей, контролировать технику выполнения упражнений и уровень самочувствия занимающихся; - проводить индивидуальные занятия с инвалидами при нарушениях зрения, слуха, нарушениях опорно-двигательного аппарата в условиях фитнес центра; - консультировать детей и/или законных представителей (родителей) по вопросам повышения физической подготовленности детей. владеть: - навыками дозирования физической нагрузки, упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия; - опытом использования специальной терминологии в области физической культуры и спорта, профессиональной речи и жестикуляции в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы по питанию; - методами сбора и обработки первичной информации; - планирование занятий с учетом возраста занимающихся, навыками использования спортивного инвентаря, навыками обеспечения правил безопасности занятий	
Раздел 3. Атлетическая гимнастика, аквафитнес, пилатес, стретчинг, оздоровительная аэробика как компоненты фитнеса. Оздоровительная гимнастика для инвалидов	знать: - классификацию упражнений атлетической гимнастики, структура тренировочных занятий, понятие атлетическая гимнастика и силовые виды спорта; - правила техники безопасности занятий в тренажерном зале; - содержание первичного, текущего, итогового инструктажа, методику исходного тестирования физической подготовленности; - комплексы упражнений для укрепления определенных мышечных групп, развития физических качеств занимающихся; - анатомию силовых упражнений; - понятие аквафитнес, преимущество занятий в водной среде, классификация упражнений аквафитнеса;	ПК-1 ПК-4 ПК-6 ПК-14

	- правила техники безопасности занятий в плавательном бассейне; - комплексы упражнений на различной глубине воды; - особенности занятий на «мелкой» глубине воды (40-120 см), «средней» (120-160см), «глубокой» воде (160-220 см); - содержание программ аквафитнес для старшей возрастной группы занимающихся, для инвалидов; - понятие стретчинг, его виды, целевое назначение, техника безопасности при выполнении упражнений на растягивание; - назначение стретчинга в начале и в конце занятий; - стретчинг для старшей возрастной группы занимающихся; - дозирование физической нагрузки в стретчинге; - понятие пилатес, его принципы, базовые упражнения пилатеса, техника безопасности и лечебно-оздоровительную направленность пилатеса; - структуру и содержание комплексов по пилатесу; - пилатес для старшей возрастной группы, для инвалидов; - дозирование физической нагрузки в пилатесе; - консультирование занимающихся о преимуществах занятий пилатесом; - понятие аэробики, направления аэробики, базовые шаги; - влияние аэробики для улучшения морфофункционального состояния занимающихся, их физической подготовленности; - дозирование физической нагрузки в аэробике; - средства оценки физической подготовленности на занятиях по аэробике. уметь: - консультировать по вопросам повышения двигательной активности и физической подготовленности; - обучать современным средствам контроля двигательной активности (шагомеры, фитнес браслеты, мобильные приложения); - составлять комплексы упражнений, учитывая возраст, пол, уровень физической подготовленности занимающихся; - проводить групповые и/или индивидуальные	
--	--	--

	занятия по одному и/или нескольким направлениям фитнеса; - составлять занятие по аквафитнесу и/или пилатесу и/или стретчингу для старшей возрастной группы, для инвалидов; - обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, составлять тренировочные занятия для лиц с низким, средним и высоким уровнем физической подготовленности; - рекомендовать направление фитнеса при варикозном расширении вен, повышенном артериальном давлении, избыточной массе тела и других заболеваниях владеть: - дозирование физической нагрузки, контроль ЧСС, АД, проведение исходного тестирования физической подготовленности занимающихся; - опытом проведения исходного и текущего инструктажа в физкультурно-оздоровительном клубе, фитнес центре; - опытом использования специальной терминологии в области физической культуры и спорта, профессиональной речи и жестикуляции в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы по питанию; - методами сбора и обработки первичной информации; - планированием занятий с учетом возраста занимающихся; - навыками использования спортивного инвентаря.	
--	---	--

Успешное освоение модуля «Организация спортивно-массовой работы в физкультурно-оздоровительных клубах и фитнес центрах для лиц различных возрастных групп, в том числе старших возрастных групп» готовит слушателя к выполнению следующих трудовых функций (таблица 2):

Таблица 2 – Перечень трудовых функций

Обобщенные трудовые функции		Трудовые функции	
код	наименование	наименование	код
В	Проведение мероприятий и занятий по физической подготовке и физическому развитию с занимающимися	Выполнение с занимающимися занятий, мероприятий по физической подготовке	В/01.4
		Выполнение с занимающимися занятий по виду спорта (спортивной дисциплине) без цели их участия в официальных спортивных соревнованиях	В/02.4

С	Проведение специализированных занятий по физической подготовке и физическому развитию с занимающимися	Подготовка и проведение с занимающимися групповых занятий в зале, бассейне, на свежем воздухе по типовым, авторским, лицензионным фитнес-программам по направлению фитнеса	С/01.4
		Подготовка и проведение с занимающимися занятий по обучению плаванию	С/02.4
D	Подготовка и проведение мероприятий и занятий по физическому воспитанию населения	Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения	D/01.5
		Подготовка и выполнение с детьми и подростками групповых занятий по программам детского и подросткового фитнеса	D/02.5
		Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок	D/04.5

4. Объем модуля и виды учебной работы

Объем модуля и виды учебной работы представлены в таблице 3:

Таблица 3 – Состав и объем модуля

Вид учебной работы		Трудоемкость (час)
Аудиторные занятия (всего)		32
В том числе:		
Лекции (Л)		4
Практические занятия (ПЗ)		28
Семинары (С)		
Дистанционные занятия (всего)		28
В том числе:		
Лекции (Л)		8
Практические занятия (ПЗ)		20
Семинары (С)		
Самостоятельная работа (всего)		36
Вид промежуточной аттестации		экзамен
Общая трудоемкость	в часах	96

5. Содержание модуля

5.1 Содержание разделов, тем модуля

Таблица 4 – Название разделов, тем и их краткое содержание

Разделы, темы модуля	Краткое содержание тем модуля	Формируемые компетенции
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительные клубы, фитнес центры, их виды деятельности. Индустрия фитнеса в России и мире. Профессиональные компетенции специалиста по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта		ПК-4 ПК-5 ПК-12 ПК-13
Тема 1. Организация спортивно-массовой работы в физкультурно-оздоровительных клубах и фитнес центрах	Требования ФГОС к специалисту по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта. Должностные инструкции специалиста по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта в физкультурно-оздоровительных клубах, фитнес центрах. Основы профессиональной деятельности event менеджера. Разновидности культурных мероприятий, корпоративных соревнований. Особенности спортивно-массовой и физкультурной деятельности для детей, для лиц молодого, первого и второго зрелого возраста, лиц старшего возраста. Правила медицинского допуска к оздоровительным занятиям и спортивным соревнованиям. Содержание первичного, текущего, итогового инструктажа, методика исходного тестирования физической подготовленности.	
Тема 2. Индустрия фитнеса в России и мире	Тенденции развития фитнес индустрии в России и мире. Фитнес центр как коммерческое предприятие. Наиболее успешные сети фитнес центров в России и мире. Деятельность инструктора групповых программ, персонального тренера, event менеджера в фитнес центре. Теоретическая основа фитнеса, его направлений, тренировочные фитнес программы для детей, подростков, лиц молодого, первого и второго зрелого возраста, занимающихся старшего возраста. Основы составления расписания занятий.	
Раздел 2. Организация спортивных и оздоровительных услуг для детей в физкультурно-оздоровительных клубах и фитнес центрах		ПК-3 ПК-4
Тема 1. Организация спортивных и оздоровительных	Содержание спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности для детей в условиях физкультурно-оздоровительного	ПК-6 ПК-13 ПК-14

услуг для детей в физкультурно-оздоровительных клубах и фитнес центрах	клуба, фитнес центра. Спортивные секции по видам спорта, группы по общей физической подготовке, группы по оздоровительному плаванию, спортивным играм, направлениям танцевального спорта. Права и обязанности законных представителей (родителей) несовершеннолетних детей при организации занятий. Основные документы, отчетные документы при организации спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми. Электронный журнал посещаемости спортивной секции и/или физкультурно-оздоровительной группы	
Тема 2. Основы оздоровительного плавания, спортивных игр в оздоровлении детей	Плавание как лечебное, общеразвивающее, оздоровительное направление в улучшении физического состояния детей. Правила техники безопасности на воде. Содержание занятий для детей разного возраста. Плавание в профилактике нарушений осанки детей и подростков. Спортивные игры в развитии физической подготовленности детей. Правила техники безопасности занятий на открытой и закрытой спортивной площадке, в спортивном сооружении. Правила футбола, баскетбола, волейбола, стритбола	
Раздел 3. Атлетическая гимнастика, аквафитнес, пилатес, стретчинг, оздоровительная аэробика как компоненты фитнеса. Оздоровительная гимнастика для инвалидов		ПК-1 ПК-4 ПК-6 ПК-14
Тема 1. Теоретическая основа атлетической гимнастики	Атлетическая гимнастика как компонент оздоровительной гимнастики. Правила техники безопасности занятий в тренажерном зале. Базовые упражнения по атлетической гимнастике. Сайклинг и TRX программы в тренажерном зале. Соревнования в фитнес центре: силовое двоеборье, кроссфит, гиревой спорт, русский жим	
Тема 2. Нарушения осанки и плоскостопие как глобальная проблема современного общества	Актуальность проблемы нарушений осанки и плоскостопия; понятие осанка, разновидности нарушений осанки и плоскостопия, средства ФК, лечебной ФК в коррекции нарушений опорно-двигательного аппарат	

5.2 Разделы модуля и виды занятий

Наименование раздела, темы	Всего	Аудиторные занятия (час)			Дистанционные занятия (час)			СРС (час)
		лекций	практические занятия	семинары	лекций	практические занятия	семинары	
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительные клубы, фитнес центры, их виды деятельности. Индустрия фитнеса в России и мире. Профессиональные компетенции специалиста по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта	40		12		4	12		12
Тема 1. Организация спортивно-массовой работы в физкультурно-оздоровительных клубах и фитнес центрах	18				2	10		6
Тема 2. Индустрия фитнеса в России и мире	22		12		2	2		6
Раздел 2. Организация спортивных и оздоровительных услуг для детей в физкультурно-оздоровительных клубах и фитнес центрах	40		16		4	8		12
Тема 1. Организация спортивных и оздоровительных услуг для детей в физкультурно-оздоровительных клубах и фитнес центрах	32		16		2	8		6
Тема 2. Основы оздоровительного плавания, спортивных игр в оздоровлении детей	8				2			6
Раздел 3. Атлетическая гимнастика, аквафитнес, пилатес, стретчинг, оздоровительная аэробика как компоненты фитнеса. Оздоровительная гимнастика для инвалидов	16	4						12
Тема 1. Теоретическая основа атлетической гимнастики	8	2						6
Тема 2. Нарушения осанки и плоскостопие как глобальная проблема современного общества	8	2						6

В таблице 5.1 представлены темы занятий с применением интерактивных технологий.

Таблица 5.1 – Темы занятий с применением интерактивных технологий

№ раздела, темы модуля	Наименование интерактивного занятия	Трудоемкость в часах
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительные клубы, фитнес центры, их виды деятельности. Индустрия фитнеса в России и мире. Профессиональные компетенции специалиста по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта		4*
Тема 1. Организация спортивно-массовой работы в физкультурно-оздоровительных клубах и фитнес центрах	Лекция 1. Организация спортивно-массовой работы в физкультурно-оздоровительных клубах и фитнес центрах	2*
Тема 2. Индустрия фитнеса в России и мире	Лекция 2. Индустрия фитнеса в России и мире	2*
Раздел 2. Организация спортивных и оздоровительных услуг для детей в физкультурно-оздоровительных клубах и фитнес центрах		4*
Тема 1. Организация спортивных и оздоровительных услуг для детей в физкультурно-оздоровительных клубах и фитнес центрах	Лекция 1. Организация спортивных и оздоровительных услуг для детей в физкультурно-оздоровительных клубах и фитнес центрах	2*
Тема 2. Основы оздоровительного плавания, спортивных игр в оздоровлении детей	Лекция 2. Основы оздоровительного плавания, спортивных игр в оздоровлении детей	2*
Раздел 3. Атлетическая гимнастика, аквафитнес, пилатес, стретчинг, оздоровительная аэробика как компоненты фитнеса. Оздоровительная гимнастика для инвалидов		4
Тема 1. Теоретическая основа атлетической гимнастики	Лекция 1. Теоретическая основа атлетической гимнастики	2
Тема 2. Нарушения осанки и плоскостопие как глобальная проблема современного общества	Лекция 2. Нарушения осанки и плоскостопие как глобальная проблема современного общества	2

Примечание: 2* - занятия, проводимые с использованием дистанционных образовательных технологий

В таблице 5.2 представлены темы практических занятий

Таблица 5.2 – Темы практических занятий

№ раздела, темы дисциплины	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительные клубы, фитнес центры, их виды деятельности. Индустрия фитнеса в России и мире. Профессиональные компетенции специалиста по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта		
Тема 1. Организация спортивно-массовой работы в физкультурно-оздоровительных клубах и фитнес центрах	Средства оценки физического состояния занимающихся, определение реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку занимающихся (индекс массы тела, ЧСС, АД, жизненный индекс, проба Руффье, фитнес-тест, антропометрия и другие)	2*

	Оздоровительная гимнастика для инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Оздоровительная гимнастика. Плавание, аквафитнес. Методические рекомендации	2*
	Разновидности спортивно-массовой и физкультурной деятельности. Федеральные, региональные, городские программы, проекты в области физической культуры и спорта. Фестивали ГТО. Спортивные проекты для детей. Суть программы активного долголетия населения России	2*
	Особенности спортивно-массовой и физкультурной деятельности для детей, для лиц молодого, первого и второго зрелого возраста, и лиц старшего возраста. Положение о спортивном мероприятии, смета расходов, план подготовки, распоряжение в физкультурно-оздоровительном центре, фитнес центре	2*
	Основы сбалансированного питания в профессиональной подготовке инструкторов по спорту (рекомендации по правильному питанию; калорийность продуктов питания; мобильные приложения по контролю питания и здоровья; классификация мобильных приложений)	2*
Тема 2. Индустрия фитнеса в России и мире	Основы профессиональной деятельности event менеджера. Разновидности культурных мероприятий, корпоративных соревнований. Особенности спортивно-массовой и физкультурной деятельности для лиц молодого, первого и второго зрелого возраста, лиц старшего возраста. Соревнования в фитнес центре: силовое двоеборье, кроссфит, гиревой спорт, русский жим. Правила техники безопасности соревнований	2*
	Работа над электронным журналом в детской спортивной или физкультурно-оздоровительной группе (разделы журнала, результаты тестов физической подготовки, посещаемость). Коммуницирование с родителями в социальных сетях по посещаемости секции, отправка копий журнала. Подготовка планов работы и отчетных документов. Электронная регистрация на спортивные соревнования и мероприятия	2
	Стретчинг в системе оздоровительных занятий для старшей возрастной группы (теоретическая основа стретчинга, его виды,	2

	разновидности упражнений в растягивании, возрастные изменения во втором зрелом и старшем возрасте)	
	Атлетическая гимнастика как компонент фитнеса (теоретическая основа атлетической гимнастики и ее базовые упражнения; упражнения для определенных мышечных групп; особенности атлетической гимнастики как основной услуги в физкультурно-оздоровительном клубе, фитнес центре)	2
	Оздоровительная аэробика для женщин молодого и первого зрелого возраста (теоретическая основа аэробики, ее направления, конспекты практических занятий)	2
	Аквафитнес для занимающихся возрастных групп «40+», «50+», «60+» (лечебная и оздоровительная направленность аквафитнеса, преимущества занятий в воде, классификация упражнений аквафитнеса, упражнения аквафитнеса в вертикальном и горизонтальном положении тела, упражнения в исходном положении сидя, комплексные упражнения)	2
	Методика пилатес для занимающихся старшей возрастной группы в физкультурно-оздоровительном клубе, фитнес центре (теоретическая основа пилатеса, его принципы, базовые упражнения, конспект практического занятия для старшей возрастной группы)	2
Раздел 2. Организация спортивных и оздоровительных услуг для детей в физкультурно-оздоровительных клубах и фитнес центрах		
Тема 1. Организация спортивных и оздоровительных услуг для детей в физкультурно-оздоровительных клубах и фитнес центрах	Основы оздоровительного плавания для детей. Правила техники безопасности на воде. Преимущество занятий в водной среде. Основы планирования циклов занятий, разновидности инструктажей	2*
	Особенности работы в детских спортивных секциях по видам спорта, группах по общей физической подготовке, группах по оздоровительному плаванию, спортивным играм, направлениям танцевального спорта. Основы спортивного поведения детей. Правила поведения в спортивном сооружении. Планирование и контроль занятий	2*
	Особенности проведения занятий по аэробике для детей дошкольного и школьного возраста (аэробика для дошкольников, учащихся младших, средних	2

	и старших классов, методические рекомендации по построению комплексов, круговая тренировка в структуре занятия по аэробике для девушек старших классов)	
	Характеристика детского фитнеса как средства физического воспитания, классификация и описание программ (понятие детский фитнес, его основные задачи, классификация детских фитнес программ; направления детского фитнеса: фитбол- гимнастика, степ-аэробика, занятия на тренажерах, игровой стретчинг, логоритмика, детский пилатес; краткое описание программ)	2*
	Методические рекомендации по детскому фитнесу, конспект практического занятия (методические рекомендации по детскому фитнесу, конспект практического занятия для занимающихся 1 -4 классов с гимнастическим палками и элементами тай-бо аэробики)	2
	Теоретические основы фитнеса (теоретическая основа фитнеса, классификация групповых фитнес программ, виды и характеристика фитнес программ, понятия фитнес-технологий, их разновидности, психорегулирующие, смешанные фитнес программы и др.)	2
	Спортивные игры: волейбол. Правила вида спорта, особенности начального обучения детей, средства общей и специальной физической подготовки. Средства оценки технической подготовленности детей в волейболе. Дозирование физической нагрузки	2
	Спортивные игры: футбол. Правила вида спорта, особенности начального обучения детей, средства общей и специальной физической подготовки. Средства оценки технической подготовленности детей в футболе. Правила техники безопасности занятий	2
	Спортивные игры: баскетбол. Правила вида спорта, особенности начального обучения, средства общей и специальной физической подготовки. Разновидности передач, основы бросковой подготовки. Средства оценки технической подготовленности детей. Алгоритм построения занятия	2
	Спортивные игры: стритбол. Правила вида спорта, особенности начального обучения, средства общей и специальной физической	2

	подготовки. Разновидности передач, основы бросковой подготовки. Стритбол как средство рекреации для детей	
	Основы начального обучения детей плаванию. Стили плавания, средства общей и специальной физической подготовки. Правила поведения в бассейне для детей	2*
	Основы начального обучения плаванию. Содержание занятий для детей разного возраста. Средства контроля самочувствия на занятиях. Жестикуляция на занятиях	2

Примечание: 2* - занятия, проводимые с использованием дистанционных образовательных технологий

5.3 Формы контроля, оценочные средства и самостоятельная работа слушателей

В таблице 6 представлены виды, формы контроля, наименование заданий, темы для самостоятельной работы слушателей по дисциплине.

Таблица 6 – Содержание самостоятельной работы слушателей

№ раздела, темы дисциплины	Вид и наименование самостоятельной работы слушателя	Срок выполнения	Форма контроля	Трудоемкость в часах
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительные клубы, фитнес центры, их виды деятельности. Индустрия фитнеса в России и мире. Профессиональные компетенции специалиста по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта				
Тема 1. Организация спортивно-массовой работы в физкультурно-оздоровительных клубах и фитнес центрах	Подготовка к практическим очным и дистанционным занятиям, подготовка реферата		Беседа, опрос, защита рефератов	4
Тема 2. Индустрия фитнеса в России и мире	Подготовка к практическим очным и дистанционным занятиям, подготовка реферата		Беседа, опрос, защита рефератов	4
Раздел 2. Организация спортивных и оздоровительных услуг для детей в физкультурно-оздоровительных клубах и фитнес центрах				
Тема 1. Организация спортивных и оздоровительных услуг для детей в физкультурно-оздоровительных	Подготовка к практическим очным и дистанционным занятиям, подготовка		Беседа, опрос, защита рефератов	4

клубах и фитнес центрах	реферата			
Подготовка и сдача экзамена	Перечень вопросов для экзамена		Экзамен	24

Форма текущего контроля: опрос, контроль самостоятельной работы слушателей

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

Перечень вопросов для промежуточной аттестации

1. Должностные инструкции инструктора в физкультурно-оздоровительном клубе, фитнес центре. Профессиональные компетенции.
2. Особенности спортивно-массовой и физкультурной деятельности для детей, для лиц молодого, первого и второго зрелого возраста, и лиц старшего возраста.
3. Правила медицинского допуска к спортивным, оздоровительным занятиям и спортивным соревнованиям. Правила техники безопасности на воде, на открытой и закрытой спортивной площадке, в спортивном сооружении.
4. Виды нарушений осанки и плоскостопие. Сколиоз, его степени. Средства профилактики нарушений осанки для детей.
5. Правила техники безопасности занятий в тренажерном зале.
6. Классификация детских фитнес программ, их возрастные особенности, примеры детских фитнес программ.
7. Основы профессиональной деятельности event менеджера. Разновидности культурных мероприятий, корпоративных соревнований. Содержание положения о спортивном мероприятии как основного документа
8. Мобильные приложения в контроле питания, двигательной активности, сна, артериального давления населения. Мобильные приложения с физическими упражнениями. Классификация мобильных приложений.
9. Цели и задачи тренировочных занятий и физкультурно-оздоровительных занятий для лиц разного возраста. Возрастные особенности физкультурно-спортивной деятельности.
10. Средства оценки исходного морфофункционального состояния и физической подготовленности занимающихся.
11. Понятие атлетическая гимнастика и силовые виды спорта, классификация упражнений атлетической гимнастики.
12. Содержание спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности для детей в условиях физкультурно-оздоровительного клуба, фитнес центра.
13. Права и обязанности законных представителей (родителей)

несовершеннолетних детей при организации занятий.

14. Содержание первичного, текущего, итогового инструктажа в физкультурно-оздоровительном клубе, фитнес центре.

15. Правила видов спорта: баскетбол, футбол, волейбол, стритбол.

16. Преимущество занятий в водной среде, правила поведения на воде, основы начального обучения плаванию детей.

17. Понятие стретчинг, оздоровительная аэробика, аквафитнес, пилатес.

18. Методические рекомендации по проведению оздоровительных занятий для старшей возрастной группы занимающихся.

19. Рекомендации по сбалансированному питанию. Значение белков, жиров и углеводов.

20. Понятие фитнес, разновидности фитнес программ, фитнес-технологии спортивной, лечебной, оздоровительной направленности.

21. Основные и дополнительные услуги фитнес центра, физкультурно-оздоровительного центра. Основы составления расписания занятий.

22. Индекс массы тела, индекс Руффье (значение, методика подсчета и проведения, интерпретация). Показатели ЧСС до, вовремя и после занятия.

23. Упражнения атлетической гимнастики для мышц ног, спины, рук и груди.

24. Разновидности спортивно-массовой и физкультурной деятельности. Федеральные, региональные, городские программы, проекты в области физической культуры и спорта. Спортивные проекты для детей. Суть программы активного долголетия населения России.

25. Правила соревнований в фитнес центре: силовое двоеборье, кроссфит, гиревой спорт, русский жим.

26. Методические рекомендации для проведения занятий по аквафитнесу для занимающихся возрастной группы «40+», «50+», «60+».

Критерии оценивания ответа на экзамене:

Оценка «**отлично**» выставляется, если на вопросы даны исчерпывающие ответы, проиллюстрированные наглядными примерами там, где это необходимо. Ответы изложены грамотным научным языком, все термины употреблены корректно, все понятия раскрыты верно.

Оценка «**хорошо**», если на вопросы даны в целом верные ответы, но с отдельными неточностями, не носящими принципиального характера. Не все термины употреблены правильно, присутствуют отдельные некорректные утверждения и грамматические / стилистические погрешности изложения. Ответы не проиллюстрированы примерами в должной мере.

Оценка «**удовлетворительно**», если ответы на вопросы носят фрагментарный характер, верные выводы перемежаются с неверными. Упущены содержательные блоки, необходимые для полного раскрытия темы. Учащийся в целом ориентируется в тематике учебного курса, но испытывает

проблемы с раскрытием конкретных вопросов. Также оценка «удовлетворительно» ставится при верном ответе на один вопрос и неудовлетворительном ответе на другой.

Оценка «**неудовлетворительно**» – ответы на вопросы отсутствуют либо не соответствуют содержанию вопросов. Ключевые для учебного курса понятия, содержащиеся в вопросах, трактуются ошибочно.

Примерные темы для подготовки реферата:

1. Мобильные приложения в контроле питания и физической активности.
2. Современные направления фитнеса, их отличительные характеристики.
3. Тенденции развития фитнеса в мире, мировые лидеры фитнес индустрии.
4. Вегетарианское питание, его преимущества и недостатки.
5. Влияние фаст-фуда состояние здоровья организма.
6. Анализ системы дополнительного образования детей в области физической культуры.
7. Направления детского фитнеса в урочной и внеурочной системе физического воспитания.
8. Спортивно-массовые и физкультурные мероприятия для детей в фитнес центрах.
9. Атлетическая гимнастика как средство формирования спортивной культуры.
10. Оздоровительная эффективность аквафитнеса.
11. Анализ мирового опыта оздоровительных занятий для инвалидов.

Критерии оценивания реферата:

Оценка «**отлично**» выставляется, если реферат оформлен правильно, отражена актуальность работы, проблема полностью раскрыта, проанализированы современные научные источники, при ответах на вопросы обучающийся показал всесторонние и глубокие знания материала.

Оценка «**хорошо**» - при оформлении реферата имеются отдельные неточности, есть отдельные неточности в отражении актуальности, проблема раскрыта, но требуются не большие дополнения, при ответах обучающийся показал знание материала темы, но имеются мелкие неточности в ответах.

Оценка «**удовлетворительно**» - реферат составлен с упущениями, актуальность изложена с серьезными упущениями, при раскрытии темы допущены незначительные ошибки, список источников включает только устаревшие научные материалы, которые не отражают современные аспекты рассматриваемого вопроса, не ответил на большинство вопросов.

Оценка «**неудовлетворительно**» - реферат составлен не верно, актуальность отражена неправильно, проблема в основной части полностью не раскрыта, список научных источников отсутствует, на вопросы не ответил.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение модуля

6.1 Нормативно-правовые акты

1. Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта»
2. Приказ Минтруда России от 21 апреля 2022 г. № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.05.2022 г. № 68615);
3. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2025 года.

6.2 Основная литература

1. Кузнецов, В.С. Теория и методика физической культуры: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Академия, 2014. – 480 с.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л.П. Матвеев; 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Физкультура и Спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 542с.

6.3 Дополнительная литература

1. Аквафитнес: учебное пособие / Т.Н. Шутова, А.В. Шаравьёва. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2019. – 63 с.
2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко и М. П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
3. Горелов, А.А. Физкультурно-оздоровительные технологии: научное издание / А.А. Горелов, А.В. Лотоненко. – М.: Еврошкола, 2011. – 306с.
4. Деластье, Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин / пер. с фр. О. Е. Ивановой. – М.: РИПОЛ Классик, 2006. – 267 с.
5. Макеева, В.С. Теория и методика физической рекреации: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.С. Макеева, В.В. Бойко. – М.: Советский спорт, 2014. – 152 с.
6. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Дону: Феникс, 2002. – 384 с.
7. Оздоровительная аэробика в подготовке бакалавров физической культуры: учебное пособие для студентов институтов физической культуры / Т. Н. Шутова, А. В. Шаравьёва, Е. О. Рыбакова. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2017. – 100 с.
8. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры /

В.Н. Селуянов. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 192 с.

9. Физическая культура. Фитнес: учебное пособие / Т.Н. Шутова и др. – М.: Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова, 2017. – 132 с.

10. Хоули, Т. Оздоровительный фитнес: руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Т.Хоули, Б.Френкс. – М.: Олимпийская литература, 2010. – 229 с.

7. Материально-техническое обеспечение модуля

Представляется в виде перечня специализированных аудиторий, оснащенных интерактивной доской и мультимедийным оборудованием. Занятия проводятся в аудитории, оборудованной компьютером и мультимедиа-проектором. Требования к рабочему месту преподавателя: операционная система Microsoft Windows (версии не ниже XP). Наличие камеры, микрофона, сетевого подключения к системе Интернет и один из следующих веб-браузеров: Internet Explorer версии не ниже 6.0; Firefox версии не ниже 2.0; Google Chrome версии не ниже 1.0. Для работы системы рекомендуется компьютер как минимум со следующими характеристиками: процессор Pentium IV; 2 Гб оперативной памяти; не менее 2 Гб на жестком диске.

Для проведения практических занятий используется физкультурно-оздоровительный комплекс, включающий в себя оборудованные спортивные и тренажерные залы, бассейн и другие помещения, необходимые для занятий.

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

При изучении модуля «Организация спортивно-массовой работы в физкультурно-оздоровительных клубах и фитнес центрах для лиц различных возрастных групп, в том числе старших возрастных групп» слушатели часть материала должны проработать самостоятельно. Роль самостоятельной работы велика. Планирование самостоятельной работы слушателей по модулю «Организация спортивно-массовой работы в физкультурно-оздоровительных клубах и фитнес центрах для лиц различных возрастных групп, в том числе старших возрастных групп» необходимо проводить в соответствии с уровнем подготовленности слушателей. Самостоятельная работа слушателей распадается на два самостоятельных направления: на изучение и освоение теоретического лекционного материала, и на освоение методики решения практических задач. При всех формах самостоятельной работы слушатель может получить разъяснения по непонятным вопросам у

преподавателя на индивидуальных консультациях. Слушатель может также обратиться к рекомендуемым преподавателем учебникам и учебным пособиям, в которых теоретические вопросы изложены более широко и подробно, чем на лекциях и с достаточным обоснованием.

Разработчик:

к.п.н., доцент

Диаконидзе Ю.А.



Рабочая программа модуля «Организация спортивно-массовой работы в физкультурно-оздоровительных клубах и фитнес центрах для лиц различных возрастных групп, в том числе старших возрастных групп» рассмотрена на заседании методического совета ФГБОУ ВО «СГУС» и принята решением от «25» мая 2023 г. протокол № 2.

Председатель методического совета

и.о. проректора по учебной работе

к.соц.н., доцент

Дьячук И.А.



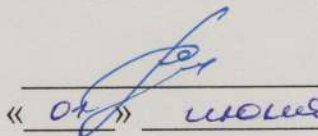
2.4.13 Рабочая программа модуля «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) в практике физического воспитания населения» (модуль 4)

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»**

Факультет дополнительного образования ФГБОУ ВО «СГУС»

СОГЛАСОВАНО

И.о. проректора по учебной работе

 И.А. Дьячук
« 01 » июня 2023 г.

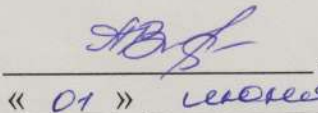
УТВЕРЖДАЮ

И.о. ректора ФГБОУ ВО «СГУС»

 А.А. Обвинцев
« 01 » июня 2023 г.



Декан ФДО ФГБОУ ВО «СГУС»

 А.В. Мазурина
« 01 » июня 2023 г.

**Рабочая программа модуля
ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)
В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ
(модуль 4)**

**Дополнительная образовательная
программа профессиональной
подготовки
Профессиональный стандарт**

**Удостоверяет право слушателя на
ведение профессиональной
деятельности в сфере
Форма обучения**

Физкультурно-оздоровительная и
спортивно-массовая работа с
населением
Специалист по инструкторской и
методической работе в области
физической культуры и спорта

Физической культуры и спорта
Очная с применением
дистанционных образовательных
технологий

Смоленск 2023 г.

1. Цели освоения модуля

Целью освоения модуля «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) в практике физического воспитания населения» является содействовать формированию готовности слушателей к профессиональной деятельности в области подготовки, организации и проведения приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в различных группах населения.

2. Место модуля в структуре дополнительной профессиональной программы

Модуль «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) в практике физического воспитания населения» (модуль 4) является составной частью дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением», относится к ее вариативной части и направлен на формирование в процессе обучения у слушателя профессиональных компетенций в рамках выбранного образовательного направления, а также навыков самостоятельной работы.

Модуль «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) в практике физического воспитания населения» (модуль 4) реализуется в соответствии с учебным планом и позволяет использовать полученные навыки, знания и научно-методические подходы в обеспечении спортивно-массовой подготовки на базе физкультурно-спортивных организаций, центров спортивной подготовки, а также образовательных организациях дошкольного и дополнительного образования детей, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта.

Полученные в процессе обучения слушателем знания необходимы для освоения таких дисциплин, как теория и методика базовых видов спорта, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Рабочая программа по модулю «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) в практике физического воспитания населения» (модуль 4) имеет трудоемкость, равную 96 часам, итоговая форма контроля – экзамен.

3. Требования к результатам освоения модуля

Таблица 1 – Компетенции, формируемые при изучении модуля

Наименование компетенции	Код компетенции
Способен осуществлять консультирование по вопросам повышения физической подготовленности населения различных возрастных групп	ПК-3

Способен проводить занятия в секциях, группах спортивной и оздоровительной направленности по утвержденным программам	ПК-4
Способен проводить спортивные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, взаимодействовать и организовывать работу с волонтерами	ПК-7
Способен применять знания и умения в вопросах тестирования и подготовки к ВФСК ГТО по утвержденным программам	ПК-10
Способен использовать оборудование, инвентарь, измерительный инструмент при решении профессиональных задач	ПК-11
Способен оперативно контролировать самочувствие занимающихся; предотвращать переутомление, особенно старшей возрастной группы; проводить исходное тестирование перед началом занятий	ПК-13
Способен обучать технике выполнения упражнений, владеть профессиональной терминологией в области физической культуры и спорта	ПК-14

Наименование тем модуля	Знать, уметь, владеть	Перечень компетенций
Раздел 1. Особенности работы стационарных площадок для ГТО. Базовые, дополнительные упражнения, их нормативы для разных возрастных групп	знать: - структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - технику выполнения испытаний (тестов) Государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - правила техники безопасности. уметь: - организовывать в учреждении работу по выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - организовывать учебно-тренировочный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств и прикладных умений и навыков, с учётом возрастных особенностей занимающихся; - осуществлять подготовку спортивных объектов для выполнения нормативов ГТО в соответствии с необходимыми требованиями техники безопасности; - проводить беседу по пропаганде ГТО, улучшению двигательной активности населения и организации активного отдыха. владеть: - организация работы по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть методикой развития физических	ПК-3 ПК-10 ПК-14

	качеств и прикладных двигательных умений и навыков у различных категорий населения	
Раздел 2. Организация судейства соревнований ГТО. Правила техники безопасности при проведении соревнований. Спортивная культура. Обработка результатов ГТО для инвалидов	знать: - порядок организации и проведения тестирования населения (в том числе для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями) в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ГТО); - порядок организации мест для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - правила техники безопасности проведения соревнований. уметь: - осуществлять подготовку спортивных объектов для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в соответствии с необходимыми требованиями техники безопасности: - оценивать правильность выполнения испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО; - оказывать методическую помощь в технике выполнения упражнений; - организовывать работу судейских бригад по оценке выполнения испытаний комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). владеть: - организация работы по внедрению комплекса ГТО; - владеть методикой развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков у различных категорий населения	ПК-7 ПК-10 ПК-11 ПК-14
Раздел 3. Методика подготовки к выполнению нормативов ГТО для лиц разного возраста. Подготовка инвалидов к ГТО	знать: - средства и методы развития физических качеств, прикладных умений и навыков, требуемых для сдачи ГТО; - правила техники безопасности проведения занятий; - планирование и контроль занятий; - порядок организации медицинского сопровождения выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). уметь: - организовывать в учреждении работу по выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - организовывать учебно-тренировочный процесс, направленный на развитие и	ПК-3 ПК-4 ПК-10 ПК-11 ПК-13

	совершенствование физических качеств и прикладных умений и навыков, с учётом возрастных особенностей занимающихся. владеть: - организация работы по внедрению комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть методикой развития физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков у различных категорий населения; - владеть навыком составления расписания занятий, вести журнал посещаемости, составлять планы занятий; - иметь опыт проведения беседы по регулярным занятиям физической культурой, по ГТО в рекреационной физической культуре	
--	---	--

Успешное освоение модуля «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) в практике физического воспитания населения» готовит слушателя к выполнению следующих трудовых функций (таблица 2):

Таблица 2 – Перечень трудовых функций

Обобщенные трудовые функции		Трудовые функции	
код	наименование	наименование	код
В	Проведение мероприятий и занятий по физической подготовке и физическому развитию с занимающимися	Выполнение с занимающимися занятий, мероприятий по физической подготовке	В/01.4
		Выполнение с занимающимися занятий по виду спорта (спортивной дисциплине) без цели их участия в официальных спортивных соревнованиях	В/02.4
С	Проведение специализированных занятий по физической подготовке и физическому развитию с занимающимися	Подготовка и проведение с занимающимися групповых занятий в зале, бассейне, на свежем воздухе по типовым, авторским, лицензионным фитнес-программам по направлению фитнеса	С/01.4
		Подготовка и проведение с занимающимися занятий по обучению плаванию	С/02.4
D	Подготовка и проведение мероприятий и занятий по физическому воспитанию населения	Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения	D/01.5
		Подготовка и проведение мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов)	D/03.5
		Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок	D/04.5

4. Объем модуля и виды учебной работы

Объем модуля и виды учебной работы представлены в таблице 3:

Таблица 3 – Состав и объем модуля

Вид учебной работы		Трудоемкость (час)
Аудиторные занятия (всего)		44
В том числе:		
Лекции (Л)		6
Практические занятия (ПЗ)		38
Семинары (С)		
Дистанционные занятия (всего)		16
В том числе:		
Лекции (Л)		6
Практические занятия (ПЗ)		10
Семинары (С)		
Самостоятельная работа (всего)		36
Вид промежуточной аттестации		экзамен
Общая трудоемкость	в часах	96

5. Содержание модуля

5.1 Содержание разделов, тем модуля

Таблица 4 – Название разделов, тем и их краткое содержание

Разделы, темы модуля	Краткое содержание тем модуля	Формируемые компетенции
Раздел 1. Особенности работы стационарных площадок для ГТО. Базовые, дополнительные упражнения, их нормативы для разных возрастных групп		ПК-3 ПК-10 ПК-14
Тема 1. Обеспечение условий по подготовке населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО	Кадровое, материально-техническое и финансовое обеспечение комплекса ГТО. Подготовка персонала для организации и проведения тестирования нормативов (тестов) комплекса ГТО: организаторы мероприятий по внедрению комплекса, персонал для Центров тестирования, спортивные судьи и волонтеры. Обязанности педагогических и физкультурноспортивных работников по внедрению комплекса ГТО. Перечень спортивного оборудования и инвентаря для одного места тестирования. Методическое и информационное сопровождение деятельности по подготовке населения к выполнению нормативов	

	испытаний (тестов) комплекса ГТО. Материально-техническая поддержка. Задачи координационной комиссии.	
Тема 2. Порядок проведения тестирования населения в рамках Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Тестирование по видам испытаний (тестов), позволяющих определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков. Последовательность проведения тестирования по видам испытаний (тестов)	
Раздел 2. Организация судейства соревнований ГТО. Правила техники безопасности при проведении соревнований. Спортивная культура. Обработка результатов ГТО для инвалидов		ПК-7 ПК-10 ПК-11 ПК-14
Тема 1. Организация и методика приема испытаний ВФСК ГТО	Порядок организации судейства массовых мероприятий. Обязанности и порядок работы членов главной судейской коллегии и судейских бригад по видам спорта. Организация и методика приема испытаний по определению уровня развития скоростных и скоростно-силовых способностей. Организация и методика приема испытаний по определению уровня развития координационных способностей и гибкости. Организация и методика приема испытаний по определению уровня развития силовых способностей. Организация и методика приема испытаний по определению уровня развития выносливости и уровня овладения прикладными навыками. Организация и методика приема испытаний по плаванию и особенности проверки туристских навыков. Правила техники безопасности занятий и соревнований.	
Тема 2. Организация и проведение тестирования населения, в том числе инвалидов и лиц с ограниченными возможностями, в соответствии с государственными требованиями ВФСК ГТО	Порядок организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Порядок регистрации участников и допуска к тестированию. Алгоритм получения медицинского допуска к сдаче норм ВФСК ГТО. Оценка правильности выполнения испытаний (тестов) Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	

	Заполнение, обработка и хранение протоколов выполнения испытаний Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Перечень испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития физических качеств, двигательных способностей для инвалидов и лиц с интеллектуальными нарушениями, нарушением слуха, нарушением зрения (для лиц с остаточным зрением, для лиц тотально слепых). Перечень испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития физических качеств, двигательных способностей для инвалидов и лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА) (с поражением верхних конечностей, с поражением нижних конечностей, с травмами позвоночника и поражением спинного мозга, с церебральным параличом, с низким ростом). Организация тестирования лиц с интеллектуальными нарушениями, с нарушением слуха, с нарушением зрения: техника выполнения испытания; ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается. Организация тестирования лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (с односторонней или двухсторонней ампутацией, или другими поражениями верхних конечностей, с односторонней или двухсторонней ампутацией, или другими поражениями нижних конечностей, с травмами позвоночника и поражением спинного мозга, с церебральным параличом, с низким ростом): техника выполнения испытания; ошибки в результате которых испытание (тест) не засчитывается.	
Раздел 3. Методика подготовки к выполнению нормативов ГТО для лиц разного возраста. Подготовка инвалидов к ГТО		ПК-3 ПК-4 ПК-10 ПК-11 ПК-13
Тема 1. Организация работы по подготовке населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО в различных организациях	В системе органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации и местного самоуправления. Организационная структура внедрения ВФСК ГТО. В учреждениях системы начального, среднего, средне-специального и высшего профессионального образования. В организациях и учреждениях, в отношении лиц, осуществляющих трудовую деятельность. С лицами, подлежащими призыву на военную службу, в системе	

	организаций ДОСААФ. Адаптивная физическая культура для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями. Планирование содержания занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся. Рекомендации к недельной двигательной активности для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями с учетом возрастной группы. Планирование (дорожная карта) организационной работы по обеспечению условий для подготовки граждан к выполнению нормативов ГТО. Развитие физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков с учётом возрастных и физиологических особенностей населения. Понятие физической подготовленности. Физические качества. Взаимосвязь физической подготовленности и развития прикладных умений и навыков. Понятие нагрузки. Зоны относительной мощности и показатели нагрузки. Этапы совершенствования и развития физических качеств. Основные методы и средства развития выносливости, силы, быстроты, гибкости и координации. Формы организации физкультурных занятий с населением. Организация работы по медицинскому обеспечению сдачи нормативов ВФСК ГТО. Фестиваль ВФСК ГТО среди обучающихся образовательных организаций	
Тема 2. Государственные требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» различных групп населения	Государственные требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для школьников, для женщин, для мужчин, для особой категории граждан	

5.2 Разделы модуля и виды занятий

Наименование раздела, темы	Всего	Аудиторные занятия (час)			Дистанционные занятия (час)			СРС (час)
		лекции	практические занятия	семинары	лекции	практические занятия	семинары	
Раздел 1. Особенности работы стационарных площадок для ГТО. Базовые, дополнительные упражнения, их нормативы для разных возрастных групп	22	2			2	6		12
Тема 1. Обеспечение условий по подготовке населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО	14				2	6		6
Тема 2. Порядок проведения тестирования населения в рамках Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	8	2						6
Раздел 2. Организация судейства соревнований ГТО. Правила техники безопасности при проведении соревнований. Спортивная культура. Обработка результатов ГТО для инвалидов	26	4	10					12
Тема 1. Организация и методика приема испытаний ВФСК ГТО	18	2	10					6
Тема 2. Организация и проведение тестирования населения, в том числе инвалидов и лиц с ограниченными возможностями, в соответствии с государственными требованиями ВФСК ГТО	8	2						6
Раздел 3. Методика подготовки к выполнению нормативов ГТО для лиц разного возраста. Подготовка инвалидов к ГТО	48		28		4	4		12
Тема 1. Организация работы по подготовке населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО в различных организациях	20		10		2	2		6
Тема 2. Государственные требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» различных групп населения	28		18		2	2		6

В таблице 5.1 представлены темы занятий с применением интерактивных технологий.

Таблица 5.1 – Темы занятий с применением интерактивных технологий

№ раздела, темы модуля	Наименование интерактивного занятия	Трудоемкость в часах
Раздел 1. Особенности работы стационарных площадок для ГТО. Базовые, дополнительные упражнения, их нормативы для разных возрастных групп		4*
Тема 1. Обеспечение условий по подготовке населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО	Лекция 1. Условий подготовки населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО	2*
Тема 2. Порядок проведения тестирования населения в рамках Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Лекция 2. Порядок проведения тестирования населения в рамках Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	2
Раздел 2. Организация судейства соревнований ГТО. Правила техники безопасности при проведении соревнований. Спортивная культура. Обработка результатов ГТО для инвалидов		4
Тема 1. Организация и методика приема испытаний ВФСК ГТО	Лекция 1. Организация и методика приема испытаний ВФСК ГТО	2
Тема 2. Организация и проведение тестирования населения, в том числе инвалидов и лиц с ограниченными возможностями, в соответствии с государственными требованиями ВФСК ГТО	Лекция 2. Организация и проведение тестирования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями	2*
Раздел 3. Методика подготовки к выполнению нормативов ГТО для лиц разного возраста. Подготовка инвалидов к ГТО		4*
Тема 1. Организация работы по подготовке населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО в различных организациях	Лекция 1. Организация работы по подготовке населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО	2*
Тема 2. Государственные требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» различных групп населения	Лекция 2. Государственные требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ГТО	2*

Примечание: 2* - занятия, проводимые с использованием дистанционных образовательных технологий

В таблице 5.2 представлены темы практических занятий

Таблица 5.2 – Темы практических занятий

№раздела, темы дисциплины	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
Раздел 1. Особенности работы стационарных площадок для ГТО. Базовые, дополнительные упражнения, их нормативы для разных возрастных групп		
Тема 1. Обеспечение условий по подготовке населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО	Перечень оборудования для ВФСК ГТО на открытой спортивной площадке. Состав спортивного оборудования в зависимости от возраста, обеспечивающий тренировку требуемых в рамках Комплекса ГТО качеств и возможностей. Основные требования к спортивному и спортивно-развивающему оборудованию спортивных площадок. Примеры оформления информационных стендов. Средства мотивации к выполнению комплекса ГТО для различных возрастных групп населения	2*
	Физкультурно-спортивные площадки по месту жительства для подготовки и сдачи норм ГТО. Основные принципы создания. Требования к благоустройству. Покрытия спортивных площадок. Правила техники безопасности занятий. Алгоритм занятий, учитывая возраст и пол занимающихся. Организация активного отдыха на спортивных площадках ГТО	2*
	Физкультурно-спортивные площадки образовательных организаций для подготовки и сдачи норм ГТО. Основные принципы создания. Требования к благоустройству. Покрытия спортивных площадок. Средства привлечения к ГТО в образовательных организациях	2*
Раздел 2. Организация судейства соревнований ГТО. Правила техники безопасности при проведении соревнований. Спортивная культура. Обработка результатов ГТО для инвалидов		
Тема 1. Организация и методика приема испытаний ВФСК ГТО	Организация и методика приема испытаний по определению уровня развития скоростных и скоростно-силовых способностей. Виды испытаний (тесты) и нормативы, позволяющие оценить уровень развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, представленные в государственных требованиях к физической подготовленности населения Российской Федерации	2

	Организация и методика приема испытаний по определению уровня развития координационных способностей и гибкости. Виды испытаний (тесты) и нормативы, позволяющие оценить уровень развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, представленные в государственных требованиях к физической подготовленности населения Российской Федерации. Составление расписания занятий. Спортивная культура поведения инструктора	2
	Организация и методика приема испытаний по определению уровня развития силовых способностей. Виды испытаний (тесты) и нормативы, позволяющие оценить уровень развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, представленные в государственных требованиях к физической подготовленности населения Российской Федерации	2
	Организация и методика приема испытаний по определению уровня развития выносливости и уровня овладения прикладными навыками. Виды испытаний (тесты) и нормативы, позволяющие оценить уровень развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, представленные в государственных требованиях к физической подготовленности населения Российской Федерации. Консультирование занимающихся в вопросах развития уровня выносливости	2
	Организация и методика приема испытаний по плаванию и особенности проверки туристских навыков. Виды испытаний (тесты) и нормативы, позволяющие оценить уровень развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития занимающихся, представленные в государственных требованиях к физической подготовленности населения Российской Федерации. Правила техники безопасности. Оздоровительные свойства водной среды	2

Раздел 3. Методика подготовки к выполнению нормативов ГТО для лиц разного возраста. Подготовка инвалидов к ГТО		
Тема 1. Организация работы по подготовке населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО в различных организациях	Планирование подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО с половыми и возрастными особенностями развития занимающихся. Планирование содержания занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями. Подготовка документов планирования и отчетов	2*
	Методика обучения технике бега на короткие дистанции (30, 60, 100 м): создание представления о технике бега на короткие дистанции, обучение технике бега по прямой дистанции, обучение технике низкого старта и стартовому разгону по прямой дистанции, обучение технике финиширования. Методика обучения технике бега на длинные дистанции (1000, 1500, 2000, 3000 м): создание представления о технике бега на длинные дистанции, обучение технике бега по прямой дистанции, обучение технике бега по виражу, обучение технике высокого старта и стартовому разгону по прямой дистанции, обучение технике финиширования	2
	Методика обучения технике метания: создание представления о технике метания, обучение держанию и выбрасыванию снаряда, обучение метанию с места, обучение метанию с бросковых шагов, обучение технике выполнения разбега и отведения снаряда. Дозирование нагрузки, алгоритм занятия	2
	Обучение технике наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Обучение технике подъема туловища из положения лежа на спине. Обучение технике подтягивания из виса на высокой перекладине. Обучение технике сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу. Консультирование занимающихся, законных представителей (родителей) в развитии гибкости, скоростно-силовых и силовых качеств	2
	Методика обучения технике челночного бега 3х10 м: создание представления о технике челночного бега, обучение стартовому ускорению, обучение торможению и	2

	повороту на 180 градусов, обучение технике финиширования. Правила техники безопасности	
	Методика обучения технике прыжка в длину с разбега: создание представления о технике прыжка в длину с разбега, обучение отталкиванию в прыжках в длину, обучение сочетанию разбега с отталкиванием, обучение приземлению, обучение определению длины и ритма разбега. Правила техники безопасности занятий. Планирование и контроль занятий	2
Тема 2. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» различных групп населения	Структура и содержание занятия по подготовке к нормативу (тесту) - бег на короткие дистанции. Определить задачи, основные методы и приемы с учетом пола, возраста и уровня физической подготовленности населения. Подготовить инвентарь и оборудование для занятия	2
	Структура и содержание занятия по подготовке к нормативу (тесту) - бег на длинные дистанции. Определить задачи, основные методы и приемы с учетом пола, возраста и уровня физической подготовленности. Подготовить инвентарь и оборудование для занятия	2
	Структура и содержание занятия по подготовке к нормативу (тесту) - метание. Определить задачи, основные методы и приемы с учетом пола, возраста и уровня физической подготовленности. Подготовить инвентарь и оборудование для занятия	2
	Структура и содержание занятия по подготовке к нормативу (тесту) - наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Определить задачи, основные методы и приемы с учетом пола, возраста и уровня физической подготовленности. Подготовить инвентарь и оборудование для занятия	2
	Структура и содержание занятия по подготовке к нормативу (тесту) - поднимание туловища из положения лежа на спине. Определить задачи, основные методы и приемы с учетом пола, возраста и уровня физической подготовленности. Подготовить инвентарь и оборудование для занятия	2
	Структура и содержание занятия по подготовке к нормативу (тесту) - подтягивание из виса на перекладине. Определить задачи, основные методы и приемы с учетом пола, возраста и уровня	2

	физической подготовленности. Подготовить инвентарь и оборудование для занятия	
	Структура и содержание занятия по подготовке к нормативу (тесту) - прыжок в длину. Определить задачи, основные методы и приемы с учетом пола, возраста и уровня физической подготовленности. Подготовить инвентарь и оборудование для занятия	2
	Структура и содержание занятия по подготовке к нормативу (тесту) - сгибание и разгибание рук в упоре. Определить задачи, основные методы и приемы с учетом пола, возраста и уровня физической подготовленности. Подготовить инвентарь и оборудование для занятия	2
	Структура и содержание занятия по подготовке к нормативу (тесту) - челночный бег. Определить задачи, основные методы и приемы с учетом пола, возраста и уровня физической подготовленности. Подготовить инвентарь и оборудование для занятия	2
	Подготовка презентации занятия по обучению одному из нормативов (тестов) по выбору. Разновидности упражнений. Видео упражнений	2*

Примечание: 2 - занятия, проводимые с использованием дистанционных образовательных технологий*

5.3 Формы контроля, оценочные средства и самостоятельная работа слушателей

В таблице 6 представлены виды, формы контроля, наименование заданий, темы для самостоятельной работы слушателей по дисциплине.

Таблица 6 – Содержание самостоятельной работы слушателей

№ раздела, темы дисциплины	Вид и наименование самостоятельной работы слушателя	Срок выполнения	Форма контроля	Трудоемкость в часах
Раздел 1. Особенности работы стационарных площадок для ГТО. Базовые, дополнительные упражнения, их нормативы для разных возрастных групп				
Тема 1. Обеспечение условий по подготовке населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО	Подготовка к практическим очным и дистанционным занятиям, подготовка реферата		Беседа, опрос, защита рефератов	4

Тема 2. Порядок проведения тестирования населения в рамках Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Подготовка к практическим очным и дистанционным занятиям, подготовка реферата		Беседа, опрос, защита рефератов	4
Раздел 2. Организация судейства соревнований ГТО. Правила техники безопасности при проведении соревнований. Спортивная культура. Обработка результатов ГТО для инвалидов				
Тема 1. Организация и методика приема испытаний ВФСК ГТО	Подготовка к практическим очным и дистанционным занятиям		Беседа, опрос, защита рефератов	4
Тема 2. Организация и проведение тестирования населения, в том числе инвалидов и лиц с ограниченными возможностями, в соответствии с государственными требованиями ВФСК ГТО	Подготовка к практическим очным и дистанционным занятиям, подготовка реферата		Беседа, опрос, защита рефератов	4
Раздел 3. Методика подготовки к выполнению нормативов ГТО для лиц разного возраста. Подготовка инвалидов к ГТО				
Тема 1. Организация работы по подготовке населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО в различных организациях	Подготовка к практическим очным и дистанционным занятиям, подготовка реферата		Беседа, опрос, защита рефератов	4
Тема 2. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» различных групп населения	Подготовка к практическим очным и дистанционным занятиям, подготовка реферата		Беседа, опрос, защита рефератов	4
Подготовка и сдача экзамена	Перечень вопросов для экзамена		Экзамен	12

Форма текущего контроля: опрос, контроль самостоятельной работы слушателей

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

Перечень вопросов для промежуточной аттестации

1. Предпосылки возникновения комплекса ГТО в СССР, задачи ВФСК ГТО.
2. План мероприятий по поэтапному внедрению ВФСК ГТО. Средства мотивации населения к ГТО.
3. Основные нормативно-правовые акты, регламентирующие внедрение ВФСК ГТО. Базовые упражнения ГТО. Возрастные группы населения для ГТО.
4. Официальные сайты федерального и регионального уровня, обеспечивающие информационно-методическое сопровождение ВФСК ГТО.
5. Материально-техническое обеспечение процесса подготовки к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ВФСК ГТО.
6. Порядок создания Центров тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Концептуальная основа ГТО. Задачи Центра тестирования, основные функции администраторов Центров тестирования.
7. Требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО.
8. Рекомендации для работодателей по организации, подготовке и выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО для лиц, осуществляющих трудовую деятельность. Средства повышения физической подготовленности сотрудников в рабочее и вне рабочего времени.
9. Организация судейства мероприятий ВФСК ГТО, функциональные обязанности спортивных судей Главной судейской комиссии и судейских бригад.
10. Составы судейских бригад, рекомендуемые для мероприятий муниципального и регионального уровней. Функции инструктора по спорту на соревнованиях ГТО. Порядок идентификации участников ВФСК ГТО при обращении их в Центр тестирования.
11. Порядок организации тестирования качества силы. Физические упражнения для подготовки к сдаче подтягиваний и сгибаний разгибаний рук в упоре лежа.
12. Тестирование качества быстроты (скоростные возможности). Физические упражнения для совершенствования бега на 30, 60, 100 м. Правила техники безопасности.
13. Порядок организации тестирования качества гибкость. Упражнения, способствующие развитию гибкости, подводящие упражнения для норматива наклон вперед из положения стоя на скамье.
14. Порядок организации тестирования скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Особенности подготовки лиц разного возраста.

15. Порядок организации тестирования координационных способностей. Физические упражнения для развития координационных способностей, разновидности челночного бега. Правила техники безопасности, подводящие упражнения.

16. Порядок организации тестирования выносливости. Методика подготовки к сдаче норматива на выносливость, возрастные особенности подготовки, особенно лиц старшего возраста. Контроль ЧСС в тренировочном процессе.

17. Порядок оформления протоколов выполнения испытаний (тестов) ВФСК ГТО.

18. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов и лиц с ограниченными возможностями.

19. Общий порядок организации тестирования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями по нормативам испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Правила техники безопасности.

20. Последовательность тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями.

21. Требования к Центрам тестирования ГТО, к инфраструктуре мест и прилегающих территорий, их оснащенности в части доступности для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями.

22. Медицинские требования к допуску лиц с отклонениями в состоянии здоровья для выполнения нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Техника безопасности при проведении соревнований.

23. Система сбора, систематизации и хранения протоколов выполнения испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Анализ протоколов ГТО в программе Excel.

24. Основные этапы процедуры допуска участников к выполнению испытаний (тестов) ВФСК ГТО в местах тестирования. Средства коммуникации с населением в социальных сетях, онлайн платформах, сайтах парков, спортивных площадок ГТО.

25. Основные функции автоматизированной информационной системы ВФСК ГТО. Алгоритм формирования протокола по видам испытаний.

26. Перечень спортивного оборудования и инвентаря для каждого места тестирования. Пример физических упражнений на одном-двух тренажерах спортивного городка ГТО.

27. Принципы ВФСК ГТО. Средства повышения мотивации к занятиям физической культурой, в том числе для лиц старшего возраста.

28. Техника безопасности организации тренировочного процесса по подготовке к сдаче норм ГТО, в условиях парковых зон, клубов по месту жительства, в образовательных организациях. Средства контроля самочувствия занимающихся, средства профилактики переутомления, значения ЧСС, АД до занятия, вовремя и после занятия.

29. Анализ организации тестирований ГТО по России на муниципальном, региональном, федеральном уровне.

30. Основы профессионального общения инструктора по спорту с

занимающимися, особенности работы инструктора на спортивных площадках ГТО. Возрастные особенности населения при организации тренировочного процесса по подготовке к ГТО.

Критерии оценивания ответа на экзамене:

Оценка **«отлично»** выставляется, если на вопросы даны исчерпывающие ответы, проиллюстрированные наглядными примерами там, где это необходимо. Ответы изложены грамотным научным языком, все термины употреблены корректно, все понятия раскрыты верно.

Оценка **«хорошо»**, если на вопросы даны в целом верные ответы, но с отдельными неточностями, не носящими принципиального характера. Не все термины употреблены правильно, присутствуют отдельные некорректные утверждения и грамматические / стилистические погрешности изложения. Ответы не проиллюстрированы примерами в должной мере.

Оценка **«удовлетворительно»**, если ответы на вопросы носят фрагментарный характер, верные выводы перемежаются с неверными. Упущены содержательные блоки, необходимые для полного раскрытия темы. Учащийся в целом ориентируется в тематике учебного курса, но испытывает проблемы с раскрытием конкретных вопросов. Также оценка **«удовлетворительно»** ставится при верном ответе на один вопрос и неудовлетворительном ответе на другой.

Оценка **«неудовлетворительно»** – ответы на вопросы отсутствуют либо не соответствуют содержанию вопросов. Ключевые для учебного курса понятия, содержащиеся в вопросах, трактуются ошибочно.

Примерные темы для подготовки реферата:

1. Роль и место образовательной организации в системе реализации комплекса ГТО.
2. Методическое и информационное сопровождение деятельности по подготовке населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.
3. Компетентностный подход к подготовке спортивных судей и судейских бригад по реализации ВФСК ГТО.
4. Составы и порядок формирования судейских бригад. Анализ организации тестирований ГТО по России.
5. Функциональные обязанности спортивных судей ГСК и судейских бригад.
6. Финансовое обеспечение деятельности спортивных судей.
7. Оборудование и инвентарь, используемые для проведения мероприятий ВФСК ГТО. Методические рекомендации по площадкам ГТО, работе инструкторов по спорту.
8. Организация и методика приема испытаний по определению уровня

развития скоростных и скоростно-силовых способностей. Средства развития скоростных и скоростно-силовых качеств в условиях парковой зоны, клубов по месту жительства.

9. Организация и методика приема испытаний по определению уровня развития координационных способностей и гибкости.

10. Организация и методика приема испытаний по определению уровня развития силовых способностей.

11. Организация и методика приема испытаний по определению уровня развития выносливости и уровня овладения прикладными навыками. Средства оценки физического качества выносливость.

12. Организация и методика приема испытаний по плаванию и особенности проверки туристских навыков.

13. Повышение мотивации населения с дополнительным испытаниям ГТО.

14. Вопросы и предложения по организации и проведению ВФСК ГТО в системе физического воспитания. Существующие онлайн платформы и сайты по ГТО.

15. Актуальные проблемы в организации и проведении ВФСК ГТО для людей пожилого возраста. Федеральные, региональные и городские программы по активному долголетию.

16. Возможность включения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в подготовку и сдачу норм ВФСК ГТО: проблемы и перспективы.

17. Практические аспекты организации тестирования ВФСК ГТО детей с ограниченными возможностями здоровья.

18. Фестиваль ВФСК ГТО среди лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью.

19. Комплекс ГТО для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями.

20. Нормы ГТО как средство реабилитации, рекреации, как часть корпоративной культуры.

21. Нормы ГТО в физическом воспитании дошкольников. Анализ результатов ГТО дошкольников по России.

22. ГТО как форма двигательной активности детей и подростков в школе. Меры стимулирования занятий физической культурой и спортом.

23. Комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов. ГТО как часть спортивной культуры студентов. Применение современных фитнес браслетов, шагомеров в подготовке к ГТО.

24. ГТО, как форма привлечения населения на занятия массовой физической культурой. Фестивали ГТО.

25. Развитие физической культуры и спорта в трудовых коллективах. ГТО и гимнастика на рабочем месте как часть корпоративной культуры.

26. ВФСК ГТО в системе физического воспитания в Российской Федерации.

27. Проблемы туристического похода в аспекте комплекса ГТО.

28. Деятельность спортивно-оздоровительных клубов в реализации ВФСК ГТО.

29. Фестиваль ГТО как стимул развития комплекса.

Критерии оценивания реферата:

Оценка **«отлично»** выставляется, если реферат оформлен правильно, отражена актуальность работы, проблема полностью раскрыта, проанализированы современные научные источники, при ответах на вопросы обучающийся показал всесторонние и глубокие знания материала.

Оценка **«хорошо»** - при оформлении реферата имеются отдельные неточности, есть отдельные неточности в отражении актуальности, проблема раскрыта, но требуются не большие дополнения, при ответах обучающийся показал знание материала темы, но имеются мелкие неточности в ответах.

Оценка **«удовлетворительно»** - реферат составлен с упущениями, актуальность изложена с серьезными упущениями, при раскрытии темы допущены незначительные ошибки, список источников включает только устаревшие научные материалы, которые не отражают современные аспекты рассматриваемого вопроса, не ответил на большинство вопросов.

Оценка **«неудовлетворительно»** - реферат составлен не верно, актуальность отражена неправильно, проблема в основной части полностью не раскрыта, список научных источников отсутствует, на вопросы не ответил.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение модуля

6.1 Нормативно-правовые акты

12. Приказ Минспорта России от 28.01.2016 N 54 «Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

13. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО».

14. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) (утв. постановлением Правительства РФ от 11 июня 2014 г. N 540).

6.2 Основная литература

3. Кузнецов, В.С. Теория и методика физической культуры: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 12-е изд., испр. – М.: Академия, 2014. – 480 с.

4. Кузнецов, В.С. Теория и методика физической культуры: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов –

12-е изд., испр. – М.: Академия, 2014. – 480 с.

5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Физкультура и Спорт: СпортАкадемПресс, 2008. – 542с.

6.3 Дополнительная литература

1. Антонов, А.И. Комплексная подготовка для выполнения нормативов «Готов к труду и обороне отечества»: учебно-методическое пособие / А.И. Антонов. – Архангельск, 2016. – 140 с.

2. Бегидова, Т.П. Основы адаптивной физической культуры: учеб пособие для вузов / Т.П. Бегидова. - 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 191 с.

3. Добрынин, И.М. Подготовка комплекса мер, направленных на выполнение нормативов ГТО в вузе: учебное пособие / И М. Добрынин, В.А. Шемятихин. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2016. – 99 с.

4. Методическое пособие по подготовке населения, в том числе по самостоятельной подготовке населения и по подготовке лиц, подлежащих призыву на военную службу, к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для физкультурно-спортивных работников и организаторов тестовых мероприятий: метод. пособие под общей редакцией Н.В. Паршиковой. – Москва: Минспорт России, 2016. – 210 с.

5. Методические рекомендации по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями: метод. пособие. – Москва: Минспорт России, 2019. – 113 с.

6. Методические рекомендации по организации судейства мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): метод. пособие / Минспорт России, Москва, 2016. - 16 с.

7. Методические рекомендации «Организация медицинского сопровождения выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», утверждены президиумом Российской Ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов (протокол № 12 от 21 ноября 2014 г.).

8. Рекомендации по обеспечению доступности и оснащению центров тестирования при выполнении нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) лицами с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья. – Санкт-Петербург, 2018. – 121 с.

9. Сборник нормативно-правовых актов, регулирующих вопросы внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). – Казань, 2015. – 218 с.

6.4 Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины:

<https://www.gto.ru/> - официальный сайт Федерального оператора Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Научная электронная библиотека eLibrary.ru. Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»). Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>

EBSCO – универсальная база данных зарубежных полнотекстовых научных журналов по всем областям знаний. Режим доступа: <http://search.epnet.com>.

РУКОНТ – межотраслевая электронная библиотека (ЭБС) на базе технологии Контекстум. Режим доступа <https://rucont.ru/>

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» – межотраслевая электронная библиотека. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.

Научная электронная библиотека «Киберленинка». Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/>.

7. Материально-техническое обеспечение модуля

Представляется в виде перечня специализированных аудиторий, оснащенных интерактивной доской и мультимедийным оборудованием. Занятия проводятся в аудитории, оборудованной компьютером и мультимедиа-проектором. Требования к рабочему месту преподавателя: операционная система Microsoft Windows (версии не ниже XP). Наличие камеры, микрофона, сетевого подключения к системе Интернет и один из следующих веб-браузеров: Internet Explorer версии не ниже 6.0; Firefox версии не ниже 2.0; Google Chrome версии не ниже 1.0. Для работы системы рекомендуется компьютер как минимум со следующими характеристиками: процессор Pentium IV; 2 Гб оперативной памяти; не менее 2 Гб на жестком диске.

Для проведения практических занятий используется физкультурно-оздоровительный комплекс, включающий в себя оборудованные спортивные и тренажерные залы, бассейн и другие помещения, необходимые для занятий.

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

При изучении модуля «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) в практике физического воспитания населения» слушатели часть материала должны проработать самостоятельно. Роль самостоятельной работы велика. Планирование

самостоятельной работы слушателей по модулю «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) в практике физического воспитания населения» необходимо проводить в соответствии с уровнем подготовленности слушателей. Самостоятельная работа слушателей распадается на два самостоятельных направления: на изучение и освоение теоретического лекционного материала, и на освоение методики решения практических задач. При всех формах самостоятельной работы слушатель может получить разъяснения по непонятным вопросам у преподавателя на индивидуальных консультациях. Слушатель может также обратиться к рекомендуемым преподавателем учебникам и учебным пособиям, в которых теоретические вопросы изложены более широко и подробно, чем на лекциях и с достаточным обоснованием.

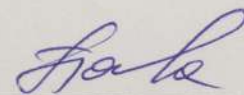
Разработчик:

и.о. проректора по научной работе

и международной деятельности

к.п.н., доцент

Бобкова Е.Н.



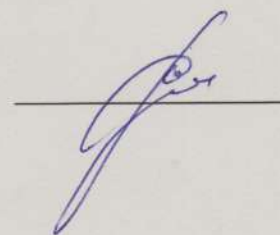
Рабочая программа модуля «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) в практике физического воспитания населения» рассмотрена на заседании методического совета ФГБОУ ВО «СГУС» и принята решением от « 25 » мая 20 23 г. протокол № 2 .

Председатель методического совета

и.о. проректора по учебной работе

к.соц.н., доцент

Дьячук И.А.



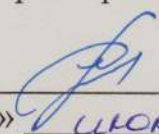
2.4.14 Рабочая программа модуля «Организация спортивно-массовой работы в школьном и студенческом спортивном клубе» (модуль 5)

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»**

Факультет дополнительного образования ФГБОУ ВО «СГУС»

СОГЛАСОВАНО

И.о. проректора по учебной работе

 И.А. Дьячук
« 01 » июня 2023 г.

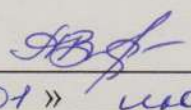
УТВЕРЖДАЮ

И.о. ректора ФГБОУ ВО «СГУС»

 А.А. Обвинцев
« 01 » июня 2023 г.



Декан ФДО ФГБОУ ВО «СГУС»

 А.В. Мазурина
« 01 » июня 2023 г.

**Рабочая программа модуля
ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В ШКОЛЬНОМ И
СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТИВНОМ КЛУБЕ
(модуль 5)**

**Дополнительная образовательная
программа профессиональной
подготовки**

Профессиональный стандарт

**Удостоверяет право слушателя на
ведение профессиональной
деятельности в сфере**

Форма обучения

**Физкультурно-оздоровительная и
спортивно-массовая работа с
населением**

**Специалист по инструкторской и
методической работе в области
физической культуры и спорта**

Физической культуры и спорта

**Очная с применением
дистанционных образовательных
технологий**

Смоленск 2023 г.

1. Цели освоения модуля

Целью освоения модуля «Организация спортивно-массовой работы в школьном и студенческом спортивном клубе» является содействовать формированию готовности слушателей к профессиональной деятельности в области организации спортивно-массовой работы в школьном и студенческом спортивном клубе.

2. Место модуля в структуре дополнительной профессиональной программы

Модуль «Организация спортивно-массовой работы в школьном и студенческом спортивном клубе» (модуль 5) является составной частью дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением», относится к ее вариативной части и направлен на формирование в процессе обучения у слушателя профессиональных компетенций в рамках выбранного образовательного направления, а также навыков самостоятельной работы.

Модуль «Организация спортивно-массовой работы в школьном и студенческом спортивном клубе» (модуль 5) реализуется в соответствии с учебным планом и позволяет использовать полученные навыки, знания и научно-методические подходы в обеспечении спортивно-массовой подготовки на базе физкультурно-спортивных организаций, центров спортивной подготовки, а также образовательных организациях дошкольного и дополнительного образования детей, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта.

Полученные в процессе обучения слушателем знания необходимы для освоения таких дисциплин, как теория и методика базовых видов спорта, современные виды оздоровительной гимнастики, методика подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО для лиц разного возраста,

Рабочая программа по модулю «Организация спортивно-массовой работы в школьном и студенческом спортивном клубе» (модуль 5) имеет трудоемкость, равную 96 часам, итоговая форма контроля – экзамен.

3. Требования к результатам освоения модуля

Таблица 1 – Компетенции, формируемые при изучении модуля

Наименование компетенции	Код компетенции
Способен планировать физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу, осуществлять методическое обеспечение, учет и контроль занятий	ПК-1
Способен проводить занятия в секциях, группах спортивной и оздоровительной направленности по утвержденным программам	ПК-4
Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности,	ПК-5

профилактику травматизма, оказывать первую помощь	
Способен организовывать активный отдых занимающихся разного пола, возраста и уровня физической подготовленности	ПК-6
Способен проводить спортивные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, взаимодействовать и организовывать работу с волонтерами	ПК-7
Способен применять знания по здоровому образу жизни в профессиональной деятельности, мотивировать к регулярным занятиям физической культурой, стимулировать к саморазвитию занимающихся	ПК-12
Способен оперативно контролировать самочувствие занимающихся; предотвращать переутомление, особенно старшей возрастной группы; проводить исходное тестирование перед началом занятий	ПК-13

Наименование тем модуля	Знать, уметь, владеть	Перечень компетенций
Раздел 1. Организация и проведение спортивно-массовой работы для детей школьного возраста	знать: - спортивные организации и объединения для общеобразовательной школы; - школьные спортивные лиги, межшкольные, региональные, федеральные проекты, спортивные программы; - основы нормативно-правового регулирования спорта в образовательной организации; - положение о спортивном клубе, устав спортивного клуба; - краткое содержание договора образовательной организации спортивного клуба; - формы работы по организации внутришкольных и межшкольных физкультурных и спортивных мероприятий; - виды информационной работы при организации внутришкольных и межшкольных физкультурных и спортивных мероприятий; - сетевую форму организации и проведения внутришкольных и межшкольных физкультурных и спортивных мероприятий; - методику разработки и содержание положения о спортивном мероприятии как основной документ при организации физкультурно-спортивного мероприятия (ФСМ); - виды ФСМ (соревнования по видам спорта, социально значимые мероприятия, спартакиады, конкурсы, акции, дни, мастер классы, фестивали, выставки и другие); - правила базовых видов спорта в проведении соревнований по видам спорта; - организацию работы спортивных секции по видам спорта, групп по общей физической	ПК-4 ПК-7 ПК-12 ПК-13

	подготовке, групп по оздоровительному плаванию, спортивным играм, направлениям танцевального спорта; - правила техники безопасности при проведении занятий; - основы составления расписания занятий спортивного клуба, годовой план спортивных мероприятий (документы планирования и отчетов, подготовка распоряжений по проведению мероприятий); - суть волонтерского движения, взаимодействие спортивного клуба и волонтеров. уметь: - организовать спортивно-массовую деятельность, учитывая возрастные особенности занимающихся, составить план мероприятий, график физкультурных занятий; - составить план ресурсного обеспечения физкультурно-спортивных мероприятий; - мотивировать занимающихся к спортивно-массовой и физкультурной деятельности; - составлять планы и отчеты о проведенных мероприятиях, вести статистический учет участников мероприятий, выявлять победителей в личном и командном первенстве; - обеспечивать правила техники безопасности соревнований; - контролировать медицинский допуск к занятиям и соревнованиям. владеть: - навыками разъяснительной работы о необходимости использования средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима детей; - навыками составления расписания занятий и соревнований; - владеть навыками судейства соревнований; - иметь опыт использования оборудования, инвентаря, измерительного инструментария при решении профессиональных задач; - мотивировать к занятиям средствами социальных сетей, мастер классов, открытых занятий, соревнований; - иметь опыт работы с документацией (планы, отчеты, сметы, распоряжения, заявки и другие)	
Раздел 2. Организация и проведение спортивно-массовой работы для студентов	знать: - структуру и полномочия в студенческом спорте, устав спортивного клуба; - нормативно-правовое регулирование	ПК- 1 ПК- 4 ПК-5 ПК-5

	студенческого спорта; - виды деятельности российского студенческого спортивного союза, соревнования, лиги, структура; - студенческие спортивные лиги по видам спорта; - структуру и содержание физической культуры и спорта в образовательной организации; - мероприятия по развитию студенческого спорта; - правила базовых видов спорта как основы студенческой спортивной спартакиады; - правила техники безопасности соревнований; - основы составления расписания занятий спортивного клуба, годовой план спортивных мероприятий (документы планирования и отчетов, подготовка распоряжений по проведению мероприятий); - суть волонтерского движения во взаимодействие спортивного клуба и волонтеров. уметь: - обеспечивать безопасность и дисциплину на спортивных соревнованиях; - организовать спортивно-массовую деятельность, составить план мероприятий, график физкультурных занятий; - составить план ресурсного обеспечения физкультурно-спортивных мероприятий; - мотивировать занимающихся к спортивно-массовой и физкультурной деятельности; - вести статистический учет участников мероприятий, выявлять победителей в личном и командном первенстве; - осуществлять управленческую деятельность со сборными командами вуза. владеть: - методами сбора и обработки первичной информации; - навыками разъяснительной работы о необходимости использования средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - навыками составления расписания занятий и соревнований; навыками судейства соревнований; - иметь опыт использования оборудования, инвентаря, измерительного инструментария при решении профессиональных задач; - иметь опыт составления сметы расходов, администрирования спортивных секций	ПК-13
--	--	-------

Раздел 3. Фитнес программы в повышении физического состояния и физической подготовленности школьников и студентов	знать: - фитнес занятия в деятельности спортивного клуба: наиболее популярные виды фитнес услуг для школьников и студентов; - средства фитнеса спортивной направленности; - средства фитнеса лечебно-оздоровительной направленности; - функциональное многоборье кроссфит, экстремальные виды спорта; - разновидности танцевальных направлений фитнеса; - преимущества занятий атлетической гимнастикой, атлетическая гимнастика как средство формирования культуры здоровья; - мобильные приложения, фитнес браслеты в контроле двигательной активности школьников и студентов; - классификацию мобильных приложений категории «здоровье и фитнес»; - акции спортивного клуба «Рекорд шагов» (по результатам мобильных приложений, фитнес браслетов); - знать виды фитнес оборудования и инвентаря, разновидности силовых и кардио тренажеров, инвентаря для оздоровительной аэробики, как основного направления фитнеса для девушек. уметь: - организовать секцию по различным направлениям фитнеса, на основе выявления потребностей школьников и студентов; - администрировать деятельность тренеров и инструкторов; - привлекать занимающихся, создавать условия для регулярных занятий школьников и студентов в секции или фитнес группе; - презентовать деятельность спортивного клуба, вид спорта, фитнес направление. владеть: - иметь опыт использования оборудования, инвентаря, измерительного инструментария при решении профессиональных задач; - опыт составления сметы расходов, администрирования спортивных секций или фитнес групп; - опыт занятий одним или несколькими видами фитнеса, опыт занятий на силовых и кардио тренажерах, представления о нестандартном оборудовании и инвентаре для кроссфита; - опыт организации мастер-класса по фитнесу	ПК-1 ПК-5 ПК-12 ПК-13
--	---	--

Успешное освоение модуля «Организация спортивно-массовой работы в школьном и студенческом спортивном клубе» готовит слушателя к выполнению следующих трудовых функций (таблица 2):

Таблица 2 – Перечень трудовых функций

Обобщенные трудовые функции		Трудовые функции	
код	наименование	наименование	код
В	Проведение мероприятий и занятий по физической подготовке и физическому развитию с занимающимися	Выполнение с занимающимися занятий, мероприятий по физической подготовке	В/01.4
		Выполнение с занимающимися занятий по виду спорта (спортивной дисциплине) без цели их участия в официальных спортивных соревнованиях	В/02.4
С	Проведение специализированных занятий по физической подготовке и физическому развитию с занимающимися	Подготовка и проведение с занимающимися групповых занятий в зале, бассейне, на свежем воздухе по типовым, авторским, лицензионным фитнес-программам по направлению фитнеса	С/01.4
Д	Подготовка и проведение мероприятий и занятий по физическому воспитанию населения	Подготовка и выполнение с детьми и подростками групповых занятий по программам детского и подросткового фитнеса	Д/02.5

4. Объем модуля и виды учебной работы

Объем модуля и виды учебной работы представлены в таблице 3:

Таблица 3 – Состав и объем модуля

Вид учебной работы		Трудоемкость (час)
Аудиторные занятия (всего)		36
В том числе:		
Лекции (Л)		4
Практические занятия (ПЗ)		32
Семинары (С)		
Дистанционные занятия (всего)		24
В том числе:		
Лекции (Л)		8
Практические занятия (ПЗ)		16
Семинары (С)		
Самостоятельная работа (всего)		36
Вид промежуточной аттестации		экзамен
Общая трудоемкость	в часах	96

5. Содержание модуля

5.1 Содержание разделов, тем модуля

Таблица 4 – Название разделов, тем и их краткое содержание

Разделы, темы модуля	Краткое содержание тем модуля	Формируемые компетенции
Раздел 1. Организация и проведение спортивно-массовой работы для детей школьного возраста		ПК-4 ПК-7 ПК-12 ПК-13
Тема 1. Организация и проведение спортивно-массовой работы для детей школьного возраста	Спортивные организации и объединения для общеобразовательной школы. Школьные спортивные лиги, межшкольные, региональные, федеральные проекты, спортивные программы. Основы нормативно-правового регулирования спорта в образовательной организации. Положение о спортивном клубе. Формы работы по организации внутришкольных и межшкольных физкультурных и спортивных мероприятий. Виды ФСМ (соревнования по видам спорта, социально значимые мероприятия, спартакиады, конкурсы, акции, дни, посвященные знаменательным датам; мастер классы, фестивали, выставки и другие). Спортивные секции по видам спорта, группы по общей физической подготовке, группы по оздоровительному плаванию, спортивным играм, направлениям танцевального спорта.	
Тема 2. Деятельность спортивного клуба в образовательной организации	Краткое содержание договора образовательной организации спортивного клуба. Виды информационной работы при организации внутришкольных и межшкольных физкультурных и спортивных мероприятий. Сетевая форма организации и проведения внутришкольных и межшкольных физкультурных и спортивных мероприятий. Положение о спортивном мероприятии как основной документ при организации ФСМ. Правила базовых видов спорта в проведении соревнований по видам спорта. Правила техники безопасности занятий. Основы составления расписания занятий спортивного клуба, годовой план спортивных мероприятий (документы планирования и отчетов, подготовка распоряжений по проведению мероприятий). Суть волонтерского движения, взаимодействие спортивного клуба и волонтеров	

Раздел 2. Организация и проведение спортивно-массовой работы для студентов		ПК- 1 ПК- 4 ПК-5 ПК-5 ПК-13
Тема 1. Студенческое спортивное движение	Студенческое спортивное движение в России и мире. Международная федерация студенческого спорта (FISA). Российский студенческий спортивный союз. Универсиады. Волонтерство в рамках студенческого спортивного движения	
Тема 2. Организация и проведение спортивно-массовой работы для студентов	Структура и полномочия в студенческом спорте. Положение о спортивном клубе. Устав спортивного клуба. Нормативно-правовое регулирование студенческого спорта. Структура и содержание физической культуры и спорта в образовательной организации. Мероприятия по развитию студенческого спорта. Спортивные квесты, акции: «Рекорд шагов» (по мобильным приложениям) и другие. Управление сборными командами по видам спорта, увеличение и числа	
Раздел 3. Фитнес программы в повышении физического состояния и физической подготовленности школьников и студентов		ПК-1 ПК-5 ПК-12 ПК-13
Тема 1. Фитнес программы в повышении физического состояния и физической подготовленности школьников и студентов.	Фитнес занятия в деятельности спортивного клуба. Наиболее популярные виды фитнес услуг для школьников и студентов. Правила оказания коммерческих услуг спортивным клубом. Средства фитнеса спортивной направленности. Средства фитнеса лечебно-оздоровительной направленности. Средства фитнеса смешанной направленности.	
Тема 2. Фитнес в физическом воспитании студентов	Преимущества фитнеса в физическом воспитании студентов. Классификация оздоровительной гимнастики. Расход энергии при занятиях фитнесом и других видов двигательной активности. Кроссфит. Атлетическая гимнастика. Аквафитнес. Оздоровительная аэробика	

5.2 Разделы модуля и виды занятий

Наименование раздела, темы	Всего	Аудиторные занятия (час)			Дистанционные занятия (час)			СРС (час)
		лекции	практические занятия	семинары	лекции	практические занятия	семинары	
Раздел 1. Организация и проведение спортивно-массовой работы для детей школьного возраста	40	2	18		2	6		12
Тема 1. Организация и проведение спортивно-массовой работы для детей школьного возраста	24		10		2	6		6
Тема 2. Деятельность спортивного клуба в образовательной организации	16	2	8					6
Раздел 2. Организация и проведение спортивно-массовой работы для студентов	24				4	8		12
Тема 1. Студенческое спортивное движение	10				2	2		6
Тема 2. Организация и проведение спортивно-массовой работы для студентов	14				2	6		6
Раздел 3. Фитнес программы в повышении физического состояния и физической подготовленности школьников и студентов	32	2	14		2	2		12
Тема 1. Фитнес программы в повышении физического состояния и физической подготовленности школьников и студентов.	22	2	14					6
Тема 2. Фитнес в физическом воспитании студентов	10				2	2		6

В таблице 5.1 представлены темы занятий с применением интерактивных технологий.

Таблица 5.1 – Темы занятий с применением интерактивных технологий

№ раздела, темы модуля	Наименование интерактивного занятия	Трудоемкость в часах
Раздел 1. Организация и проведение спортивно-массовой работы для детей школьного возраста		4
Тема 1. Организация и проведение спортивно-массовой работы для детей школьного возраста	Лекция 1. Виды и характеристика спортивно-массовой работы для детей школьного возраста	2*
Тема 2. Деятельность спортивного клуба в образовательной организации	Лекция 2. Организация и деятельность школьного спортивного клуба	2
Раздел 2. Организация и проведение спортивно-массовой работы для студентов		4*
Тема 1. Студенческое спортивное движение	Лекция 1. Студенческое спортивное движение в мире и России	2*
Тема 2. Организация и проведение спортивно-массовой работы для студентов	Лекция 2. Виды и характеристика спортивно-массовой работы для студентов	2*
Раздел 3. Фитнес программы в повышении физического состояния и физической подготовленности школьников и студентов		4
Тема 1. Фитнес программы в повышении физического состояния и физической подготовленности школьников и студентов.	Лекция 1. Фитнес программы в повышении физического состояния и физической подготовленности школьников и студентов	2
Тема 2. Фитнес в физическом воспитании студентов	Лекция 2. Фитнес в физическом воспитании студентов	2*

Примечание: 2* - занятия, проводимые с использованием дистанционных образовательных технологий

В таблице 5.2 представлены темы практических занятий

Таблица 5.2 – Темы практических занятий

№раздела, темы дисциплины	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
Раздел 1. Организация и проведение спортивно-массовой работы для детей школьного возраста		
Тема 1. Организация и проведение спортивно-массовой работы для детей школьного возраста	Основы нормативно-правового регулирования спорта в образовательной организации. Права и обязанности образовательных организаций и обучающихся в вопросах развития физической культуры и спорта	2*
	Виды ФСМ (соревнования по видам спорта, социально значимые мероприятия, спартакиады, конкурсы, акции, дни, посвященные знаменательным датам; мастер классы, фестивали, выставки и другие)	2*
	Основы профессиональной деятельности event менеджера. Разновидности культурных	2*

	мероприятий, корпоративных соревнований. Организация активного отдыха детей/студентов. Проведение социально значимых мероприятий. Средства привлечения детей / студентов в спортивные секции, фитнес группы. Работа в социальных сетях	
	Базовые виды спорта в деятельности спортивного клуба. Спортивные игры: волейбол. Правила вида спорта, спортивные волейбольные объединения. Школьные спортивные лиги, межшкольные, региональные, федеральные проекты, спортивные программы. Пионербол	2
	Спортивные игры: баскетбол. Правила вида спорта. Стритбол как одно из популярных видов для школьников. Соревнования по стритболу для учащихся средних и старших классов. Стритбол как средство рекреации для родителей	2
	Спортивные игры: футбол. Правила вида спорта. Мини футбол. Школьные спортивные лиги, межшкольные, региональные, федеральные проекты, спортивные программы. Соревнования по футболу для учащихся младших, средних и старших классов. Футбол как средство рекреации для детей	2
	Составление Положения о спортивном мероприятии. Анализ структурных и содержательных особенностей Положения. Вид соревнований, численность участников, их квалификация, организаторы, спонсоры	2
	Подготовка Положения о спортивной спартакиаде. Виды спорта для спартакиады. Материально-технические условия проведения спартакиады	2
Тема 2. Деятельность спортивного клуба в образовательной организации	Содержание деятельности спортивного клуба в образовательной организации. Особенности работы в детских спортивных секциях по видам спорта, группах по общей физической подготовке, группах по оздоровительному плаванию, спортивным играм, направлениям танцевального спорта. Основы спортивного поведения детей. Правила поведения в спортивном сооружении. Планирование и контроль занятий	2
	Положение о спортивном клубе. Устав спортивного клуба. Механизмы взаимодействия образовательной организации и спортивного клуба.	2

	Совместные мероприятия. Обязанности сторон. Типовой договор с образовательной организацией	
	Основы составления расписания занятий спортивного клуба, годовой план спортивных мероприятий (документы планирования и отчетов, подготовка распоряжений по проведению мероприятий)	2
	Работа над электронным журналом в детской спортивной или физкультурно-оздоровительной группе (разделы журнала, результаты тестов физической подготовки, посещаемость). Коммуницирование с родителями в социальных сетях по посещаемости секции, отправка копий журнала. Подготовка планов работы и отчетных документов. Электронная регистрация на спортивные соревнования и мероприятия	2
Раздел 2. Организация и проведение спортивно-массовой работы для студентов		
Тема 1. Студенческое спортивное движение	Мероприятия по развитию студенческого спорта. Основные и дополнительные виды деятельности. Взаимодействие кафедр физической культуры и спортивного клуба в проведении занятий по физической культуре и секционной деятельности. Меры стимулирования занятий. Средства повышения доходов спортивного клуба. Работа с финансовыми документами спортивного клуба	2*
Тема 2. Организация и проведение спортивно-массовой работы для студентов	Профилактика переутомления и травм в секциях спортивного клуба. Средства оценки физического состояния занимающихся, определение реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку занимающихся (индекс массы тела, ЧСС, АД, жизненный индекс, проба Руффье, фитнес-тест, антропометрия и другие). Исходное тестирование физической подготовленности	2*
	Управление деятельностью сборных команд вуза. Взаимодействие с тренерами, администрацией, бухгалтерией, спортсменами. Организация тренировочного процесса, соревнований, тренировочных сборов, в том числе выездных. Участие сборных команд в универсиадах, межвузовских соревнованиях, фестивалях	2*
	Суть волонтерского движения, взаимодействие спортивного клуба и волонтеров	2*

Раздел 3. Фитнес программы в повышении физического состояния и физической подготовленности школьников и студентов		
Тема 1. Фитнес программы в повышении физического состояния и физической подготовленности школьников и студентов	Особенности проведения занятий по аэробике для занимающихся школьного и студенческого возраста (аэробика для учащихся младших, средних и старших классов, методические рекомендации по построению комплексов, круговая тренировка в структуре занятия по аэробике для девушек старших классов).	2
	Атлетическая гимнастика как основной вид коммерческой деятельности спортивного клуба. Правила техники безопасности занятий. Базовые упражнения. Оборудование и инвентарь. Инновационные тренажеры и спортивные комплексы.	2
	Атлетическая гимнастика как компонент фитнеса (теоретическая основа атлетической гимнастики и ее базовые упражнения; упражнения для определенных мышечных групп)	2
	Методика кроссфит в повышении физической подготовленности студентов с высоким и средним уровнем физической подготовленности. Понятие кроссфит, классификация упражнений, структура занятия, примеры упражнений. Особенности дозирования нагрузки для девушек и юношей.	2
	Методика пилатес для школьниц / студенток с низким уровнем физической подготовленности (теоретическая основа пилатеса, его принципы, базовые упражнения, конспект практического занятия).	2
	Мобильные приложения, фитнес браслеты в контроле двигательной активности детей / студентов. Классификация мобильных приложений в категории «здоровье и фитнес». Оценка качества услуг мобильных приложений. Физиологическая норма ходьбы	2
	Основы сбалансированного питания в профессиональной подготовке инструкторов по спорту (рекомендации по правильному питанию; калорийность продуктов питания; мобильные приложения по контролю питания и здоровья; классификация мобильных приложений)	2
	Видео урок. Базовые упражнения атлетической гимнастики как ведущего направления фитнеса (электронный ресурс)	2*

Примечание: 2* - занятия, проводимые с использованием дистанционных образовательных технологий

5.3 Формы контроля, оценочные средства и самостоятельная работа слушателей

В таблице 6 представлены виды, формы контроля, наименование заданий, темы для самостоятельной работы слушателей по дисциплине.

Таблица 6 – Содержание самостоятельной работы слушателей

№ раздела, темы дисциплины	Вид и наименование самостоятельной работы слушателя	Срок выполнения	Форма контроля	Трудоемкость в часах
Раздел 1. Организация и проведение спортивно-массовой работы для детей школьного возраста				
Тема 1. Организация и проведение спортивно-массовой работы для детей школьного возраста	Подготовка к практическим очным и дистанционным занятиям, подготовка реферата		Беседа, опрос, защита рефератов	4
Тема 2. Деятельность спортивного клуба в образовательной организации	Подготовка к практическим очным и дистанционным занятиям, подготовка реферата		Беседа, опрос, защита рефератов	4
Раздел 2. Организация и проведение спортивно-массовой работы для студентов				
Тема 1. Студенческое спортивное движение	Подготовка к практическим очным и дистанционным занятиям, подготовка реферата		Беседа, опрос, защита рефератов	4
Тема 2. Организация и проведение спортивно-массовой работы для студентов	Подготовка к практическим очным и дистанционным занятиям, подготовка реферата		Беседа, опрос, защита рефератов	4

Раздел 3. Фитнес программы в повышении физического состояния и физической подготовленности школьников и студентов				
Тема 1. Фитнес программы в повышении физического состояния и физической подготовленности школьников и студентов.	Подготовка к практическим очным и дистанционным занятиям, подготовка реферата		Беседа, опрос, защита рефератов	4
Подготовка и сдача экзамена	Перечень вопросов для экзамена		Экзамен	16

Форма текущего контроля: опрос, контроль самостоятельной работы слушателей

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

Перечень вопросов для промежуточной аттестации

1. Особенности спортивно-массовой и физкультурной деятельности для детей / студентов.
2. Правила медицинского допуска к спортивным и оздоровительным занятиям и спортивным соревнованиям.
3. Правила техники безопасности занятий в тренажерном зале.
4. Основы профессиональной деятельности event менеджера. Разновидности культурных мероприятий, корпоративных соревнований.
5. Содержание положения о спортивном мероприятии как основного документа.
6. Мобильные приложения в контроле питания, двигательной активности, сна, артериального давления населения. Мобильные приложения с физическими упражнениями. Классификация мобильных приложений.
7. Понятие атлетическая гимнастика и силовые виды спорта, классификация упражнений атлетической гимнастики.
8. Разновидности ФСМ для детей / студентов.
9. Права и обязанности законных представителей (родителей) несовершеннолетних детей при организации занятий.
10. Основные и дополнительные виды деятельности спортивного клуба. Положение о спортивном клубе.
11. Правила видов спорта: баскетбол, футбол, волейбол, стритбол.
12. Формы работы по организации внутришкольных и межшкольных

физкультурных и спортивных мероприятий.

13. Спортивные организации и объединения для общеобразовательной школы. Школьные спортивные лиги, межшкольные, региональные, федеральные проекты, спортивные программы.

14. Виды деятельности российского студенческого спортивного союза, соревнования, лиги, структура.

15. Индекс массы тела, индекс Руффье (значение, методика подсчета и проведения, интерпретация). Показатели ЧСС до, вовремя и после занятия.

16. Виды информационной работы при организации внутришкольных и межшкольных физкультурных и спортивных мероприятий.

17. Сетевая форма организации и проведения внутришкольных и межшкольных физкультурных и спортивных мероприятий.

18. Спортивные секции по видам спорта, группы по общей физической подготовке, группы по оздоровительному плаванию, спортивным играм, направлениям танцевального спорта. Правила техники безопасности занятий.

19. Основы составления расписания занятий спортивного клуба, годовой план спортивных мероприятий (документы планирования и отчетов, подготовка распоряжений по проведению мероприятий).

20. Суть волонтерского движения, взаимодействие спортивного клуба и волонтеров.

Критерии оценивания ответа на экзамене:

Оценка **«отлично»** выставляется, если на вопросы даны исчерпывающие ответы, проиллюстрированные наглядными примерами там, где это необходимо. Ответы изложены грамотным научным языком, все термины употреблены корректно, все понятия раскрыты верно.

Оценка **«хорошо»**, если на вопросы даны в целом верные ответы, но с отдельными неточностями, не носящими принципиального характера. Не все термины употреблены правильно, присутствуют отдельные некорректные утверждения и грамматические / стилистические погрешности изложения. Ответы не проиллюстрированы примерами в должной мере.

Оценка **«удовлетворительно»**, если ответы на вопросы носят фрагментарный характер, верные выводы перемежаются с неверными. Упущены содержательные блоки, необходимые для полного раскрытия темы. Учащийся в целом ориентируется в тематике учебного курса, но испытывает проблемы с раскрытием конкретных вопросов. Также оценка **«удовлетворительно»** ставится при верном ответе на один вопрос и неудовлетворительном ответе на другой.

Оценка **«неудовлетворительно»** – ответы на вопросы отсутствуют либо не соответствуют содержанию вопросов. Ключевые для учебного курса понятия, содержащиеся в вопросах, трактуются ошибочно.

Примерные темы для подготовки реферата:

1. Зарубежный опыт развития школьных спортивных клубов.
2. Система дополнительного образования детей в области физической

культуры.

3. Волонтерская деятельность как средство развития организаторских и коммуникационных способностей подрастающего поколения.

4. Фестивали ГТО как привлечение населения к занятиям физической культурой.

5. Средства профилактики нарушений осанки для детей младшего и среднего возраста.

6. Спортивные клубы для детей инвалидов.

7. Студенческие спортивные лиги: проблемы и перспективы развития.

8. Комплексный анализ деятельности студенческой спортивной лиги по виду спорта.

9. Коммерческая деятельность спортивного клуба в образовательной организации.

10. Разработка инновационных спортивно-массовых мероприятий для студентов.

11. Атлетическая гимнастика как основной вид коммерческой деятельности спортивного клуба.

12. Инновации фитнес оборудования и инвентаря в деятельности спортивного клуба.

13. Методики повышения физической подготовленности подрастающего поколения.

14. Разработка спортивного мероприятия «Фитнес фестиваль» в образовательной организации.

15. Новые формы и виды электронного документооборота в деятельности спортивного клуба.

Критерии оценивания реферата:

Оценка **«отлично»** выставляется, если реферат оформлен правильно, отражена актуальность работы, проблема полностью раскрыта, проанализированы современные научные источники, при ответах на вопросы обучающийся показал всесторонние и глубокие знания материала.

Оценка **«хорошо»** - при оформлении реферата имеются отдельные неточности, есть отдельные неточности в отражении актуальности, проблема раскрыта, но требуется не большие дополнения, при ответах обучающийся показал знание материала темы, но имеются мелкие неточности в ответах.

Оценка **«удовлетворительно»** - реферат составлен с упущениями, актуальность изложена с серьезными упущениями, при раскрытии темы допущены незначительные ошибки, список источников включает только устаревшие научные материалы, которые не отражают современные аспекты рассматриваемого вопроса, не ответил на большинство вопросов.

Оценка **«неудовлетворительно»** - реферат составлен не верно, актуальность отражена неправильно, проблема в основной части полностью не раскрыта, список научных источников отсутствует, на вопросы не ответил.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение модуля

6.1 Нормативно-правовые акты

4. Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта»
5. Приказ Минтруда России от 21 апреля 2022 г. № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.05.2022 г. № 68615);
6. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2025 года.

6.2 Основная литература

3. Кузнецов, В.С. Теория и методика физической культуры: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Академия, 2014. – 480 с.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л.П. Матвеев; 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Физкультура и Спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 542с.

6.3 Дополнительная литература

1. Ахтемзянова, Н.М. Реализация проекта «школьный спортивный клуб» в условиях спортизации физического воспитания/ Н.М. Ахтемзянова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 2. – С. 11-14.
2. Деластье, Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин / пер. с фр. О. Е. Ивановой. – М.: РИПОЛ Классик, 2006. – 260 с.
3. Каменков В.С. Правовое положение спортивного клуба / В.С. Каменков // Спорт: экономика, право, управление. – 2011. – № 2. – С. 24-28.
4. Ковальски, С. Коммуникационная модель использования социальных сетей спортивными клубами / С. Ковальски // Маркетинг и менеджмент инноваций. – 2012. – № 2. – С. 84-92.
5. Махов, А.С. Спортивный клуб в сельской школе: монография / А.С. Махов, М.А. Правдов, А.А. Антонов. – Шуя, 2014. – 222с.
6. Сейтмухаметова, М.В. Школьный спортивный клуб и особенности его функционирования в условиях внеурочной деятельности / М.В. Сейтмухаметова // Физическая культура в школе. – 2014. – № 6. – С. 50-57.
7. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 192 с.
8. Физическая культура. Фитнес: учебное пособие / Т.Н. Шутова и др. – М.: Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова, 2017. – 132 с.
9. Хоули, Т. Оздоровительный фитнес: руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Т.Хоули, Б.Френкс. – М.: Олимпийская

литература, 2010. – 264 с.

6.4 Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины:

minsport.gov.ru Указы, распоряжения, постановления. Приказы Минспорта России.

Российский студенческий спортивный союз <http://studsport.ru/>

Рекомендации общероссийским спортивным федерациям по созданию студенческих спортивных лиг и ассоциаций <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/1959/>.

Школьные спортивные клубы <http://sport-ksl.com/organizaciya-shkolnyx-sportivnyx-klubov>.

Всероссийские спортивные игры школьных спортивных клубов <http://xn--b1atfb1adk.xn--plai/events/post/62/>.

Научная электронная библиотека eLibrary.ru. Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»). Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>

EBSCO – универсальная база данных зарубежных полнотекстовых научных журналов по всем областям знаний. Режим доступа: <http://search.epnet.com>.

РУКОНТ – межотраслевая электронная библиотека (ЭБС) на базе технологии Контекстум. Режим доступа <https://rucont.ru/>

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» – межотраслевая электронная библиотека. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.

Научная электронная библиотека «Киберленинка». Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/>.

7. Материально-техническое обеспечение модуля

Представляется в виде перечня специализированных аудиторий, оснащенных интерактивной доской и мультимедийным оборудованием. Занятия проводятся в аудитории, оборудованной компьютером и мультимедиа-проектором. Требования к рабочему месту преподавателя: операционная система Microsoft Windows (версии не ниже XP). Наличие камеры, микрофона, сетевого подключения к системе Интернет и один из следующих веб-браузеров: Internet Explorer версии не ниже 6.0; Firefox версии не ниже 2.0; Google Chrome версии не ниже 1.0. Для работы системы рекомендуется компьютер как минимум со следующими характеристиками: процессор Pentium IV; 2 Гб оперативной памяти; не менее 2 Гб на жестком диске.

Для проведения практических занятий используется физкультурно-оздоровительный комплекс, включающий в себя оборудованные спортивные и

тренажерные залы, бассейн и другие помещения, необходимые для занятий.

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

При изучении модуля «Организация спортивно-массовой работы в школьном и студенческом спортивном клубе» слушатели часть материала должны проработать самостоятельно. Роль самостоятельной работы велика. Планирование самостоятельной работы слушателей по модулю «Организация спортивно-массовой работы в школьном и студенческом спортивном клубе» необходимо проводить в соответствии с уровнем подготовленности слушателей. Самостоятельная работа слушателей распадается на два самостоятельных направления: на изучение и освоение теоретического лекционного материала, и на освоение методики решения практических задач. При всех формах самостоятельной работы слушатель может получить разъяснения по непонятным вопросам у преподавателя на индивидуальных консультациях. Слушатель может также обратиться к рекомендуемым преподавателем учебникам и учебным пособиям, в которых теоретические вопросы изложены более широко и подробно, чем на лекциях и с достаточным обоснованием.

Разработчик:

к.п.н., ст.преподаватель кафедры фитнеса
и режиссуры театрализованных представлений,
к.п.н.

Киреева А.В.



Рабочая программа модуля «Организация спортивно-массовой работы в школьном и студенческом спортивном клубе» рассмотрена на заседании методического совета ФГБОУ ВО «СГУС» и принята решением от « 25 » мая 2023 г. протокол № 2 .

Председатель методического совета
и.о. проректора по учебной работе
к.соц.н., доцент
Дьячук И.А.



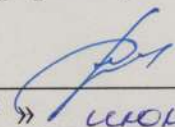
2.4.15 Рабочая программа по практике

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Факультет дополнительного образования ФГБОУ ВО «СГУС»

СОГЛАСОВАНО

И.о. проректора по учебной работе

 И.А. Дьячук
« 01 » июня 2023 г.

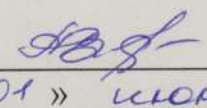
УТВЕРЖДАЮ

И.о. ректора ФГБОУ ВО «СГУС»

 А.А. Обвинцев
« 01 » июня 2023 г.



Декан ФДО ФГБОУ ВО «СГУС»

 А.В. Мазурина
« 01 » июня 2023 г.

Рабочая программа по практике

**Дополнительная образовательная
программа профессиональной
подготовки**

Профессиональный стандарт

**Удостоверяет право слушателя на
ведение профессиональной
деятельности в сфере
Форма обучения**

Физкультурно-оздоровительная и
спортивно-массовая работа с
населением

Специалист по инструкторской и
методической работе в области
физической культуры и спорта

Физической культуры и спорта
Очная с применением
дистанционных образовательных
технологий

1. Цели освоения дисциплины

Целью практики является формирование у слушателей практических умений и навыков проведения занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением, их применение в реальных условиях профессиональной деятельности, формирования профессиональных компетенций в области физической культуры и спорта.

2. Место дисциплины в структуре дополнительной профессиональной программы

Практика является составной частью дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением», направлена на формирование в процессе обучения у слушателя профессиональных компетенций в рамках выбранного образовательного направления, а также навыков самостоятельной работы.

Практика реализуется в соответствии с учебным планом и позволяет использовать полученные навыки, знания и научно-методические подходы в обеспечении спортивно-массовой подготовки на базе физкультурно-спортивных организаций, центров спортивной подготовки, а также образовательных организациях дошкольного и дополнительного образования детей, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта.

Полученные в процессе практики практические умения и навыки необходимы слушателю для освоения приобретения опыта самостоятельного проведения занятий по оздоровительной гимнастике во внерабочее время, оздоровительной гимнастике для инвалидов, физкультурно-оздоровительных занятий для инвалидов, современных видов оздоровительной гимнастики, методике подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО для лиц разного возраста, подготовке инвалидов к ГТО, фитнес программам в повышении физического состояния и физической подготовленности школьников и студентов.

Рабочая программа по практике имеет трудоемкость, равную 18 часам, итоговая форма контроля – защита практики.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Таблица 1 – Компетенции, формируемые при изучении дисциплины

Наименование компетенции	Код компетенции
Способен проводить занятия в секциях, группах спортивной и оздоровительной направленности по утвержденным программам	ПК-4

ПК-2. Способен проводить тренировочные занятия с занимающимися разного пола и возраста, на всех этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе видов спорта)

знать:

- основы теории и практики физического воспитания;
- методики проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий;
- правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники.

уметь:

- разрабатывать планы занятий на различные временные отрезки, с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;
- подбирать методику проведения занятия по физической культуре с учетом возраста, подготовленности индивидуальных и психофизических особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;
- проводить занятия по физическому воспитанию, тренировочные занятия, в том числе обучать в рамках утвержденных программ и методик физического воспитания навыкам и технике выполнения упражнений;
- разъяснять в доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием;
- вести отчетную документацию по утвержденной форме.

владеть:

- разработка плана проведения занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия. по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава и психофизических особенностей группы;
- составление расписания проведения занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы;
- обучение занимающихся владению навыками и техникой выполнения упражнений, формирование нравственно-волевые качества;
- обеспечение безопасности занимающихся при проведении физических и спортивных занятий;
- осуществление судейства спортивно-оздоровительных состязаний, проводимых в рамках спортивно-оздоровительного мероприятия.

В результате прохождения практики слушатель должен:

знать:

- основы спортивно-массовой работы;
- методики проведения спортивно-оздоровительных мероприятий;
- основы организации деятельности спортивных секций, кружков;
- содержание фестивалей ГТО;
- порядок проведения педагогического контроля и способы оказания

первой помощи; техника безопасности занятий на открытой / закрытой спортивной площадке, правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря;

- методы сбора и первичной обработки информации (уровень физической подготовленности, фитнес-тест, антропометрия, физическое состояние, имеющиеся заболевания);

- методы консультирования; основы работы с текстовыми редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами.

уметь:

- планировать занятия по физическому воспитанию, тренировочные занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей занимающихся;

- составлять расписания занятий по физическому воспитанию, тренировочных занятий по подготовке к ГТО;

- проводить самостоятельно занятия по физическому воспитанию, тренировочные занятия, в том числе обучать в рамках утвержденных программ и методик физического воспитания навыкам и технике выполнения упражнений;

- контролировать двигательную активность, физическое состояние обучающихся, занимающихся;

- разъяснить в доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений;

- разработать программу спортивно-оздоровительного мероприятия;

- вести отчетную документацию по утвержденной форме;

- проводить коммуникации с населением, родителями (законными представителями), участниками и иными заинтересованными лицами.

владеть:

- систематическим занятиям среди населения различных возрастных групп по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях;

- оказания методической помощи в организации деятельности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях;

- составления конспектов оздоровительных занятий, программ занятий на 1-6 месяцев, учитывая индивидуальные особенности занимающихся;

- подбора средств физической культуры для активного долголетия населения;

- подбора средств физической культуры для детей и подростков, имеющих низкий уровень физической подготовленности;

- проведения тренировочных занятий по подготовке к сдаче норм ГТО;

- оценки исходного физического состояния и физической подготовленности занимающихся для оптимального подбора физической

нагрузки.

Успешное прохождение практики готовит слушателя к выполнению следующих трудовых функций (таблица 2):

Таблица 2 – Перечень трудовых функций

Обобщенные трудовые функции		Трудовая функция	
код	наименование	наименование	код
С	Проведение специализированных занятий по физической подготовке и физическому развитию с занимающимися	Подготовка и проведение с занимающимися групповых занятий в зале, бассейне, на свежем воздухе по типовым, авторским, лицензионным фитнес-программам по направлению фитнеса	С/01.4

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Объем дисциплины и виды учебной работы представлены в таблице 3:

Таблица 3 – Состав и объем дисциплины

Вид учебной работы		Трудоемкость (час)
Аудиторные занятия (всего)		
В том числе: Лекции (Л) Практические занятия (ПЗ) Семинары (С)		
Дистанционные занятия (всего)		
В том числе: Лекции (Л) Практические занятия (ПЗ) Семинары (С)		
Самостоятельная работа (всего)		18
Вид промежуточной аттестации		защита практики
Общая трудоемкость	в часах	18

5. Содержание дисциплины

5.1 Содержание видов учебной работы по этапам

Таблица 4 – Название этапов и их краткое содержание

№ п/п	Разделы (этапы) практики	Виды учебной работы во время практики (включая самостоятельную работу слушателей)	Трудоемкость (в часах)	Формы текущего контроля
1.	Подготовительный этап	Установочное занятие	2	Заполнение «Дневника практики»
2.	Ознакомительный этап	Встреча и беседа с руководителем организации и коллективом базы практики (заместителями руководителя организации, педагогами дополнительного образования, инструкторами, тренерами, методистами, медицинскими работниками)	0,5	Запись в дневнике.
		Инструктаж по технике безопасности	0,5	Запись в журнале по технике безопасности
		Знакомство с нормативно-правовыми документами и особенностями физкультурно-спортивной работы организации	0,5	Ознакомление и анализ нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность организации
		Оценка санитарно-гигиенического состояния мест проведения занятий по физической культуре и спорту (учебно-тренировочных занятий) базовой организации, спортивного инвентаря и оборудования.	0,5	Разработка предложений по улучшению санитарно-гигиенического состояния обследуемого объекта

		Знакомство с контингентом прикрепленных групп		Список занимающихся прикрепленных к практиканту с основными характеристиками (пол, возраст, рост, вес, данные о физической подготовленности, медицинская группа)
3.	Основной этап	Изучение планирования (перспективное, текущее) и отчетной документации организации. Составление и ведение журнала учета работы с контингентом	2	Документы планирования на различные временные сроки деятельности (годовой, квартальный, оперативный), включая индивидуальную работу. Рабочий журнал
		Разработка конспектов физкультурно-оздоровительных занятий в группах или индивидуально Проведение физкультурно-оздоровительных занятий в группах или индивидуально	2	Конспекты занятий. Заключение с оценкой о проведении занятия
		Планирование и проведение массовых физкультурно-спортивного мероприятия или соревнования по видам ВФСК ГТО. Принять участие в судействе по обслуживанию массовых физкультурно-спортивных мероприятий или соревнований по видам ВФСК ГТО	2	Положение о соревновании, приказ о проведении соревнования, программа проведенного мероприятия, итоговые протоколы (1 соревнование). Отчет об участии (протокол мероприятия, фотографии работы)

		Проведение досуговых и анимационных мероприятий активного отдыха в группах различной направленности с различным контингентом занимающихся. ИЛИ Планирование и посещение совместно с занимающимися прикрепленной группы культурно-массового мероприятия по физической культуре и спорту (например: посещение соревнования по виду спорта, музея или выставки по физической культуре и спорту)	2	План мероприятий воспитательной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы базы практики. Анализ проведённых мероприятий
4.	Аналитический этап	Посещение и педагогическое наблюдение на учебно-тренировочных, физкультурно-оздоровительных занятиях за деятельностью инструктора по спорту	2	Педагогический анализ занятия, анализ педагогической деятельности
5.	Научно-исследовательская работа	Планирование и проведение педагогического тестирования занимающихся	2	Протокол обследования уровня физического развития и общей и специальной физической подготовленности занимающихся
6.	Заключительный этап	Подготовка отчета по практике. Итоговое занятие	2	Составление и защита отчётной документации.

5.2 Разделы дисциплин и виды занятий

Наименование раздела, темы	Всего	Аудиторные занятия (час)			Дистанционные занятия (час)			СРС (час)
		лекции	практические занятия	семинары	лекции	практические занятия	семинары	
Практика	18							18

5.3 Формы контроля, оценочные средства и самостоятельная работа слушателей

Перечень отчетной документации:

1. Разработать индивидуальный план работы на период педагогической практики.
2. Составить характеристику нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность организации.
3. Разработать план работы организации на год. Рабочий план на период практики. Расписание занятий.
4. Разработать инструкцию по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях или физкультурно-спортивных мероприятиях.
5. Разработать инструкцию по правилам страховки и помощи при выполнении физических упражнений (по изучаемому разделу).
6. Разработать конспект занятия.
7. Провести самостоятельно не менее 1 занятия.
8. Выполнить педагогический анализ занятия, отобразить в отчете.
9. Провести (участвовать) в качестве судьи или волонтера спортивно-массовое мероприятие или соревнование (сдачи нормативов ВФСК ГТО) (комплект документов: положение о соревновании, протоколы, смета, отчет о проделанной работе, фотоотчет, анализ мероприятия). Предоставить в письменном виде.
10. Обследовать и выполнить анализ общей и специальной физической подготовленности занимающихся. Протокол обследования и заключение об уровне физического развития и общей и специальной физической подготовленности занимающихся прикрепленной группы
11. Провести или посетить одно воспитательное физкультурно-спортивное мероприятие (план, сценарий спортивного вечера или праздника, а также отчет о проделанной работе. Предоставить в письменном виде и отобразить в отчете.
12. Характеристика слушателя с места прохождения практики.

Критерии оценки

Работа практикантов в зависимости от ее качества оценивается по следующим критериям:

Виды работы	Отчётная документация	Наличие
1. Разработать индивидуальный план Работы на период педагогической практики	1. Индивидуальный план прохождения практики	Обязательное
2. Составить характеристику и нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность организации	2. Характеристика нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность организации в форме аналитической записки (введение, актуальность, перечень нормативной базы, принципы действия, существующие проблемы, необходимость совершенствования и т.п.).	Обязательное
3. Разработать план работы организации на год. Рабочий план на период практики. Расписание занятий	3. План работы организации на год. Рабочий план на период практики. Расписание занятий.	Обязательное
4. Разработать инструкцию по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях или физкультурно-спортивных мероприятиях	4. Инструкция по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях или физкультурно-спортивных мероприятиях	Обязательное
5. Разработка инструкции по правилам страховки и помощи при выполнении физических упражнений /по изучаемому разделу/	5. Инструкция по правилам страховки и помощи при выполнении физических упражнений /по изучаемому разделу/	Обязательное
6. Провести самостоятельно не менее 1 занятия	6. Конспект занятия. Заключение методиста и представителя организации	Обязательное

7. Педагогический анализ занятия инструктора по спорту	7. Педагогический анализ занятия инструктора по спорту в форме эссе	Обязательное
8. Проведение (участие) в качестве судьи или волонтера спортивно-массовое мероприятие или соревнование (сдачи нормативов ВФСК ГТО)	8. Положение о соревновании, протоколы, смета. По формам, принятым в организации. Отчет о проделанной работе, фотоотчёт. анализ мероприятия. В форме эссе	Обязательное
9. Обследование общей и специальной физической подготовленности занимающихся	10. Протокол обследования и заключение об уровне физического развития и общей и специальной физической подготовленности занимающихся прикрепленной группы	Обязательное
10. Проведение или посещение воспитательного физкультурно-спортивное мероприятие	11. План, сценарий спортивного вечера или праздника 12. Отчет о проделанной работе	Обязательное

При проведении занятия ставиться:

«Зачтено» - практическое занятие по учебному плану организации проведено на высоком воспитательном, образовательном и организационно-методическом уровне, если на нем обоснованно выдвигались и эффективно решались образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. Рационально применялись адекватные методы обучения и воспитания, приемы активизации деятельности занимающихся с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Поддерживалась высокая дисциплина. Если практикант проявил знание теории и методики физического воспитания и творческую самостоятельность при подборе средств и методов физического воспитания, при построении, проведении и анализе занятий. Содержание занятия соответствовало предоставленному конспекту.

«Незачтено» - на занятии не было выполнены поставленные задачи, допускались серьезные ошибки при обучении занимающимися двигательным действиям, воспитании физических качеств, не обеспечивалась целесообразная организация учебной деятельности учащихся, если слушатель показал слабое знание теории и методики физического воспитания и не критически отнёсся к своей работе. Практическое содержание занятия не соответствовало предъявленному конспекту.

Общая оценка **«зачтено»** ставиться при предъявлении всей документации (12 наименований) в полном объеме и положительного

заклучения от организации являющейся базой практики и руководителя практики.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение практики

6.1 Нормативно-правовые акты

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО».

6.2 Основная литература

1. Кузнецов, В.С. Теория и методика физической культуры: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов - 12-е изд., испр. – М.: Академия, 2014. – 480с.

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л. П. Матвеев. – [3-е изд., перераб. и доп.]. – Москва: Физкультура и Спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 542, с.

3. Методическое пособие по подготовке населения, в том числе по самостоятельной подготовке населения и по подготовке лиц, подлежащих призыву на военную службу, к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для физкультурно-спортивных работников и организаторов тестовых мероприятий: метод. пособие под общей редакцией Н.В. Паршиковой. – Москва: Минспорт России, 2016. – 210 с.

4. Методические рекомендации по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями: метод. пособие. – Москва Минспорт: России, 2019. – 113 с.

5. Методические рекомендации по организации судейства мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): метод. пособие. – Москва: Минспорт России, 2016. – 16 с.

6. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли. Документы и материалы (2011-2014 годы) / Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов / под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – М.: Советский спорт, 2014. – 1592 с.

7. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) (утв. постановлением Правительства РФ от

11 июня 2014 г. N 540).

6.2 Дополнительная литература

1. Антонов, А.И. Комплексная подготовка для выполнения нормативов «Готов к труду и обороне отечества»: учебно-методическое пособие / А.И. Антонов. – Архангельск, 2016 - 140 с.
2. Бегидова Т.П. Основы адаптивной физической культуры: учеб пособие для вузов / Т.П. Бегидова. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 191 с.
3. Добрынин, И.М. Подготовка комплекса мер, направленных на выполнение нормативов ГТО в вузе: учебное пособие / И М. Добрынин, В.А. Шемятихин. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2016. – 99 с.
4. Методические рекомендации «Организация медицинского сопровождения выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», утверждены президиумом Российской Ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов (протокол № 12 от 21 ноября 2014 г.).
5. Погадаев, Г.И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО: 1-11 кл.: учебно-методическое пособие / Г.И. Погадаев. – М.: Дрофа, 2016. – 191 с.
6. Физическая культура: учеб. пособие для бакалавров / С.И. Бочкарева и др.; под ред. А.Г. Ростеванова. – М.: Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2017. – 236 с.
7. Физическая культура. Фитнес: учебное пособие / Т.Н. Шутова и др. – М.: Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова, 2017. – 132 с.
8. Оздоровительная аэробика в подготовке бакалавров физической культуры: учебное пособие для студентов институтов физической культуры / Т.Н. Шутова, А.В. Шаравьева, Е.О. Рыбакова. – М.: Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова, 2017. – 100 с.

6.4 Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины:

Официальный сайт ВФСК ГТО

Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru>

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Министерство здравоохранения Российской Федерации

Официальный интернет-портал правовой информации

Библиотека международной спортивной информации (БМСИ). Режим доступа: <http://bmsi.ru>

Официальный сайт журналов «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» «Теория и практика физической культуры». Режим доступа: <http://teoriya.ru/ru>

Научная электронная библиотека eLibrary.ru. Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»). Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>

EBSCO – универсальная база данных зарубежных полнотекстовых научных журналов по всем областям знаний. Режим доступа: <http://search.epnet.com>.

РУКОНТ – межотраслевая электронная библиотека (ЭБС) на базе технологии Контекстум. Режим доступа <https://rucont.ru/>

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» – межотраслевая электронная библиотека. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.

Научная электронная библиотека «Киберленинка». Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/>.

7. Материально-техническое обеспечение практики

Представляется в виде материально-технического обеспечения базы практики, доступа в организацию, проводящую спортивную подготовку для проведения занятий, обследования, тестирования и соревнований. Базы оборудованы спортивными и тренажерными залами, бассейном и другими помещениями, необходимыми для занятий.

Для проведения занятий лекционного типа необходима учебная аудитория, оборудованная специализированной (учебной) мебелью (столы, стулья, доска аудиторная комбинированная), мобильным оборудованием для презентации учебного материала по дисциплине.

8. Методические рекомендации по организации прохождения практики

Организация и учебно-методическое руководство практикой осуществляются отделом практики, профориентации и трудоустройства выпускников ФГБОУ ВО «СГУС». Обучающиеся самостоятельно выбирают базы для прохождения практики или направляются по запросу организации. Научно-методическое руководство практикой слушателей в организации осуществляет начальник отдела практики, профориентации и трудоустройства

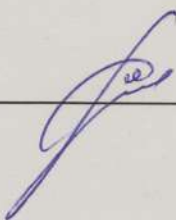
выпускников. Непосредственное руководство практикой слушателей осуществляет руководитель практики от организации. Он обеспечивает условия для выполнения программы и индивидуального задания, консультирует по возникшим вопросам. По окончании практики проверяет дневник и отчет по практике и оценивает работу слушателя. Отчет по практике составляется по основным разделам программы с учетом индивидуального задания в зависимости от базы практики.

Разработчик:
начальник Центра карьеры
учебно-методического управления ФГБОУ ВО «СГУС»,
к.п.н., доцент
Язынина Н.Л.



Рабочая программа практики рассмотрена на заседании методического совета ФГБОУ ВО «СГУС» и принята решением от «25» мая 2023 г. протокол № 2.

Председатель методического совета
и.о. проректора по учебной работе
к.соц.н., доцент
Дьячук И.А.



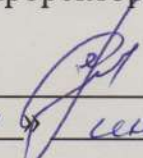
2.4.16 Рабочая программа итоговой аттестации

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Факультет дополнительного образования ФГБОУ ВО «СГУС»

СОГЛАСОВАНО

И.о. проректора по учебной работе

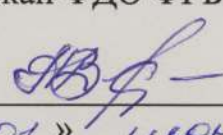
 И.А. Дьячук
« 01 » июня 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. ректора ФГБОУ ВО «СГУС»

 А.А. Обвинцев
« 01 » июня 2023 г.

Декан ФДО ФГБОУ ВО «СГУС»

 А.В. Мазурина
« 01 » июня 2023 г.

Рабочая программа по итоговой аттестации

**Дополнительная образовательная
программа профессиональной
подготовки
Профессиональный стандарт**

**Удостоверяет право слушателя на
ведение профессиональной
деятельности в сфере
Форма обучения**

Физкультурно-оздоровительная и
спортивно-массовая работа с
населением
Специалист по инструкторской и
методической работе в области
физической культуры и спорта

Физической культуры и спорта
Очная с применением
дистанционных образовательных
технологий

Смоленск 2023 г.

1. Цель освоения дисциплины

Целью итоговой аттестации является установление уровня подготовленности выпускника к выполнению профессиональных задач и соответствия его подготовленности к требованиям профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (Приказ Минтруда России от 21 апреля 2022 г. № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.05.2022 г. № 68615), а также выявление уровня готовности и способности обеспечивать организационно-методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой подготовки на базе организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта.

К итоговым аттестационным испытаниям допускаются слушатели, успешно завершившие в полном объеме освоение дополнительной профессиональной программы, в соответствии с требованиями профессионального стандарта.

Видом профессиональной деятельности выпускников и соответствующие им задачи профессиональной деятельности является организационно-методическая деятельность в области физической культуры и спорта, которая заключается в следующем:

- организация и проведение занятий по физическому воспитанию, оказание практической и методической помощи по вопросам физической подготовки;
- физическая подготовка и обучение детей физической культуре в соответствии с программой и методиками физического воспитания;
- проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации и обеспечение безопасности в спортивном сооружении и на его территории;
- организационно-методическое обеспечение и координация образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта в образовательных организациях;
- руководство деятельностью по проведению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации;
- руководство в области методического обеспечения и координации тренировочного и образовательного процессов в образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта.

2. Место дисциплины в структуре дополнительной профессиональной программы

Итоговая аттестация является составной частью дополнительной

профессиональной программы профессиональной переподготовки «Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением», направлена на итоговый контроль сформированных у слушателя знаний, умений и навыков и определение готовности к самостоятельной профессиональной деятельности.

Итоговая аттестация проводится в соответствии с учебным планом и позволяет произвести контроль полученных навыков, знаний и научно-методических подходов для обеспечения спортивно-массовой подготовки на базе физкультурно-спортивных организаций, центров спортивной подготовки, а также образовательных организациях дошкольного и дополнительного образования детей, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта.

Рабочая программа итоговой аттестации имеет трудоемкость, равную 20 часам, итоговая форма контроля – защита итоговой аттестационной работы.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Таблица 1 – Формируемые компетенции

Код компетенции	Профессиональные компетенции (ПК)
ПК - 1	Способен планировать физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу, осуществлять методическое обеспечение, учет и контроль занятий
ПК - 2	Способен разработать содержание занятий на основе психолого-педагогических, медико-биологических, гигиенических, организационно-управленческих, нормативно-правовых знаний для занимающихся разного пола и возраста
ПК - 3	Способен осуществлять консультирование, по вопросам повышения физической подготовленности населения различных возрастных групп
ПК - 4	Способен проводить занятия в секциях, группах спортивной и оздоровительной направленности по утвержденным программам
ПК - 5	Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую помощь
ПК - 6	Способен организовывать активный отдых занимающихся разного пола, возраста и уровня физической подготовленности
ПК - 7	Способен проводить спортивные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, взаимодействовать и организовывать работу с волонтерами
ПК - 8	Способен применять средства, методы физической культуры в профессиональной деятельности

ПК - 9	Способен осуществлять измерение, оценку физической и функциональной подготовленности занимающихся
ПК - 10	Способен применять знания и умения в вопросах тестирования и подготовки к ВФСК ГТО по утвержденным программам
ПК - 12	Способен применять знания по здоровому образу жизни в профессиональной деятельности, мотивировать к регулярным занятиям физической культурой, стимулировать к саморазвитию занимающихся
ПК - 13	Способен оперативно контролировать самочувствие занимающихся; предотвращать переутомление, особенно старшей возрастной группы; проводить исходное тестирование перед началом занятий
ПК - 14	Способен обучать технике выполнения упражнений, владеть профессиональной терминологией в области физической культуры и спорта
ПК - 15	Способен применять знания и умения по базовым видам спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание) в спортивной и физкультурно - оздоровительной деятельности

Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта *должен иметь представление:*

- о роли и месте физической культуры и спорта в обеспечении здоровья нации и содействии социально-экономическому развитию общества;
- об основах информационно-технологического обеспечения образования, науки и техники;
- о проектировании, строительстве, эксплуатации объектов физкультурно-спортивной деятельности, затратах и источниках финансирования;
- о принципах организации трудовых процессов в сфере физической культуры и спорта, методике расчёта необходимых ресурсов для выполнения работ, о контроле качества работы;
- об основах законодательства о труде, методах организации, оплаты и нормирования труда, оценки условий труда специалиста физической культуры и спорта;
- о закономерностях формирования профессионализма;
- о профилактике и коррекции привычек, наносящих ущерб здоровью, о защите от неблагоприятного влияния социальной среды, об опасных и чрезвычайных ситуациях среды обитания природного, техногенного и социального происхождения;
- о правовых, нормативно-технических и организационных основах безопасности жизнедеятельности.

должен знать:

- эстетические, нравственные и духовные ценности спорта;

- дидактические закономерности физического воспитания;
- о возрастно-половых закономерностях развития физических качеств и формирования двигательных навыков;
- анатомо-физиологические, гигиенические и психолого-педагогические основы физкультурно-спортивной деятельности;
- методы и организацию комплексного контроля при занятиях физической культурой и спортом;
- методы организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий с различными группами населения;
- основы методической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- о биологической природе и целостности организма человека; анатомо-физиологические особенности организма детей, подростков и взрослых;
- о взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностей организма;
- о функциональных нарушениях и их коррекции в разные периоды онтогенеза;
- о сущности и содержании профессиональной деятельности специалиста по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта.

должен уметь:

- формулировать конкретные задачи в физическом воспитании различных групп населения и в спортивной подготовке для различных контингентов занимающихся;
- планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного и школьного возраста, взрослыми людьми с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий;
- оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий;
- осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения физкультурных занятий с использованием инструментальных методов;
- планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма и оказывать первую медицинскую помощь;
- использовать различные средства и методы физической реабилитации организма;
- формировать потребности в занятиях физической культурой и спортом детей и взрослых, их физическую активность и здоровый стиль жизни;
- осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-оздоровительных занятий с лицами различного возраста;
- в процессе самообразования и самосовершенствования овладевать новыми видами спортивной деятельности;

– оказать первую помощь при несчастных случаях и травмах в процессе выполнения физических упражнений.

должен владеть навыками (иметь практический опыт):

– технологией обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе спортивной тренировки;

– техникой речи (профессиональным языком) в процессе физкультурно-оздоровительных занятий, владеть навыками общения, воспитательной и консультационной работы, корректно выражать, аргументировано обосновывать различные положения;

– навыками рационального применения учебного и лабораторного оборудования аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов спортивной тренировки;

– средствами и методами формирования навыков здорового образа жизни, умений использовать физические упражнения, гигиенические и природные факторы с целью оздоровления и физического совершенствования.

Успешное прохождение итоговой аттестации свидетельствует о готовности слушателя к выполнению следующих трудовых функций (таблица 2):

Таблица 2 – Перечень трудовых функций

Код	Обобщенная трудовая функция (ОТФ)	Трудовая функция (ТФ)	Код
В	Проведение мероприятий и занятий по физической подготовке и физическому развитию с занимающимися	Выполнение с занимающимися занятий, мероприятий по физической подготовке	В/01.4
		Выполнение с занимающимися занятий по виду спорта (спортивной дисциплине) без цели их участия в официальных спортивных соревнованиях	В/02.4
С	Проведение специализированных занятий по физической подготовке и физическому развитию с занимающимися	Подготовка и проведение с занимающимися групповых занятий в зале, бассейне, на свежем воздухе по типовым, авторским, лицензионным фитнес-программам по направлению фитнеса	С/01.4
		Подготовка и проведение с занимающимися занятий по обучению плаванию	С/02.4

D	Подготовка и проведение мероприятий и занятий по физическому воспитанию населения	Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения	D/01.5
		Подготовка и выполнение с детьми и подростками групповых занятий по программам детского и подросткового фитнеса	D/02.5
		Подготовка и проведение мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов)	D/03.5
		Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок	D/04.5

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Объем дисциплины и виды учебной работы представлены в таблице 3:

Таблица 3 – Состав и объем дисциплины

Вид учебной работы		Трудоемкость (час)
Аудиторные занятия (всего)		
В том числе:		
Лекции (Л)		
Практические занятия (ПЗ)		
Семинары (С)		
Дистанционные занятия (всего)		
В том числе:		
Лекции (Л)		
Практические занятия (ПЗ)		
Семинары (С)		
Самостоятельная работа (всего)		18
Итоговая аттестация		2
Общая трудоемкость	в часах	20

5. Допуск к итоговой аттестации

К итоговым аттестационным испытаниям допускаются слушатели, не имеющие академической задолженности и в полном объеме выполнившие учебный план дополнительной профессиональной программы, разработанной в соответствии с требованиями профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.05.2022 г. № 68615).

6. Обеспечение работы итоговой аттестационной комиссии

Для обеспечения работы итоговой аттестационной комиссии секретарь ИАК готовит следующие документы:

- приказы о составе итоговой аттестационной комиссии;
- приказы об утверждении тем итоговых аттестационных работ и назначении научных руководителей;
- приказы о допуске слушателей к итоговой аттестации;
- зачетно-экзаменационные ведомости;
- протоколы заседаний итоговых аттестационных комиссий по приему защиты итоговых аттестационных работ и присвоению квалификации.

ПОРЯДОК ПОДГОТОВКИ И ЗАЩИТЫ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Цели проведения защиты ИАР

Итоговая аттестационная работа – это самостоятельное, логически завершённое исследование, направленное на решение актуальной научно-практической задачи, и представляет собой изложение основ законченного самостоятельно проведённого научного исследования, посвященного решению конкретной практической задачи.

В изложении содержания работы, анализируются актуальные проблемы в области теории и методики физического воспитания и спорта, раскрываются основы содержания и технологии физкультурно-спортивной деятельности. Формулируемые положения и полученные научные результаты, отражающие суть решения поставленных в исследовании задач, подкрепляются фактическим материалом, полученным в ходе проведенного эксперимента.

Защита итоговой аттестационной работы имеет своей целью:

- оценку способности слушателей, опираясь на полученные знания, умения и сформированные навыки, самостоятельно решать на современном уровне задачи своей профессиональной деятельности, профессионально излагать специальную информацию, научно аргументировать и защищать свою точку зрения;
- проверку подготовленности слушателя к дальнейшей профессиональной деятельности в соответствии с перечнем планируемых результатов освоения ДПП ПП.

Сроки проведения защиты ИАР

Защита итоговой аттестационной работы проводится в сроки, установленные календарным учебным графиком.

Структура Итоговой аттестационной работы и требования к ее содержанию

Итоговая аттестационная работа представляется в печатном виде, на русском языке. ИАР должна иметь четкую структуру и включать в себя введение, 2-3 главы, выводы, список использованной литературы, при необходимости – приложения.

Текст работы начинается с титульного листа. На следующей странице дается оглавление работы с перечислением написанных глав, параграфов, разделов, приложений с указанием страниц.

Итоговая работа должна быть выполнена на одной стороне листа белой бумаги формата А4 (210х297 мм). Интервал межстрочный - полуторный. Цвет шрифта - черный. Гарнитура шрифта основного текста - «Times New Roman». Кегль (размер) 14 пунктов. Размеры полей страницы: левое - 30 мм, верхнее, и нижнее, правое - 20 мм. Формат абзаца: полное выравнивание («по ширине»). Отступ красной строки одинаковый по всему тексту.

Оглавление должно включать все заголовки, имеющиеся в работе. Формулировка их должна точно соответствовать содержанию работы, быть краткой, четкой, последовательно и точно отражать ее внутреннюю логику.

Во введении автор должен обосновать актуальность, цели и задачи проекта. В главах работы автор раскрывает содержание планирования и подготовки мероприятия, анализирует его проведение и результаты, наиболее значимые проблемы и способы их решения.

Тематика проекта должна соответствовать направленности профессионального модуля. Итоговая аттестационная работа оформляется в соответствии с требованиями к оформлению научных и учебных работ. Все листы работы, начиная с введения, нумеруются. Нумерация страниц должна быть сквозной.

Список литературы (20-25 источников) также необходимо включать в сквозную нумерацию. Каждый из разделов ИАР начинается с новой страницы. В начале каждого заголовка ставится соответствующий номер.

Итоговые аттестационные работы могут включать различные графические иллюстрации (карты, графики, схемы, таблицы, рисунки, фотоиллюстрации и т.п.). Они размещаются сразу же после ссылки на них в тексте работы, а при большом количестве их можно помещать в приложениях. Каждая иллюстрация сопровождается подписью. Допускаются приложения к ИАР в виде аудио-, видео- и др. материалов, мультимедийных презентаций и т.п. Слушателю предоставляется право выбора темы ИАР. Научный руководитель определяется организацией в зависимости от выбранной слушателем темы проекта и с учетом пожеланий слушателя. Контроль за ходом исследования осуществляют научный руководитель.

Тема итоговой аттестационной работы и научный руководитель утверждаются приказом образовательного учреждения. Все изменения и уточнения в формулировке темы и в руководстве ИАР утверждаются приказом ректора.

Руководителем может быть выдано задание на Итоговую аттестационную работу установленного образовательной организацией. В этом задании обозначается тема и ее цель и задачи, перечень подлежащих разработке вопросов (план работы), указывается календарный план поэтапного выполнения Итоговой аттестационной работы, возможные консультанты по различным разделам работы, срок сдачи слушателем законченной работы, дата выдачи задания. Задание подписывается слушателем

и руководителем. Контроль за ходом исследования осуществляет научный руководитель.

В заключение отзыва научный руководитель формулирует свое мнение о выполненной работе, о рекомендации ее к защите, но не предлагает конкретной оценки.

Выпускник имеет право ознакомиться с отзывом научного руководителя на свою работу до процедуры защиты.

ИАР подлежат обязательному рецензированию. В рецензии на ИАР должны быть освещены следующие вопросы:

- соответствие работы избранной теме,
- ее актуальность,
- полнота охвата использованной литературы,
- качество оформления ИАР и стиля изложения материала;
- рекомендации об использовании результатов работы в соответствующей сфере деятельности.

В рецензии также отмечаются недостатки работы, если таковые имеются. При выполнении ИАР выпускники должны показать свою способность и умение, опираясь на полученные углубленные знания, умения и навыки, самостоятельно решать на современном уровне задачи своей профессиональной деятельности, профессионально излагать специальную информацию, научно аргументировать и защищать свою точку зрения.

Порядок оформления и представления в экзаменационную комиссию Итоговой аттестационной работы

ИАР в завершённом виде представляется научному руководителю, который проверяет её, составляет письменный отзыв и решает вопрос о допуске слушателя защите, делая об этом соответствующую запись на титульном листе работы.

В отзыве характеризуется не сама ИАР, а процесс работы над ней. Отзыв содержит указания на:

- соответствие работы избранной теме
- актуальность избранной темы;
- полнота охвата использованной литературы
- соответствие результатов ИАР поставленным цели и задачам;
- степень обоснованности научных положений, выводов и рекомендаций, их достоверность и степень научной новизны, значение для теории и практики,
- качество оформления ИАР и стиля изложения материала;
- сформированность исследовательских навыков слушателя;
- личный вклад автора в результаты работы.

Выполненная итоговая аттестационная работа и документация к ней должны быть подготовлены не позднее, чем за три дня до защиты, хранятся в структурном подразделении, осуществляющем переподготовку.

В случае если руководитель не считает возможным допустить слушателя к защите, защита итоговой аттестационной работы переносится на следующий год.

При выполнении ИАР слушатели должны показать свою способность и умение, опираясь на полученные углублённые знания, умения и навыки, самостоятельно решать на современном уровне задачи своей профессиональной деятельности, профессионально излагать специальную информацию, научно аргументировать и защищать свою точку зрения.

Процедура защиты итоговой аттестационной работы

Согласно утвержденному календарному графику защита Итоговой аттестационной работы проводится на открытом заседании итоговой аттестационной комиссии (ИАК) с участием не менее двух третей ее состава (присутствие председателя ИАК или его заместителя обязательно).

Защита сопровождается мультимедийной презентацией, которая может включать название работы, оглавление, примеры, иллюстрации, схемы, графики и т.п.

Председатель ИАК после открытия заседания объявляет о защите ИАР, указывает название работы, фамилии руководителя и предоставляет слово слушателю.

Слушатель делает краткое сообщение продолжительностью до 10 минут, в котором в сжатой форме обосновывает актуальность темы исследования, ее цели и задачи, излагает основное содержание работы по разделам, результаты исследования и выводы, обосновывает практическую значимость работы.

По окончании сообщения слушатель отвечает на вопросы. Вопросы могут задавать как члены комиссии, так и присутствующие на защите. Затем заслушивают выступление руководителя работы (при его отсутствии зачитывают отзыв). Далее слушателю предоставляется время для ответов на замечания, приведенные в отзыве, а также сделанные в ходе защиты членами ИАК. Продолжительность защиты ИАР составляет не менее 15 минут.

Результаты защиты обсуждаются на закрытом заседании АК и оцениваются простым большинством голосов членов комиссии. При равном числе голосов мнение председателя является решающим. Члены АК оценивают результаты работы и деятельность слушателя во время ее защиты.

Члены итоговой аттестационной комиссии оценивают ИАР и профессиональные и коммуникативные навыки слушателя во время ее защиты. Оценка выполнения задания осуществляется по следующим критериям:

Критерии, признаки	Признак не проявляется	Проявляется частично	Проявляется в полной мере
1. Грамотность постановки задач, их соответствие заданию	0	1	2
2. Разнообразие и достаточное количество приведенных упражнений	0	1	2
3. Соответствие поставленным задачам и соблюдение методической последовательности (логичность) упражнений	0	1	2
4. Полнота изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета)	0	1	2
5. Наличие схем и рисунков, иллюстрирующих словесное описание упражнений	0	1	2
6. Чёткость формулировок, соблюдение специальной терминологии			
7. Выделение наиболее важных деталей техники упражнений	0	1	2
8. Наличие указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок	0	1	2
9. Полнота и всесторонность указания дозировки упражнений	0	1	2
10. Правильность расположения текста по графам конспекта	0	1	2
Максимальный балл		10	20

Итоговая оценка ставится на основе оценки ИАР по критериям и переводится в отметку по пятибалльной шкале. Шкала соответствия итоговой оценки количеству набранных баллов:

Оценка	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
Балльная шкала	20-18	17-15	14-12	<12

Оценка «отлично» выставляется за итоговую аттестационную работу, выполненную на высоком уровне и в полной мере отвечающую следующим структурным и содержательным требованиям:

- актуальность, практическая значимость избранной проблемы;
- полнота и завершенность проведенного проекта;
- структурная логичность и качество оформления работы, включая демонстрационные и иные материалы;
- достаточность и современность библиографии.

Оценка «хорошо» выставляется за итоговую аттестационную работу, выполненную на высоком уровне. Но, вместе с тем, она характеризуется отдельными непринципиальными по своему характеру погрешностями и неточностями:

- в содержании и изложении материала;
- в анализе используемой научной литературы;
- интерпретации данных;
- формулировке обобщений и выводов;
- в недостаточной полноте и четкости ответов на вопросы и замечания, заданные членами АК.

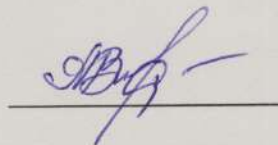
Оценка «удовлетворительно» выставляется за итоговую аттестационную работу, в которой наличествуют:

- определенные недостатки логического плана при изложении данных;
- относительно произвольная интерпретация результатов, формулировка обобщений и выводов;
- отсутствие достаточно убедительной и обоснованной аргументации в ответах на поставленные в ходе защиты вопросы, неспособность логически защищать свои позиции.

«Неудовлетворительно» оценивается итоговая аттестационная работа, которая характеризуется:

- неактуальностью исследования по избранной тематике;
- содержит серьезные методологические, теоретические, структурно-логические и иного рода ошибки или просчеты;
- включает в себя большой объем данных из других источников (плагиат) и мало содержит собственных результатов исследования;
- защита работы не подкрепляется правильными и аргументированными ответами на вопросы членов АК.

Разработчик:
к.п.н., доцент
Мазурина А.В.



Рабочая программа итоговой аттестации рассмотрена на заседании методического совета ФГБОУ ВО «СГУС» и принята решением от «25» мая 2023 г. протокол № 2.

Председатель методического совета
к.соц.н., доцент
Дьячук И.А.



3. Результаты освоения дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки

№ п/п	Наименование учебных дисциплин	Освоенные компетенции	Должен знать	Должен уметь	Должен владеть
Базовые дисциплины					
1	Биомеханика	ПК-14	- терминологию биомеханики; - кинематические, динамические и энергетические характеристики двигательных действий человека и методы их измерения; - виды движений; - биомеханические основы двигательных качеств; - биомеханические основы спортивно-технического мастерства; - основы биомеханического контроля, технические средства и методики измерений	- формулировать конкретные задачи физического воспитания и находить пути их решения посредством применения биомеханических методов, средств и технологий	- навыки оценки биомеханической структуры двигательного действия
2	Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта	ОПК-1 ПК-2	- сущность и социальную значимость педагогической профессии; - основные понятия, цель и задачи психологии, предметные области психологии; - цели, задачи, основные компоненты	- с позиций достижений психолого-педагогической науки и передовой практики изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся физкультурно-спортивной	- технологиями педагогического и психологического контроля и коррекции; - приемами общения, личной педагогической техникой

			педагогического процесса в сфере физической культуры и спорта; - педагогические основы организации учебно-воспитательной работы, массовых физкультурно-оздоровительных занятий	деятельностью и использовать полученную информацию при построении и планировании занятий; - используя педагогические методы, контролировать состояние занимающихся, влияние на них физических нагрузок и в зависимости от результатов контроля корректировать их		- методами оценки и наблюдения за состоянием физического здоровья занимающихся; - методами оценки морфологического и функционального состояния организма занимающихся; - способами нормирования и контроля нагрузок в процессе занятий; - методами и приемами профилактики нарушения осанки, зрения, переутомления, стресса
3	Медико-биологические основы физической культуры и спорта	ОПК-1 ПК-2	- основные термины и понятия, используемые в анатомии, физиологии, биохимии, необходимые для выполнения профессиональной деятельности; - анатомические, физиологические и биохимические особенности организма человека, основные показатели работы его физиологических систем на разных этапах онтогенеза; - строение и функции систем органов здорового человека: опорно-двигательной, кровеносной, пищеварительной,	- использовать знания физиологии при организации работы с лицами, занимающимися физической культурой и спортом; - определять антропометрические показатели, оценивать их с учетом возраста и пола занимающихся, отслеживать динамику изменений этих показателей; - анализировать динамику функционального состояния в процессе занятий физической культурой и спортом;		

			дыхательной, выделительной, половой, эндокринной, нервной, включая центральную нервную систему (ЦНС) с анализаторами; - об изменениях в организме спортсмена при физических нагрузках	- применять знание о биохимических основах адаптации к мышечной деятельности в ходе систематических занятий; - использовать результаты биохимических методов контроля для оценки состояния организма в различные периоды занятий, а также для определения влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процесс занятий; - использовать знания о причинах утомления при физической нагрузке различной направленности для выбора наиболее эффективных средств и методов, повышающих работоспособность занимающегося	- санитарными и гигиеническими основами деятельности в сфере физической культуры и спорта
4	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, спортивная медицина	ОПК-7 ПК-2	- санитарные и гигиенические правила и нормы, методы профилактики травматизма при занятиях физической культурой и спортом; - методику оказания	- обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и	- санитарными и гигиеническими основами деятельности в сфере физической культуры и спорта

5	Нормативно-правовые и социально-экономические основы физической культуры и спорта		первой помощи	норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую помощь; - использовать в процессе занятий средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола занимающихся	норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую помощь; - использовать в процессе занятий средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола занимающихся	- навыками применения правовых знаний в текущей профессиональной и других сферах деятельности; - навыками организации физкультурно-массовых и спортивно-массовых мероприятий
		ПК-2	- систему отечественного законодательства в сфере физической культуры и спорта; - основные положения Конституции РФ, других основных нормативно-правовых документов в сфере физической культуры и спорта; - нормативно-правовое обеспечение в области физической культуры и спорта	- анализировать и оценивать законодательные инициативы; - использовать в профессиональной практике положения российских и международных нормативно-правовых актов; - с позиций правовых норм анализировать конкретные ситуации, возникающие в повседневной практике образовательных и спортивных учреждений		

6	Теория и методика физической культуры и спорта.	ОПК-1	- термины и понятия физической культуры и спорта в рамках изучаемой дисциплины; - особенности решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач при обучении физическим упражнениям; - педагогические средства управления величиной и направленностью физической нагрузки	- реализовывать принципы обучения в зависимости от задач, возрастных и гендерных особенностей; - избирательно, комплексно и ситуационно использовать средства физической культуры; - классифицировать физические упражнения: по их биомеханическим особенностям, направленности на развитие двигательных качеств или обучения двигательным действиям, спортивной технике и др.; - реализовывать принципы обучения в зависимости от задач, возрастных и гендерных особенностей; - использовать средства и методы интегрального воздействия на совершенствование двигательных действий и повышения уровня физических качеств	- навыками применения принципов физического воспитания в непосредственном процессе подготовки; - навыками управления педагогическими средствами, величиной и направленностью нагрузки
---	---	-------	---	--	--

7	Основы здорового образа жизни	ПК-12	- основы организации здорового образа жизни	- изучать и систематизировать информацию по вопросам здорового образа жизни, организации массового спортивного движения	- проведения разъяснительной работы о необходимости здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям среди населения различных возрастных групп по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях
8	Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание)	ПК-15	- методику физического воспитания и обучения базовым видам спорта; - профессиональную терминологию в области физической культуры и спорта; - технику базовых видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание) для обучения различным способам двигательной деятельности в целях повышения физической подготовленности спортсменов; - составление методически правильных	- проводить с обучающимися лекции и беседы о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, гигиены; - проводить занятия по общей физической подготовке с использованием базовых видов спорта; - проведение с обучающимися подвижных и спортивных игр, организация участия обучающихся в подвижных и спортивных играх	- проведение с обучающимися тренировок по базовым видам спорта; - проведение с обучающимися подвижных и спортивных игр, организация участия обучающихся в подвижных и спортивных играх - показывать образцово и наглядно выполнение упражнений; - проводить самостоятельные занятия на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий из базовых видов

9	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	ПК-10	комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для широкого спектра двигательных умений и навыков различных видов спорта, включая выбранный базовый; - правила проведения соревнований по базовым видам спорта; - современные средства оперативного контроля самочувствия занимающихся; - технику безопасности и средства профилактики травматизма при занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными и подвижными играми, плаванием; - правила оказания первой помощи		спорта; - поддерживать учебную дисциплину во время занятия по базовым видам спорта; - разъяснять в простой и доступной форме правила проведения спортивной, подвижной игры, упражнений из гимнастики, легкой атлетики и плавания, объяснять суть упражнения, правила техники безопасности при выполнении упражнений, использовании спортивного инвентаря; - выявлять своевременно угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагировать на негативные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности	- проведения разъяснительной работы о необходимости здорового образа жизни, о важности
---	--	-------	--	--	---	--

			массовой работы; - правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники; - методику проведения спортивно-оздоровительных мероприятий; - методы сбора и первичной обработки информации; - методы консультирования; - методики проведения спортивно-оздоровительных мероприятий	представителями) несовершеннолетних обучающихся, иными заинтересованными лицами; - изучать и систематизировать информацию по вопросам улучшения физической подготовленности населения; - разъяснять в доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем; - планировать занятия по физическому воспитанию, тренировочные занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы; - проводить самостоятельно занятия по физическому воспитанию, тренировочные занятия, в том числе обучать в рамках утвержденных программ и методик физического	физической подготовки к систематическим занятиям среди населения различных возрастных групп по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях; - оказания методической помощи в организации деятельности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях. - организации выполнения населением (в том числе инвалидов и лиц с ограниченными возможностями) норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях
--	--	--	---	---	--

				воспитания навыкам и технике выполнения упражнений; - контролировать двигательную активность, физическое состояние обучающихся, занимающихся; - разъяснить в доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений; - разработать программу спортивно-оздоровительного мероприятия; - проводить коммуникации с населением, участниками и иными заинтересованными лицами				
10	Вариативные модули по выбору МОДУЛЬ 1. Организация спортивно-массовой работы на предприятиях, в учреждениях	ПК-1 ПК-4 ПК-6 ПК-7 ПК-12 ПК-13 ПК-14	- требования ФГОС к инструктору по спорту; должностные инструкции инструктора по спорту на предприятии, в учреждении; - основы профессиональной деятельности event менеджера; - разновидности культурных мероприятий,	- организовать спортивно массовую деятельность, учитывая возрастные особенности коллектива; - составить план мероприятий, график физкультурных занятий в рабочее и вне рабочее время; - разработать систему	- владеть средствами контроля самочувствия и обеспечения правил безопасности на оздоровительных занятиях, навыками оказания первой помощи при травмах и переутомлении; - владеть навыками разъяснительной работы о			

			корпоративных соревнований; - особенности спортивно-массовой и физкультурной деятельности для лиц молодого, первого и второго зрелого возраста, и лиц старшего возраста; - правила медицинского допуска к оздоровительным занятиям и спортивным соревнованиям; - виды и формы физкультурно-спортивной деятельности в рабочее и вне рабочее время; - разновидности культурных мероприятий, корпоративных соревнований; - правила техники безопасности занятий, соревнований; - цели и содержание спортивной спартакиады предприятия, учреждения; - основные документы при подготовке спортивно-массовых мероприятий; - правила видов спорта, включенных в спартакиаду (теннис, дартс, плавание, кросс 1 км, лыжные гонки,	корпоративных мероприятий; - составить план ресурсного обеспечения физкультурно-спортивных мероприятий; - мотивировать занимающихся к спортивно массовой и физкультурной деятельности; - обеспечивать технику безопасности занятий; - составлять планы и отчеты о проведенных мероприятиях, вести статистический учет участников мероприятий, выявлять победителей в личном и командном первенстве	необходимости использования средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима трудящихся и граждан пожилого возраста с целью стимулирования активного долголетия; - владеть навыками составления расписания занятий и соревнований; - практического выполнения упражнений, входящих в спартакиаду; - использования специальной терминологии, профессиональной речи и жестикуляции в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы; - планирование спортивно-массовой работы.
--	--	--	--	--	--

			деятельности event менеджера; - разновидности культурных мероприятий, корпоративных соревнований; - особенности спортивно-массовой и физкультурной деятельности для детей, для лиц молодого, первого и второго зрелого возраста, лиц старшего возраста; - правила медицинского допуска к оздоровительным занятиям и спортивным соревнованиям; - цели и задачи тренировочных занятий и физкультурно-оздоровительных занятий для лиц разного возраста; - возрастные особенности физкультурноспортивной деятельности; - средства оценки исходного морфофункционального состояния и физической подготовленности занимающихся; - деятельность инструктора групповых программ, персонального тренера, event менеджера в фитнес	физкультурно-спортивных мероприятий; - мотивировать занимающихся к спортивно-массовой и физкультурной деятельности; - составлять планы и отчеты о проведенных мероприятиях, вести статистический учет участников мероприятий, выявлять победителей в личном и командном первенстве; - алгоритмизировать фитнес занятие на основе возраста, пола, уровня физической подготовленности, личностных предпочтений в видах двигательной активности; - контролировать самочувствие занимающихся, предотвращать переутомление, соблюдать правила техники безопасности занятий; - проводить оценку физической подготовленности,	использования физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима занимающихся; - навыками составления расписания занятий и соревнований; - навыками практического выполнения упражнений по оздоровительной гимнастике; - навыками повышения физической подготовленности занимающихся средствами физической культуры; - навыками использования специальной терминологии, профессиональной речи и жестикуляции в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы; - иметь опыт использования оборудования, инвентаря, измерительного инструментария при решении профессиональных задач; - иметь опыт методического обеспечения занятий в виде конспектов, презентаций, производить учет и контроль занятий в электронной
--	--	--	---	---	---

			центре; - основные и дополнительные услуги в условиях фитнес центра; - теоретическую основу фитнеса, его направлений, тренировочные фитнес программы для детей, подростков, лиц молодого, первого и второго зрелого возраста, занимающихся старшего возраста; - основы сбалансированного питания; - классификацию компонентов оздоровительной гимнастики; - анатомию силовых упражнений; - классификацию упражнений атлетической гимнастики; - средства физической культуры в укреплении определенных мышечных групп; - правила техники безопасности занятий	оценивать уровень реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку; - рекомендовать правила сбалансированного питания	форме, мотивировать к занятиям средствами социальных сетей, GIF упражнений, мастер классов в фитнес центрах и физкультурно-оздоровительных клубах
13	МОДУЛЬ 4. Организация спортивно-массовой работы специалистов центров тестирования	ПК-3 ПК-4 ПК-7 ПК-10	- структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и	- организовывать в учреждении работу по Выполнению нормативов Всероссийского	- организация работы по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	ПК-11 ПК-13 ПК-14	обороне» (ГТО); - виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - технику выполнения испытаний (тестов) Государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - правила техники безопасности. - порядок организации и проведения тестирования населения (в том числе для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями) в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ГТО); - порядок организации мест для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - правила техники безопасности проведения соревнований.	физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - организовывать учебно-тренировочный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств и прикладных умений и навыков, с учётом возрастных особенностей занимающихся; - осуществлять подготовку спортивных объектов для выполнения нормативов ГТО в соответствии с необходимыми требованиями техники безопасности; - проводить беседу по пропаганде ГТО, улучшению двигательной активности населения и организации активного отдыха - оценивать правильность выполнения испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО; - оказывать методическую помощь в технике выполнения упражнений;	обороне» (ГТО); - владеть методикой развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков у различных категорий населения
---	----------------------------------	--	--	---

				- организовывать работу судейских бригад по оценке выполнения испытаний комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	
14	МОДУЛЬ 5. Организация спортивно-массовой работы в школьном и студенческом спортивном клубе	ПК-1 ПК-4 ПК-5 ПК-6 ПК-7 ПК-12 ПК-13	- спортивные организации и объединения для общеобразовательной школы; - школьные спортивные лиги, межшкольные, региональные, федеральные проекты, спортивные программы; - основы нормативно-правового регулирования спорта в образовательной организации; - положение о спортивном клубе, устав спортивного клуба; - краткое содержание договора образовательной организации спортивного клуба; - формы работы по организации внутришкольных и межшкольных физкультурных и спортивных мероприятий; - виды информационной	- организовать спортивно-массовую деятельность, учитывая возрастные особенности занимающихся, составить план мероприятий, график физкультурных занятий; - составить план ресурсного обеспечения физкультурно-спортивных мероприятий; - мотивировать занимающихся к спортивно-массовой и физкультурной деятельности; - составлять планы и отчеты о проведенных мероприятиях, вести статистический учет участников мероприятий, выявлять победителей в личном и командном первенстве; - обеспечивать правила техники безопасности соревнований;	- навыками разъяснительной работы о необходимости использования средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима детей; - навыками составления расписания занятий и соревнований; - владеть навыками судейства соревнований; - иметь опыт использования оборудования, инвентаря, измерительного инструментария при решении профессиональных задач; - мотивировать к занятиям средствами социальных сетей, мастер классов, открытых занятий, соревнований; - иметь опыт работы с документацией (планы, отчеты, сметы, распоряжения, заявки и другие)

			работы при организации внутришкольных и межшкольных физкультурных и спортивных мероприятий; - сетевую форму организации и проведения внутришкольных и межшкольных физкультурных и спортивных мероприятий; - методику разработки и содержание положения о спортивном мероприятии как основной документ при организации физкультурно-спортивного мероприятия (ФСМ); - виды ФСМ (соревнования по видам спорта, социально значимые мероприятия, спартакиады, конкурсы, акции, дни, мастер классы, фестивали, выставки и другие); - правила базовых видов спорта в проведении соревнований по видам спорта; - организацию работы спортивных секции по видам спорта, групп по общей физической	- контролировать медицинский допуск к занятиям и соревнованиям.	
--	--	--	--	--	--

15	Практика		подготовке, групп по оздоровительному плаванию, спортивным играм, направлениям танцевального спорта; - правила техники безопасности при проведении занятий; - основы составления расписания занятий спортивного клуба, годовой план спортивных мероприятий (документы планирования и отчетов, подготовка распоряжений по проведению мероприятий)	- основы спортивно-массовой работы; - методики проведения спортивно-оздоровительных мероприятий; - основы организации деятельности спортивных секций, кружков; - содержание фестивалей ГТО; - порядок проведения педагогического контроля и способы оказания первой помощи; техника безопасности занятий на открытой / закрытой спортивной площадке,	- планировать занятия по физическому воспитанию, тренировочные занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей занимающихся; - составлять расписания занятий по физическому воспитанию, тренировочных занятий по подготовке к ГТО; - проводить самостоятельно занятия по	- систематическим занятиям среди населения различных возрастных групп по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях; - оказания методической помощи в организации деятельности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях; - составления конспектов оздоровительных
----	----------	--	--	--	---	---

			правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря; - методы сбора и первичной обработки информации (уровень физической подготовленности, фитнес-тест, антропометрия, физическое состояние, имеющиеся заболевания); - методы консультирования; основы работы с текстовыми редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами	физическому воспитанию, тренировочные занятия, в том числе обучать в рамках утвержденных программ и методик физического воспитания навыкам и технике выполнения упражнений; - контролировать двигательную активность, физическое состояние обучающихся, занимающихся; - разъяснить в доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений; - разработать программу спортивно-оздоровительного мероприятия; - вести отчетную документацию по утвержденной форме; - проводить коммуникации с населением, родителями (законными представителями), участниками и иными заинтересованными лицами	занятий, программ занятий на 1-6 месяцев, учитывая индивидуальные особенности занимающихся; - подбора средств физической культуры для активного долголетия населения; - подбора средств физической культуры для детей и подростков, имеющих низкий уровень физической подготовленности; - проведения тренировочных занятий по подготовке к сдаче норм ГТО; - оценки исходного физического состояния и физической подготовленности занимающихся для оптимального подбора физической нагрузки
--	--	--	---	--	---

4. Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы профессиональной подготовки

В отношении соответствия результатов освоения ДПП ПП «Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением» заявленным целям и планируемыми результатам обучения проводится оценка качества освоения программы.

Компонентный состав компетенций формируется при комплексном освоении слушателями всех видов профессиональной деятельности по ДПП ПП, а также в ходе закрепления знаний, полученных в процессе теоретического обучения, и приобретения необходимых профессиональных умений и навыков, опыта практической и самостоятельной работы. Результат обучения – сформированные компетенции.

Согласно нормативным документам, успешность освоения ДПП ПП профессиональной переподготовки осуществляется посредством текущего контроля (проверка усвоения учебного материала, осуществляемая на протяжении обучения: опрос, тестирование, защита эссе, контроль самостоятельной работы слушателей).

Так же, согласно нормативным документам, успешность освоения ДПП ПП осуществляется посредством промежуточной аттестации (подведение итогов проделанной работы обучающегося). Промежуточная аттестация может проводиться по результатам текущего контроля.

Таблица – Перечень оценочных средств, применяемых для текущего и промежуточного контроля освоения ДПП ПП

Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	2	3
Устный опрос (УО)		
<i>Собеседование</i>	Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.	Вопросы по темам/разделам дисциплины
<i>Зачет</i>	Преследует цель оценить работу обучающегося, полученные теоретические знания, прочность их, развитие творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умение синтезировать	Перечень вопросов для зачета

	полученные знания и применять их к решению практических задач	
<i>Экзамен</i>	Форма проверки усвоения учебного материала практических занятий, а также форма проверки знаний, умений и компетенций обучающихся в соответствии с утвержденной программой	Перечень вопросов к экзамену / экзаменационные билеты
<i>Письменные работы (ПР)</i>		
<i>Тест, письменный ответ</i>	Система стандартизированных заданий, позволяющая оптимизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Направлена на проверку владения терминологическим аппаратом, современными информационными технологиями и конкретными знаниями	Перечень вопросов по темам (разделам) дисциплины / фонд тестовых заданий
<i>Контрольная работа</i>	Средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу. Является более сложной формой проверки	Комплект контрольных заданий по вариантам
<i>Рефераты</i>	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Рекомендуется применять при освоении вариативных (профильных) дисциплин	Темы рефератов
<i>Контроль с помощью технических средств и информационных систем (ТС)</i>		
<i>Обучающие тесты</i>	Предназначены для самоконтроля обучающегося и определения траектории обучения: в зависимости от ответов тестируемого ему будут предъявляться те или иные обучающие элементы	Фонд тестовых заданий

<i>Аттестующие тесты</i>	Могут использоваться как для проведения текущего контроля успеваемости в течение семестра, так и для проведения промежуточной и рубежной аттестации	Фонд тестовых заданий
<i>Электронный практикум</i>	Форма проверки усвоения учебного материала практических и лабораторных занятий - один из элементов информационной системы контроля. Включает алгоритм выполнения практических заданий и задач с представлением результатов в электронном виде	Фонд электронных практических заданий
<i>Электронная лекция</i>	Активный элемент системы дистанционного обучения Moodle позволяет сочетать теоретический материал и практические задания (тесты) в гибкой форме. Электронные лекции могут быть использованы для самостоятельного изучения новой темы, для сценариев или упражнений по моделированию/принятию решений; для различающегося контроля, с разными наборами вопросов	Перечень тем электронных лекций и практических заданий/вопросов
<i>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС)</i>		
<i>Кейс-метод</i>	Предусматривает решение кейс-задачи – проблемного задания, в котором обучающемуся предлагают осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы. Имитация реального события, сочетающая в целом адекватное отражение реальной действительности, вероятные материальные и временные затраты	Задания для решения кейс-задачи
<i>Деловая и/или ролевая игра</i>	Метод, предполагающий создание нескольких команд, которые соревнуются друг с другом в решении той или иной задачи. Совместная	Тема (проблема), концепция, роли и ожидаемый результат по каждой игре

	деятельность группы обучающихся и преподавателя (под управлением преподавателя) с целью решения учебных и профессионально-ориентированных задач путем игрового моделирования реальной проблемной ситуации. Позволяет оценивать умение анализировать и решать типичные профессиональные задачи	
<i>Круглый стол, дискуссия, полемика, диспут, дебаты</i>	Оценочные средства, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.	Перечень дискуссионных тем для проведения круглого стола, дискуссии, полемики, диспута, дебатов
<i>Разноуровневые задачи и задания</i>	Различают задачи и задания: а) репродуктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать знание фактического материала (базовые понятия, алгоритмы, факты) и умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины; б) реконструктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей; в) творческого уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения	Комплект разноуровневых задач и заданий

Контроль практических умений и навыков (ПН)		
<i>Ситуационные задачи / практический зачет</i>	Средство проверки умений по решению профессионально-ориентированных ситуаций или задач; владения навыками организации и проведения различных мероприятий в сфере физической культуры и спорта (образовательных, воспитательных, оздоровительных и др.)	Комплект ситуационных задач
<i>Контрольное тестирование</i>	Средство проверки профессиональных умений и навыков обучающихся по повышению общей и специальной подготовленности.	Перечень контрольных нормативов/ тестов

Формы текущей и промежуточной аттестации, а также оценочные средства и критерии оценивания по отдельной дисциплине (модулю) / практике представлены в рабочих программах дисциплин (модулей)/практик.

Итоговая аттестация по программе проводится в форме **защиты итоговой аттестационной работы**. Требования к содержанию, процедуре проведения итоговой аттестации, оценочные средства и критерии оценивания представлены в программе итоговой аттестации.

5. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Реализация образовательной программы профессиональной переподготовки обеспечена научно-педагогическими кадрами, а также лицами, привлекаемыми к реализации программы на условиях гражданско-правового договора имеющими базовое образование соответствующее профилю преподаваемой дисциплины, и систематически занимаются научной и научно-методической деятельностью.

Доля научно-педагогических работников, имеющих образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины, в общем числе научно-педагогических работников, реализующих программу, составляет не менее 70 процентов.

Доля научно-педагогических работников, имеющих ученую степень и ученое звание, в общем числе научно-педагогических работников, реализующих программу, составляет не менее 50 процентов.

Доля работников из числа руководителей и работников организаций, деятельность которых связана с направленностью реализуемой программы в общем числе работников, реализующих программу, составляет не менее 10 процентов.

№ п/п	Наименование дисциплины	Фамилия, имя, отчество преподавателя	Ученая степень, ученое звание	Основное место работы, должность
1.	Биомеханика			
2.	Психолого- педагогические основы физической культуры и спорта			
3.	Медико- биологические основы физической культуры и спорта			
4.	Гигиенические основы физкультурно- спортивной деятельности, спортивная медицина			
5.	Нормативно- правовые и социально- экономические основы физической культуры и спорта			
6.	Теория и методика физической культуры и спорта			
7.	Основы здорового образа жизни			

8.	Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание)			
9.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)			
10.	Практика			
11	МОДУЛЬ 1. Организация спортивно-массовой работы на предприятиях, в учреждениях			
11.1	Организация и проведение спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий			
11.2	Оздоровительная гимнастика во вне рабочее время. Оздоровительная гимнастика для инвалидов			
11.3	Организация гимнастики на рабочем месте и активного отдыха в рабочее время			

12	МОДУЛЬ 2. Организация спортивно-массовой работы на спортивных сооружениях, в том числе на открытых/ закрытых спортивных площадках, а также в парках для лиц различных возрастных групп, в том числе старших возрастных групп			
12.1	Содержание занятий на спортивных сооружениях			
12.2	Возрастные особенности проведения занятий. Профилактика травматизма			
12.3	Содержание физкультурно- оздоровительных занятий. Физкультурно- оздоровительные занятия для инвалидов			
13	МОДУЛЬ 3. Организация спортивно-массовой работы в физкультурно- оздоровительных клубах и фитнес центрах для лиц различных возрастных групп, в том числе старших возрастных групп			

13.1	Физкультурно-оздоровительные клубы, фитнес центры, их виды деятельности			
13.2	Организация дополнительных спортивных и оздоровительных услуг для детей в физкультурно-оздоровительных клубах			
13.3	Современные виды оздоровительной гимнастики			
14	МОДУЛЬ 4. Организация спортивно-массовой работы специалистов центров тестирования Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)			
14.1	Особенности работы стационарных площадок для ГТО			
14.2	Организация судейства соревнований комплекса ГТО			

14.3	Методика подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО для лиц разного возраста. Подготовка инвалидов к ГТО	Бобкова Е.Н.	к.п.н., доцент	и.о. проректора по научной работе и международной деятельности ФГБОУ ВО «СГУС»
15	МОДУЛЬ 5. Организация спортивно-массовой работы в школьном и студенческом спортивном клубе			
15.1	Организация и проведение спортивно-массовой работы для детей школьного возраста	Антипенкова И.В.	к.п.н., доцент	Зав.кафедрой фитнеса и режиссуры театрализованных представлений ФГБОУ ВО «СГУС»
15.2	Организация и проведение спортивно-массовой работы для студентов	Антипенкова И.В.	к.п.н., доцент	Зав.кафедрой фитнеса и режиссуры театрализованных представлений ФГБОУ ВО «СГУС»
15.3	Фитнес программы в повышении физического состояния и физической подготовленности школьников и студентов	Антипенкова И.В.	к.п.н., доцент	Зав.кафедрой фитнеса и режиссуры театрализованных представлений ФГБОУ ВО «СГУС»
16.	Итоговая аттестация	Председатель ИАК Члены ИАК		

6. Разработчики дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением»:

Разработчики программы:

и.о. проректора по научной работе
и международной деятельности
к.п.н., доцент



Е.Н. Бобкова

начальник Центра карьеры
учебно-методического управления,
к.п.н., доцент

Н.Л. Язынина

декан факультета физической культуры и спорта
к.п.н., доцент

О.Ю. Жарова

зав.кафедрой биологических дисциплин
д.б.н., профессор

Т.М. Брук

зав.кафедрой анатомии и биомеханики
к.п.н., доцент

В.Н. Чернова

зав.кафедрой педагогики и психологии
к.п.н., доцент

А.В. Шукаева

зав.кафедрой фитнеса и режиссуры
театрализованных представлений
к.п.н., доцент

И.В. Антипенкова

к.м.н., доцент

Л.В. Виноградова

к.п.н., доцент

И.А. Ефременкова

к.п.н., доцент

Ю.А. Диаконидзе

к.п.н.

А.В. Киреева

Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки «Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением» рассмотрена на заседании методического совета ФГБОУ ВО «СГУС» и принята решением от «25» мая 2023 г. протокол № 2

Председатель методического совета
И.о. проректора по учебной работе
к.соц.н., доцент

И.А. Дьячук