Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ахметов Султан Меджидович
Должность: Ректор
Дата подписания: 15.03.2021 07:56:01
Уникальный программный ключ:
6663aee427bb9f944092ad0f91c42fd0bc6325a475b9fc2a07dcbeeacde881bf

Министерство спорта Российской Федерации

УТВЕРЖДЕНО
Председатель Федерального
учебно-методического объединения
в системе высшего образования
по укрупненной группе специальностей
и направлений подготовки
49.00.00 Физическая культура и спорт
_____ С.П. Евсеев
«25» ноября 2019 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА С НАСЕЛЕНИЕМ

Квалификация – Инструктор по спорту, специалист центра тестирования ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Москва, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ…… .. 4

1.1 Цель реализации программы…… 14

1.2 Планируемые результаты обучения …….. 15

1.3 Нормативные документы для разработки ДПП профессиональной переподготовки 18

2 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ……..…… 17

2.1 Учебный план, календарный учебный график ……...…….. 20

2.2. Рабочие программы дисциплин базовой части…..……..…… 23

2.2.1 Биомеханика……...……..…….. 23

2.2.2 Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта…….……..…….. 31

2.2.3 Медико-биологические основы физической культуры и спорта…….……..…… 41

2.2.4 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, основы медицинских знаний……..…….…… 49

2.2.5 Теория и методика физической культуры и спорта…… 57

2.2.6 Нормативно-правовые и организационно-управленческие основы физической культуры и спорта…….. 87

2.2.7 Основы здорового образа жизни……...…….…….. 97

2.2.8 Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание)……...……. 105

2.2.9 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)……..…….. 115

2.2.10 Практика…… 128

2.2.11 Итоговая аттестация……. 143

2.3 Рабочие программы вариативных модулей…… 151

2.3.1 Организация спортивно-массовой работы на предприятиях, в учреждениях (1 модуль)…….…… 151

2.3.2 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 (2 модуль)……..….. 171

2.3.3 Организация спортивно-массовой работы в физкультурно-оздоровительных клубах и фитнес центрах для лиц различных возрастных групп, в том числе старших возрастных групп (3 модуль)…….. 193

2.3.4 Организация спортивно-массовой работы специалистов центров тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (4 модуль)……..... 215

2.3.5 Организация спортивно-массовой работы в школьном и студенческом спортивном клубе (5 модуль)…….…….. 237

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ…… 259

3.1 Кадровое обеспечение реализации программы…… 259

3.2 Учебно-методическое обеспечение программы…… 259

4 ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ…….. …….. 259

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки (ДПП ПП) «Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением» учитывает квалификационные требования профессионального стандарта (ПС) «Инструктор-методист» (Приказ Минтруда России от 08.09.2014 N 630н"Об утверждении профессионального стандарта "Инструктор-методист" (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2014 N 34135) и требования ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата) (Приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 № 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: календарный учебный график, учебный план, рабочие программы учебных дисциплин (модулей), методические материалы, обеспечивающие реализацию соответствующей образовательной технологии и другие материалы, обеспечивающие качество подготовки обучающихся.

Основная цель вида профессиональной деятельности – реализация инструкторской и методической деятельности для рационального осуществления различными организациями, коллективами, отдельными физическими лицами деятельности по физической подготовке и физическому развитию, физическому воспитанию населения.

Характеристика нового вида профессиональной деятельности выпускника

а) **Слушатель готовится к следующим видам профессиональной деятельности:**

- организационно-методическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Программа ориентирована на развитие обобщенных трудовых функций:

- организационно-методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной и 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, образовательных организациях среднего профессионального образования, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта.

Таблица 1 - Связь дополнительной профессиональной программы с профессиональными стандартами

Наименование программы профессиональной переподготовки	*Наименование выбранного профессионального стандарта (одного или нескольких), ОТФ и (или) ТФ*	*Уровень квалификации ОТФ и (или) ТФ*
Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением	**05.005** Организационно-методическая деятельность в области физической культуры и спорта	
	Физическая подготовка и обучение детей физической культуре в соответствии с программой и методиками физического воспитания (код В)	5
	Проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации и обеспечение безопасности в спортивном сооружении и на его	5

	территории (код С)	
	Организационно-методическое обеспечение и координация образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической (код D)	6

б) Объектами профессиональной деятельности являются:

- физическая культура, образовательные системы, организационно-методическая деятельность в области физической культуры и спорта;
- учебно-методическая и нормативная документация.

в) **Задачи профессиональной деятельности выпускника**

Обучающийся должен решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видами профессиональной деятельности:

- 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;
-обеспечение безопасности и профилактика травматизма занимающихся в физкультурно-спортивной организации;
-организация работы кружков и спортивных секций, спортивного актива;
- организация спортивно-массовой деятельности на предприятиях, у в учреждениях, проведение гимнастики на рабочем месте и оздоровительной гимнастики во вне рабочее время;
- организация в учреждении работы по подготовке и выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- инструкторская деятельность по проведению рекреационных занятий для лиц разного возраста в парковой зоне, на открытых/закрытых спортивных площадках;
- организация спортивно-массовой работы в школьном и студенческом спортивном клубе.

г) Область профессиональной деятельности слушателя, прошедшего обучение по дополнительной профессиональной программе «Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением» для выполнения нового вида профессиональной деятельности: 05 Физическая культура и спорт.

Таблица 2 - Характеристика нового вида профессиональной деятельности, новой квалификации и формирование программ учебных модулей (дисциплин)

A/01.4 Планирование, организация и проведение занятий по физическому воспитанию, тренировочных занятий по утвержденным программам		*Дисциплины, формирующие знания умения*
Необходимые знания	биомеханические характеристики двигательных действий;	Биомеханика

(знать):	- основы кинематики и динамики движений человека;	
	- биомеханические характеристики двигательного аппарата человека;	
	- биомеханику физических качеств человека.	
Необходимые умения (уметь):	проводить биомеханический анализ двигательных действий;	
	- применять профессиональную терминологию по биомеханике.	
	проводить биомеханический анализ двигательных действий	
Трудовые действия (владеть):	обучения техники выполнения упражнений.	
	-формирование у детей социальной позиции обучающихся на всем протяжении обучения в начальной школе	
Необходимые знания (знать):	основные положения и принципы педагогики,	Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта
	- методы педагогического контроля и контроля качества обучения,	
	- актуальные дидактические технологии.	
Необходимые умения (уметь):	применять в профессиональной деятельности основные положения и принципы педагогики;	
	- использовать разнообразные методы педагогического контроля и контроля качества обучения;	
	- применять актуальные дидактические технологии обучения.	
Трудовые действия (владеть):	организации обучения на основе положений и принципов педагогики;	
	- педагогического контроля и контроля качества обучения в профессиональной деятельности;	
	- использование в профессиональной деятельности актуальных дидактических технологий обучения.	
Необходимые знания (знать):	- основные анатомо-физиологические и физические особенности занимающихся различного возраста;	Медико-биологические основы физической культуры и спорта
	- цель, задачи, методы проведения учебных занятий по физической культуре с различными возрастными группами занимающихся;	
	- цель, задачи, средства и формы организации внеклассной физкультурно-спортивной работы.	
Необходимые умения (уметь):	применять перечисленный комплекс знаний при организации и проведении учебных занятий по физической культуре с детьми и взрослыми;	
	- организовывать физкультурно-спортивную работу.	

Трудовые действия (владеть):	проведения учебных занятий по физической культуре с различными группами занимающихся;	
	- организации различных форм физкультурной и спортивной работы.	
Необходимые знания (знать):	1. Особенности построения процесса физического воспитания.	Теория и методика физической культуры и спорта
	2. Педагогические средства управления величиной и направленностью тренировочной нагрузкой, планирование физкультурно-спортивной работы, планы восстановительных мероприятий.	
	3. Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий, в том числе по общей и специальной физической подготовке.	
	4. Методы построения процесса физического воспитания с занимающимися, в том числе старшего возраста.	
	5. Методика обучения и совершенствования техники двигательных действий, правила техники безопасности при их выполнении.	
Необходимые умения (уметь):	Отбирать рациональные методики управления процессом физического воспитания, оценивать возможность и прогнозировать перспективы их внедрения при физической подготовке занимающихся, в том числе старшего возраста.	
	2. Подбирать методику проведения занятия по физической культуре с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов обучающихся, занимающихся	
Трудовые действия (владеть):	Построения индивидуализированного процесса физического воспитания занимающихся.	
	Владения методикой развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков у различных категорий населения.	
Необходимые знания (знать):	основные положения международных документов и договоров, Конституции Российской Федерации, других основных нормативно-правовых документов;	Нормативно-правовые и организационно-управленческие основы физической культуры и спорта
	- механизмы применения основных нормативно-правовых актов;	
	- тенденции законотворчества и судебной практики;	
	- нормативно-правовое обеспечение в области	

	физической культуры и спорта.	
	основные положения международных документов и договоров, Конституции Российской Федерации, других основных нормативно-правовых документов;	
	- механизмы применения основных нормативно-правовых актов;	
	системы отечественного законодательства;	
Необходимые умения (уметь):	анализировать и оценивать законодательные инициативы;	
	- использовать в профессиональной практике положения российских и международных документов, нормативно-правовых актов, рекомендательных документов;	
Трудовые действия (владеть):	применения правовых знаний в текущей профессиональной и других сферах деятельности.	
Необходимые знания (знать):	- методики физического воспитания, обучения плаванию и спортивным играм;	Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание)
	-основы теории и практики физического воспитания детей.	
Необходимые умения (уметь):	воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы,	
	- пользоваться спортивным инвентарем,	
	- разъяснить в доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений.	
Трудовые действия (владеть):	- определения задач и содержание занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических	
Необходимые знания (знать):	- методики физического воспитания, обучения плаванию и спортивным играм;	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)
	- методики проведения спортивно-оздоровительных мероприятий;	
	- порядок проведения врачебного контроля и способы оказания доврачебной медицинской помощи;	
Необходимые умения (уметь):	разъяснить в доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений;	
	- разработать программу спортивно-оздоровительного мероприятия;	
	- вести отчетную документацию по	

	утвержденной форме;	
Трудовые действия (владеть):	Владения методикой развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков у различных категорий населения.	
Необходимые знания (знать):	**-о**снов спортивной медицины и спортивной гигиены; - порядок проведения врачебного контроля и оказания первой помощи.	**1.** Организация спортивно-массовой работы на предприятиях, учреждениях **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 (модуль 2) **3.** Организация спортивно-массовой работы в физкультурно-оздоровительных клубах и фитнес центрах для лиц различных возрастных групп, в том числе старших возрастных групп (3 модуль) **4.** Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) в практике физического воспитания населения **5.** Организация спортивно-массовой работы в школьном и студенческом спортивном клубе
Необходимые умения (уметь):	- планирование занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы,	
	- пользоваться спортивным инвентарем,	
	- контролировать двигательную активность, физическое состояние обучающихся, занимающихся,	
	- разъяснить в доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений,	
	- своевременно выявлять угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов,	
Трудовые действия (владеть):	разработки плана проведения занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы,	
	- составления расписания проведения занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы,	
	- проведения занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия согласно разработанному плану по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы,	
	- обучения занимающихся владению навыками и техникой выполнения упражнений,	

	- контроля двигательной деятельности обучающихся, занимающихся; - определения задач и содержание занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы;	
А/03.4 Вовлечение населения различных возрастных групп в занятия физической культурой и спортом ***А/04.4 Консультирование по вопросам улучшения физической подготовленности населения различных возрастных групп***		1. Организация спортивно-массовой работы на предприятиях, учреждениях 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 (модуль 2) 3. Организация спортивно-массовой работы в физкультурно-оздоровительных клубах и фитнес центрах для лиц различных возрастных групп, в том числе старших возрастных групп (3 модуль) 4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) в практике физического воспитания населения 5. Организация спортивно-массовой работы в школьном и студенческом спортивном клубе 6.Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта
Необходимые знания (знать):	- основ организации здорового образа жизни;	
	- теоретических основ организации массового спорта;	
	- основы спортивно-массовой работы;	
	- основ спортивной медицины и спортивной гигиены;	
	- порядка проведения врачебного контроля и способы оказания доврачебной медицинской помощи;	
	- правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники;	
	- методики проведения спортивно-оздоровительных мероприятий;	
	- основ организации деятельности спортивных секций, кружков;	
	- методы сбора и первичной обработки информации;	
Необходимые умения (уметь):	изучать и систематизировать информацию по вопросам здорового образа жизни, организации массового спортивного движения;	
	- пользоваться контрольно-измерительными приборами;	
	- пользоваться спортивным инвентарем;	
	- пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;	
	- оказывать первую помощь.	
	изучать и систематизировать информацию по вопросам улучшения физической подготовленности населения;	
	- разъяснять в доступной форме правила техники безопасности при выполнении	

	упражнений;	7. Теория и методика физической культуры и спорта
Трудовые действия (владеть):	- проведения разъяснительной работы о необходимости здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям среди населения различных возрастных групп по месту работы;	
	- оказания методической помощи в организации деятельности спортивных секций, кружков по месту работы.	
В***/01.5 Организация активного отдыха обучающихся, занимающихся***		**1.** Организация спортивно-массовой работы на предприятиях, учреждениях **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 (модуль 2) **3.** Организация спортивно-массовой работы в физкультурно-оздоровительных клубах и фитнес центрах для лиц различных возрастных групп, в том числе старших возрастных групп (3 модуль) **4.** Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) в практике физического воспитания населения **5.** Организация спортивно-массовой работы в школьном и студенческом спортивном клубе
Необходимые знания (знать):	основы теории и практики физического воспитания детей;	
	- основы спортивной медицины и спортивной гигиены;	
	- методики физического воспитания, обучения спортивным играм;	
	- методики обучения на спортивных снарядах и приспособлениях;	
	- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера	
Необходимые умения (уметь):	-планировать мероприятия активного отдыха обучающихся, занимающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации;	
	-использовать существующие методики проведения	
	физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера;	
	-определять требования к месту, времени проведения, ресурсному обеспечению физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера	
Трудовые действия (владеть):	составления программ мероприятий активного отдыха обучающихся, занимающихся в режиме вне учебного времени образовательной организации;	
	-составления плана физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;	

		6. Базовые виды спорта
B/02.5 Организация работы кружков и спортивных секций, спортивного актива		**1.** Организация спортивно-массовой работы на предприятиях, учреждениях **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 (модуль 2) **3.** Организация спортивно-массовой работы в физкультурно-оздоровительных клубах и фитнес центрах для лиц различных возрастных групп, в том числе старших возрастных групп (3 модуль) **4.** Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) в практике физического воспитания населения **5.** Организация спортивно-массовой работы в школьном и студенческом спортивном клубе **6.** Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, основы медицинских знаний. **7.** Психолого-педагогические основы физической культуры и
Необходимые знания (знать):	основы педагогики и психологии;	
	- основы теории и практики физического воспитания детей;	
	-основы спортивной медицины и спортивной гигиены;	
	-типовые программы работы кружков, спортивных секций;	
	-методы установления контакта с обучающимися, занимающимися разного возраста, с родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся, педагогическими работниками;	
	-основы работы с текстовыми редакторами, электронными таблицами,	
	электронной почтой и браузерами.	
Необходимые умения (уметь):	изучать и систематизировать информацию относительно организации и методического обеспечения работы кружков, спортивных секций;	
	-планировать организацию кружков, спортивных секций на базе образовательной организации, физкультурно-спортивной организации.	
Трудовые действия (владеть):	вовлечения обучающихся, занимающихся в участие в спортивных кружках и секциях;	
	-обмен опытом с организациями дополнительного образования спортивной направленности и организациями спорта;	
	- опыт отбора занимающихся, обучающихся в спортивный актив.	

		спорта **8.** Нормативно-правовые и организационно-управленческие основы физической культуры и спорта
C/03.5 Обеспечение безопасности и профилактика травматизма занимающихся в физкультурно-спортивной организации		**1.** Организация спортивно-массовой работы на предприятиях, учреждениях **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 (модуль 2) **3.** Организация спортивно-массовой работы в физкультурно-оздоровительных клубах и фитнес центрах для лиц различных возрастных групп, в том числе старших возрастных групп (3 модуль) **4.** Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) в практике физического воспитания населения **5.** Организация спортивно-массовой работы в школьном и студенческом спортивном клубе
Необходимые знания (знать):	безопасные методы и приемы выполнения работ на спортивных объектах;	
	-основы спортивно-массовой работы;	
	- основы спортивной медицины и спортивной гигиены;	
	- способы оказания первой помощи;	
	- правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники.	
Необходимые умения (уметь):	пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием, спортивной техникой;	
	- обнаруживать неисправность оборудования, инвентаря, спортивной техники;	
	- оказывать первую помощь;	
	проводить допуск к тренировочным занятиям и соревнованиям занимающихся в физкультурно-спортивной организации;	
Трудовые действия (владеть):	- осуществлять коммуникации с занимающимися, работниками физкультурно-спортивной организации.	
D/01.6 Методическое обеспечение отборочного, тренировочного и образовательного процессов		

Необходимые знания (знать):	Историю и актуальные вопросы развития спорта.	Теория и методика физической культуры
	Принципы, средства и методы физической культуры.	
Необходимые умения (уметь):	Современные технологии, средства и методы развития физических способностей и приобретения двигательных умений и навыков. 4. Основы теории физической культуры и ее прикладные аспекты (цели, задачи, принципы, функции, основные методы, средства и способы их применения).	
	Отбирать наиболее эффективные методики физического воспитания, соответствующие целям подготовки занимающихся, в том числе старшего возраста.	
	Формировать мотивацию занимающихся к занятиям физической культурой и спортом, навыки ведения здорового образа жизни.	
Трудовые действия (владеть):	Моделирования оптимальной тренировочной нагрузки, контроль оптимального соотношения (соразмерности) различных сторон подготовленности занимающегося в процессе физического воспитания.	
	Контроля двигательной деятельности и регулирование физической нагрузки обучающихся, занимающихся для достижения оптимального физической подготовленности.	

Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимому для освоения программы: к освоению ДПП допускаются: лица, имеющие высшее (высшее профессиональное), среднее профессиональное образование; лица, получающие высшее образование.

Трудоемкость обучения составляет 300 часов, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя.

Форма обучения – очная, с использованием дистанционных образовательных технологий, которая сочетает контактную работу обучающихся с преподавателем (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий), включает в себя занятия лекционного типа, и (или) занятия семинарского типа, и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем.

1.2 Цель реализации программы профессиональной переподготовки - формирование у слушателей профессиональных компетенций и приобретение новой квалификации, необходимых для профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта. Программа является преемственной к основной профессиональной образовательной программе по направлению подготовки высшего образования – бакалавриата 49.03.01 «Физическая культура», квалификация – бакалавр.

1.3 Планируемые результаты обучения

Результаты освоения Программы определяются приобретаемыми выпускником профессиональными компетенциями, т.е. его способностью применять знания, умения, опыт и личностные качества в соответствии с задачами нового вида профессиональной деятельности.

Профессиональные компетенции

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 – 11. Способен использовать оборудование, инвентарь, измерительный инструментарий при решении профессиональных задач.

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.

Таблица 3 – Сопоставление описания квалификации в профессиональном стандарте с требованиями к результатам подготовки по ФГОС ВО

Профессиональный стандарт (обобщенные трудовые функции - ОТФ)	*ФГОС ВО (виды профессиональной деятельности - ВПД)*
Трудовые функции: - 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; -обеспечение безопасности и профилактика травматизма занимающихся в физкультурно-спортивной организации; -организация работы кружков и спортивных секций, спортивного актива.	• ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста • ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий • ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке • ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта • ОПК-5. Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения • 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 травматизма, оказывать первую доврачебную помощь • ОПК-8. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга • ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся

	• ОПК-10. Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта • ОПК-11. Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности • ОПК-12. Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики • ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта • ОПК-14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса • ОПК-15. Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий

В результате освоения Программы выпускник должен обладать профессиональными компетенциями:

Код профессионального стандарта, трудовой функции	*Наименование видов деятельности, код и наименование профессиональных компетенций*
05.005	**Организационно-методическая деятельность в области физической культуры и спорта**
A/01.4	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.
A/03.4	ПК – 6. Способен организовывать активный отдых занимающихся разного пола, возраста и уровня физической подготовленности.
	ПК - 12. Способен применять знания по здоровому образу жизни в профессиональной деятельности, мотивировать к регулярным занятиям физической культурой, стимулировать к саморазвитию занимающихся.
A/04.4	ПК – 3. Способен осуществлять консультирование, по вопросам повышения физической подготовленности населения различных

	возрастных групп.
	ПК -14. Способен обучать технике выполнения упражнений, владеть профессиональной терминологией в области физической культуры и спорта.
В***/01.5***	ПК – 6. Способен организовывать активный отдых занимающихся разного пола, возраста и уровня физической подготовленности.
	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 – 5. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую помощь.
B/02.5	ПК – 4. Способен проводить занятия в секциях, группах спортивной и оздоровительной направленности по утвержденным программам.
	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.
	ПК -14. Способен обучать технике выполнения упражнений, владеть профессиональной терминологией в области физической культуры и спорта.
	ПК – 11. Способен использовать оборудование, инвентарь, измерительный инструментарий при решении профессиональных задач.
C/03.5	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.
D/01.6	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 – 8. Способен применять средства, методы физической культуры в профессиональной деятельности.
	ПК – 7. Способен проводить спортивные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, взаимодействовать и организовывать работу с волонтерами.
D/03.6	ПК – 8. Способен применять средства, методы физической культуры в профессиональной деятельности.

1.4 Нормативные документы для разработки ДПП профессиональной переподготовки

Нормативную правовую базу разработки ДПП составляют:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ.

Приказ Министерства образования и науки РФ от 1.07. 2013 № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».

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)».

Приказ Минтруда России от 08.09.2014 N 630н "Об утверждении профессионального стандарта "Инструктор-методист"

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№	Наименование учебных предметов, модулей, разделов модулей	**Общая трудоемкость, ч.**	**Аудиторные занятия, ч.**	В том числе		Занятия с использованием ДОТ и ЭО, ч.		**Самостоятельная работа слушателей, ч.**	**Форма контроля**
				Лекции	**Практические и семинарские занятия**	**Лекции**	**Практические и семинарские занятия**		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Базовые дисциплины									
1	Биомеханика	8	4	4	-	1	1	2	зачет
2	Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта	16	8	4	4	2	2	4	зачет
3	Медико-биологические основы физической культуры и спорта	26	14	10	4	2	4	6	зачет
4	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, основы медицинских знаний	28	14	6	8	8	2	4	зачет
5	Теория и методика физической культуры и спорта	16	8	4	4	2	4	2	зачет
6	Нормативно-правовые и организационно-управленческие основы физической культуры и спорта	16	6	6	-	4	4	2	зачет
7	Основы здорового образа жизни	10	6	4	2	1	1	2	зачет
8	Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание)	24	16	8	8	4	4	2	зачет
9	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	22	16	6	10	2	2	2	зачет
10	Практика	18					18		зачет
Вариативные модули									
10.	**Организация спортивно-массовой работы на предприятиях, в учреждениях**	96	36	8	28	4	20	36	экза-мен

	(1 модуль)								
10.1	Организация и проведение спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий.	24	10	4	6	-	-	14	
10.2	Оздоровительная гимнастика во внерабочее время. Оздоровительная гимнастика для инвалидов.	30	12	2	10	2	6	10	
10.3	Организация гимнастики на рабочем месте и активного отдыха в рабочее время.	42	14	2	12	2	14	12	
11.	**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 (2 модуль)**	96	36	8	28	4	20	36	экза-мен
11.1	Содержание занятий на спортивных сооружениях.	24	10	4	6	-	-	14	
11.2	Возрастные особенности проведения занятий. Профилактика травматизма.	30	12	2	10	2	6	10	
11.3	Содержание физкультурно-оздоровительных занятий. Физкультурно-оздоровительные занятия для инвалидов.	42	14	2	12	2	14	12	
12.	**Организация спортивно-массовой работы в физкультурно-оздоровительных клубах и фитнес центрах для лиц различных возрастных групп, в том числе старших возрастных групп (3 модуль)**	96	36	8	28	4	20	36	экза-мен
12.1	Физкультурно-оздоровительные клубы, фитнес центры, их виды деятельности.	24	10	4	6	-	-	14	
12.2	Организация дополнительных спортивных и оздоровительных услуг для детей в физкультурно-	30	12	2	10	2	6	10	

	оздоровительных клубах.								
12.3	Современные виды оздоровительной гимнастики	42	14	2	12	2	14	12	

13.	**Организация спортивно-массовой работы специалистов центров тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (4 модуль)**	96	36	8	28	4	20	36	экза-мен
13.1	Особенности работы стационарных площадок для ГТО.	24	10	4	6	-	-	14	
13.2	Организация судейства соревнований комплекса ГТО.	30	12	2	10	2	6	10	
13.3	Методика подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО для лиц разного возраста. Подготовка инвалидов к ГТО.	42	14	2	12	2	14	12	
14.	**Организация спортивно-массовой работы в школьном и студенческом спортивном клубе (5 модуль)**	96	36	8	28	4	20	36	экза-мен
14.1	Организация и проведение спортивно-массовой работы для детей школьного возраста.	24	10	4	6	-	-	14	
14.2	Организация и проведение спортивно-массовой работы для студентов.	30	12	2	10	2	6	10	
14.3	Фитнес программы в повышении физического состояния и физической подготовленности школьников и студентов.	42	14	2	12	2	14	12	
	Практика	18	-	-	-	-	18	-	зачет
	Подготовка выпускной квалификационной работы	12	-	-	-	-	-	12	
	Итоговая аттестация	8	8	-	-	-	-	-	защита ВКР
Всего		300	128	60	68	30	62	74	

Календарный учебный график

День недели	Недели обучения									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										

Аудиторные занятия, промежуточная аттестация, самостоятельная работа слушателей

Обучение с использованием ДОТ и ЭО, самостоятельная работа слушателей, практика

Итоговая аттестация

Распределение аудиторных занятий по неделям

Первая и вторая недели		***Десятая сессия***	
Биомеханика	4	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	10
Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта	8	Вариативный модуль	22
Медико-биологические основы физической культуры и спорта	14		
Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, основы медицинских знаний	14		
Теория и методика физической культуры и спорта	8		
Нормативно-правовые и организационно-управленческие основы физической культуры и спорта	6		
Основы здорового образа жизни	4		
Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание)	14		
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	6		
Вариативный модуль	10		
Всего часов	**96**	**Всего часов**	**32**

2.2 Рабочие программы дисциплин базовой части

Рабочая программа *дисциплины*

Биомеханика

1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

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

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

Знать, уметь, владеть	Формируемые компетенции
Знания: – 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; – понятие о моделях и моделирование в биомеханике; – основы биомеханического контроля, технические средства и методики измерений.	ПК-2
Умения: - формулировать конкретные задачи физического воспитания и находить пути их решения посредством применения биомеханических методов, средств и технологий.	ПК-2
Навыки и/или опыт деятельности: - навык оценки биомеханической структуры двигательного действия.	ПК-2

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Дисциплина относится к базовой части образовательной программы. Вид промежуточной аттестации: зачет**.**

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов
Контактная работа преподавателей с обучающимися		
В том числе:		
Лекции		4
Семинары		
Практические занятия		
Лабораторные работы		
Дистанционная работа преподавателей с обучающимися		
В том числе:		
Лекции		1
Семинары		1
Практические занятия		
Лабораторные работы		
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)		зачет
Самостоятельная работа студента		2
Общая трудоемкость	**часы**	**8**

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Всего часов
1	Лекция 1. Общая биомеха-ника	Механические явления в живых системах. Понятия о формах движения материи. Особенности механического движения человека. Методы исследования в биомеханике. Биомеханика мышц. Понятие о моторике человека как совокупности его двигательных возможностей. Биомеханическая характеристика силовых качеств. Сила действия человека. Понятие о силовых качествах. Биомеханическая характеристика скоростных качеств. Понятие о скоростных качествах. Биомеханическая характеристика выносливости. Основы эргометрии. Правило обратимости двигательных заданий.	2
2	Лекция 2. Частная биомех-аника	Понятие о вращательном движении. Движение звеньев в суставе (ось вращения в суставе, качение, скольжение и кручение, понятие о конгруэнтности суставных поверхностей). Зависимость углового ускорения звена от моментов внешних для него сил и его собственного момента инерции. Движения биомеханической системы без опоры и при опоре. Положение тела человека (место, ориентация и поза). Силы, возмущающие и уравновешивающие (их источники и действие). Условия равновесия тела человека (системы тел) и показатели устойчивости. Локомоторные движения при взаимодействии с опорой (наземные) и средой (водные).	2

Темы лекций дистанционного обучения (1 час):

Лекция № 1. Виды перемещающих движений и требования к ним. Основы механики полета снарядов. Скорость, высота и углы вылета снаряда. Влияние вращения снаряда и сопротивления воздуха на траекторию его полета. Гироскопический эффект и эффект Магнуса.

Темы практических дистанционных занятий (1 час):

Практическое занятие № 1. Расчет кинематики и динамики локомоторного движения (по выбору: прыжок, цикл ходьбы, бега, лыжного хода, бега на коньках, способа плавания и др.).

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетен-ция	Трудовые функции	Индикаторы достижения
ПК-2	*A/01.4. Планирование, организация и проведение занятий по физическому воспитанию, тренировочных занятий по утвержденным программам* *B/04.5. Методическая и*	**Знания:** - биомеханические характеристики двигательных действий; - основы кинематики и динамики движений человека; - биомеханические характеристики двигательного аппарата человека; - биомеханику физических качеств человека. **Умения:** - проводить биомеханический анализ двигательных действий; - применять профессиональную терминологию по биомеханике.

	консультационная помощь работникам образовательной организации, родителям (законным представителям) несовершеннолетних обучающихся	**Имеет опыт:** - обучения техники выполнения упражнений.

Тестовые задания:

1. Что изучает биомеханика физических упражнений?
А) физиологические процессы в организме
Б) анатомические особенности строения опорно-двигательного аппарата тела человека
В) законы и закономерности механики движений в живых системах
Г) закономерности формирования функциональных систем организма человека

2. Что относится к прикладным направлениям исследования в биомеханике?
А) генная инженерия
Б) инженерная биомеханика.
В) биомеханическая оптика
Г) биомеханика взрывных усилий

3. Что относится к прикладным направлениям исследования в биомеханике?
А) биомеханика физических упражнений
Б) биомеханика изменения температуры тела спортсмена при выполнении физических упражнений
В) биомеханика мыслительных процессов
Г) биомеханические закономерности внешней среды

4. Что относится к прикладным направлениям исследования в биомеханике?
А) биомеханика механизмов
Б) биомеханика машин
В) биомеханика строительного дела
Г) медицинская биомеханика

5. Какие характеристики движения относятся к инерционным?
А) масса тела, момент инерции тела
Б) характеристики, описывающие движение тела по инерции
В) расстояние, которое проходит тело по инерции
Г) линейная скорость и ускорение
Д) радиус вращения материальной точки

6. Область изучения биомеханики физических упражнений это:
А) процессы формирования динамического стереотипа
Б) механические и биологические причины возникновения движений и особенности построения и выполнения движений в различных условиях
В) научное обоснование рациональной методики обучения двигательным действиям на основе биомеханического анализа техники упражнений
Г) знания, необходимые для эффективного применения физических упражнений в качестве средства физического воспитания

7. К естественным относятся движения:
А) совершаемые по естественной криволинейной траектории
Б) при которых движущийся объект не вырабатывает управляющих воздействий для достижения цели движения
В) для изменения траектории которых, необходимо изменение величины внешних сил

Г) в которых для изменения траектории движения и достижения цели движения со стороны движущегося объекта вырабатываются управляющие силы
8. К целенаправленным относятся движения:
А) совершаемые по целенаправленной криволинейной траектории
Б) в которых для изменения траектории движущийся объект вырабатывает управляющие силы
В) 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:
А) в разработке эффективных методов воспитания личности
Б) в разработке эффективных методов обучения двигательным действиям
В) в биомеханическом обосновании методов исследования техники упражнений
Г) в разработке путей мотивации занятий физическими упражнениями и спортом
10. Целенаправленные движения осуществляются:
А) при отсутствии управления
Б) с наличием внешних помех
В) с помощью управляющих воздействий, вырабатываемых движущимся телом
Г) по заданной траектории
Д) без постановки цели движения
11. Для естественных движений характерно:
А) регулирование траектории с помощью управления
Б) построение программы движения для достижения цели
В) отсутствие управления
Г) преодоление внешних помех
Д) отсутствие внешних помех
12. Различие между естественными и целенаправленными движениями заключается в:
А) большей скорости естественных движений
Б) отсутствии управления в целенаправленных движениях
В) большей точности целенаправленных движений
Г) большей амплитуде целенаправленных движений
Д) отсутствии управления в естественных движениях
13. Что такое «тело отсчета»?
А) тело, от которого начинается движение
Б) тело, обладающее эталонными размерами
В) тело, относительно которого определяется положение объекта
Г) тело, с которым сравнивают по величине другое тело
Д) тело, у которого заканчивается движение
14. Что такое импульс силы?
А) значение силы в данный момент времени
Б) сила прилагается к телу через определенные промежутки времени
В) произведение силы на время, в течение которого сила действует на тело - максимальное значение действующей силы
Г) время, в течение которого сила действует на тело
15. Что называют траекторией**?**
А) место точки в пространстве
Б) место точки в системе отсчета
В) перемещение точки
Г) линия движения точки
16. Формы проявления скоростных качеств?
А) быстрота мысли
Б) быстрота мышц
В) быстрота бега
Г) повышение темпа
Д) смена ритма

17. Ритм движения тела – это…
А) пространственная мера повторности движений
Б) временная мера повторности движений
В) временная мера соотношения частей движений
Г) мера изменения быстроты движений
18. Оптимальный двигательный режим – это …
А) двигательный режим, прописанный врачом
Б) наилучшая техника двигательных действий и наилучшая тактика двигательной деятельности
В) двигательные действия спортсмена, направленные на решение поставленной цели
19. Объёмом техники называется …
А) совокупность технических приёмов, которыми владеет человек
Б) разносторонность, эффективность и освоенность техники
В) технический арсенал каждого вида спорта
20. Указать единицы измерения временных характеристик.
А) Вт
Б) мин
В) $м/с^2$
Г) м/с
21. Указать пространственно-временные характеристики.
А) град
Б) с
В) Ом
Г) $м/с^2$
22. Указать единицы измерения темпа движений.
А) шаг/с
Б) рад/с
В) м/с
Г) мин
23. Процесс созревания – это …
А) совершенствование двигательных возможностей в процессе возрастного развития детей
Б) результат педагогического воздействия на двигательную культуру ребёнка
В) генетически обусловленное совершенствование систем организма
24. Эстетический идеал – это …
А) телесная красота, увязанная с соображениями практической пользы
Б) двигательная культура человека
В) образец, соответствующий общепринятому в данный период времени представлению о красивом
25. Мышцы, выполняющие однотипные движения - это:
А) антагонисты
Б) синергисты
В) аддукторы
Г) протракторы
26. Сокращение мышцы, при котором ее волокна укорачиваются, но напряжение остается постоянным, называется:
А) изометрическим
Б) инерционным
В) изотоническим
Г) синергетическим
27. По форме различают мышцы:
А) поверхностные
Б) отводящие
В) одноперистые

Г) веретенообразные
28. Оттягивает дистальный отдел конечности назад:
А) протрактор
Б) ротатор
В) ретрактор
Г) абдуктор
29. Отводящая мышца называется:
А) сфинктером
Б) абдуктором
В) антагонистом
Г) аддуктором
30. Совокупность согласованных движений человека (животных), вызывающих активное перемещение в пространстве, называется:
А) ходьбой
Б) двигательной реакцией
В) двигательной активностью
Г) локомоцией

Критерии оценивания тестовых заданий:
Тест проводится в форме онлайн-тестирования, которое проводится на платформе Google-test. Всего в тесте 30 вопросов, ответ на каждый вопрос оценивается в 1 балл.

Зачтено	Не зачтено
22-30 баллов	0-21 баллов

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимый для освоения дисциплины (модуля)

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Биомеханика: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Г. И. Попов. – М.: Академия, 2013.
2. Попов Г.И., Самсонова А.В. Биомеханика двигательной деятельности: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Г. И. Попов А. В. Самсонова. – 2-е изд. стер. – М.: Академия, 2013.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Донской Д. Д. Биомеханика: Учебник для институтов физической культуры / Донской Д. Д., Зациорский В. М. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
2. Практикум по биомеханике: Учебное пособие для институтов физической культуры / Под ред. И. М. Козлова. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
3. Донской Д. Д. Строение действия (биомеханическое обоснование строения спортивного действия и его совершенствования): Учебно-методическое пособие для студентов физкультурных вузов и тренеров. – М.: РГАФК, 1995.
4. Донской Д.Д. Расчетно-графические работы по биомеханике: Методические разработки для студентов ГЦОЛИФКа / Донской Д. Д., Зайцева Л. С., Каймин М. А. – М.: ГЦОЛИФК, 1986.
6. Зациорский В. М. Биомеханика двигательного аппарата человека / Зациорский В. М., Аруин А. С., Селуянов В. Н. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
7. Коренберг В. Б. Лекции по спортивной биомеханике (с элементами кинезиологии). – М.: Академия, 2011.
8. Лукунина Е. А. Сохранение положения тела человека в условиях отсутствия внешних возмущающих воздействий: Методические разработки для слушателей ФУС и студентов / Лукунина Е. А., Шалманов Ан. А. – М.: РГАФК, 2000.
10. Сучилин Н. Г. Оптико-электронные методы измерения движений человека / Сучилин Н. Г., Савельев В. С., Попов Г. И. – М.: Физкультура, образование, наука, 2000.
11. Уткин В. Л. Биомеханика физических упражнений. – М.: Просвещение, 1989.

12. Шалманов Ал. А. Основные механизмы взаимодействия с опорой в прыжковых упражнениях: Методические рекомендации для слушателей Высшей школы тренеров, факультетов усовершенствования и повышения квалификации / Шалманов Ал. А., Шалманов Ан. А. – М., 1990.

13. Загревский В.И., Загревский О.И. 314 Биомеханика физических упражнений: учебное пособие. – Томск: Издательский дом Томского государственного университета, 2018. – 262 с.

7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля)

1. http://www.nlr.ru
2. http://library.ru
3. http://lib.sportedu.ru
4. http://orel.rsl.ru/
5. http://www.iqlib.ru
6. http://www.trainer.h1.ru
7. http://lesgaft.spb.ru

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ представляется в виде перечня специализированных аудиторий (спортивных сооружений), оснащенных интерактивной доской и мультимедийным оборудованием.

Занятия проводятся в аудитории, оборудованной компьютером и мультимедиа-проектором.

Необходимы:

- презентации лекций: «Введение (предмет и история биомеханики)», «Методы исследования в биомеханике», «Биомеханика двигательного аппарата человека», «Биодинамика движений человека», «Биомеханические аспекты управления движениями человека», «Биомеханика двигательных качеств», «Спортивно-техническое мастерство», «Дифференциальная биомеханика», «Движения вокруг осей», «Сохранение положения тела и движения на месте», «Локомоторные движения», «Перемещающие движения»;

- лабораторное оборудование: Электромиограф Нейрософт, стабилограф Стабилан, реограф Нейрософт, тренажер Велоэргометрический, тренажер Эллипсоид, весы медицинские, ростомер медицинский.

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.

Рабочая программа *дисциплины*

Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта

1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

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–8. Способен применять средства, методы физической культуры в профессиональной деятельности.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

Знать, уметь, владеть	Формируемые компетенции
Знания: - сущность и социальная значимость педагогической профессии; - психолого-педагогические особенности профессионального общения; - психолого-педагогические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических качеств и двигательных умений субъектов профессиональной физкультурно-спортивной деятельности; - педагогические основы организации учебно-воспитательной и тренировочной работы, массовых физкультурно-оздоровительных занятий; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры и спорта; - основные понятия, цель и задачи специальной педагогики, ее место в структуре педагогического знания, предметные области специальной педагогики.	ПК-1, ПК-2, ПК-8
Умения: - используя педагогические методы, контролировать состояние занимающихся, влияние на них физических нагрузок и в зависимости от результатов контроля корректировать их; - 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; - планировать учебно-тренировочный и воспитательный процесс для достижения поставленных целей и задач обучения и воспитания, эффективно использовать методы и приемы обучения на занятиях; - способствовать социализации и интеграции в общество лиц с ограниченными возможностями здоровья.	ПК-1, ПК-2, ПК-8
Навыки и/или опыт деятельности: - управленческие действия в воспитательном процессе; - приемами общения, личной педагогической техникой; - технологиями педагогического контроля и коррекции; - анализировать имеющиеся нарушения в состоянии здоровья и на этой основе проектировать педагогические условия и формы обучения лиц с ОВЗ.	ПК-1, ПК-2, ПК-8

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Дисциплина относится к базовой части образовательной программы. Вид промежуточной аттестации: зачет**.**

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов
Контактная работа преподавателей с обучающимися		
В том числе:		
Лекции		4
Семинары		4
Практические занятия		
Лабораторные работы		
Дистанционная работа преподавателей с обучающимися		
В том числе:		
Лекции		2
Семинары		2
Практические занятия		
Лабораторные работы		
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)		зачет
Самостоятельная работа студента		4
Общая трудоемкость	**часы**	**16**

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Всего часов
1	Лекция 1. Психология спортивной деятельности	Предмет, методы и система ключевых понятий возрастной психологии и педагогики. Особенности формирования и развития психических процессов, свойств и состояний в различные возрастные периоды. Специальная педагогика и психология, как основа адаптивного спорта. Психологическая классификация видов спортивной деятельности.	2
2	Лекция 2. Педагогика физической культуры и спорта	Структура профессиональной деятельности. Компетентностный подход в работе тренера. Принципы организации педагогического процесса. Современные педагогические технологии. Педагогический авторитет и его показатели.	2

Темы практических очных занятий (4 часа):

Практической занятие № 1. Формирование мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Практической занятие № 2. Психология конфликта.

Темы лекций дистанционного обучения (2 часа):

Лекция № 1. Психодиагностика как одна из задач психологического обеспечения спортивной деятельности.

Темы практических дистанционных занятий (2 часа):

Практической занятие № 1. Стили педагогического общения. Общение как основа педагогической деятельности. Сущность и особенности педагогического общения. Функции

педагогического общения. Этапы. Технология взаимодействия. Характеристики профессиональной позиции педагога.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
ПК-1	*A/04.4 Консультирование по вопросам улучшения физической подготовленности населения различных возрастных групп B/05.5 Проведение физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися, занимающимися во время занятий физической культурой в спортивном сооружении и на его территории*	**Знания:** - основные положения и принципы педагогики, - методы педагогического контроля и контроля качества обучения, - актуальные дидактические технологии. **Умения:** - применять в профессиональной деятельности основные положения и принципы педагогики; - использовать разнообразные методы педагогического контроля и контроля качества обучения; - применять актуальные дидактические технологии обучения. **Имеет опыт:** - организации обучения на основе положений и принципов педагогики; - педагогического контроля и контроля качества обучения в профессиональной деятельности; - использование в профессиональной деятельности актуальных дидактических технологий обучения.
ПК-2	*B/02.5 Организация работы кружков и спортивных секций, спортивного актива C/01.5 Организация и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации*	
ПК-8	*B/03.5 Планирование, организация и проведение образовательной работы по физической культуре с обучающимися, занимающимися*	

Типовые контрольные задания:

Тестовые задания:

1. Что является предметом изучения и преподавания педагогики спорта…

a. содержание, закономерности, механизмы и специфика педагогического процесса по формированию личности в условиях занятий физическими упражнениями и спортивной деятельностью

b. спортивная деятельность и человек, занимающийся ею

c. обучение человека, его развитие и достижение высоких личных спортивных результатов

c. психологических особенностях личности

d. воспитании человека в современном обществе

2. Какое из понятий относятся к педагогическому процессу, включающему обучение движениям, сообщение специальных знаний и воспитание физических и психических качеств?

a. физическая культура

b. физическая подготовка

c. физическое воспитание

d. физическое совершенствование

3. Какой метод педагогического исследования целесообразно применить, чтобы получить данные, отражающие педагогическое событие непосредственно в момент его протекания?

a. наблюдение

b. эксперимент

c. метод опроса

d. контрольные испытания

4. Изучением индивидуальных различий между людьми занимается психология:

a. интегральная

b. интегративная

c. личности

d. дифференциальная

5. Объектом педагогики является …

a. психологические особенности личности

b. методы педагогического исследования

c. педагогический процесс

d. учение о принципах построения теории

6. Признаки коллектива, отличающие его от других групповых объединений

a. любая организованная группа людей

b. высокоорганизованная группа

c. организационная форма объединения людей на основе какой-либо определенной целенаправленной деятельности

d. всё вышеперечисленное

7. Этапы развития коллектива

a. организационный

b. выделения актива (лидеров группы)

c. формирования собственно коллектива

d. расцвета коллектива

e. всё вышеперечисленное

8. Основное требование к личности педагога – это …

a. профессиональная компетентность

b. хороший семьянин

c. конформизм

d. интересный собеседник

9. Объект деятельности педагога – это…

a. учебная задача

b. педагогический процесс

c. формы обучения

d. методы обучения

10. Методы воспитания – это…

a. общие исходные положения, которыми руководствуется педагог

b. способы воздействия на сознание, волю, чувства, поведения воспитанников

c. предметы материальной и духовной культуры, которые используются для решения педагогических задач

d. варианты организации конкретного воспитательного процесса

11. Учение является одной из сторон обучения, а вторая сторона – это …

a. восприятие

b. осмысление

c. усвоение

d. преподавание

12. На чем основан авторитет педагога?

a. на знаниях и умениях педагога как представителя той или иной области знаний

b. авторитет возраста: педагог обладает в глазах учащихся авторитетом как старший, более опытный человек

c. авторитет должности (власти), т. е. статус педагога, со всеми вытекающими отсюда правами и обязанностями

d. нравственный авторитет — человека, личности; отсутствие такого авторитета может свести на нет все остальные компоненты авторитета педагога.

13. Психологические основы формирования двигательного навыка - …

a. совершенство

b. автоматизм

c. знаниями

d. осознанность

e. целостность действия

14. Принципиальное отличие психики человека от животных заключается в:

a. наличии сознания и самосознания

b. использовании специальных сигналов для коммуникации

c. интеллектуальной деятельности

d. применении окружающих предметов в качестве средств для достижения цели

15. Процесс обучения – это…

a. овладение культурой физического труда

b. совокупность последовательных действий учителя и руководимых им учащихся

c. сознательное усвоение системы знаний, умений, навыков

d. формирование основ мировоззрения и поведения

e. развитие творческих сил и способностей

16. Принцип сознательности и активности обучения характеризуется …

a. умственным и физическим трудом

b. умением использовать необходимый учебный материал

c. последовательностью изучаемого материала

d. усвоением учебного материала при активном участии учащихся

e. логической связью учебного материала

17. Принцип доступности обучения – это …

a. учет индивидуальных и возрастных особенностей учащихся

b. соответствие содержания и объема учебного материала возрастным и индивидуальным особенностям учащихся

c. соответствие процесса обучения уровню знаний учащихся

d. учет связи процесса обучения с жизнью e. соответствие процесса обучения интересам учащихся

18. Педагогический такт – это …

a. внешнее проявление внутреннего мира человека

b. взаимодействие взрослых и детей c. мера воспитательного воздействия d. принцип меры, который педагог должен соблюдать в процессе общения с детьми

e. активная форма взаимодействия со средой

19. Педагогика физической культуры и спорта тесно связана с …

a. физической культурой, рисованием, трудом

b. филологией, физикой, социологией

c. математикой, географией, психологией

d. философией, психологией, физиологией

e. философией, астрономией, медициной

20. Стили педагогического общения:

a. гуманистический, взаимопониманий, гласности

b. демократический, гуманистический, гласности

c. авторитарный, демократический, либеральный

d. авторитарный, уважительный

e. сотрудничества, гласности, авторитарный

21. «Команда», «указание», «выговор» свойственны следующему стилю педагогического общения –

a. авторитарный

b. демократический

c. либеральный

d. сотрудничество

e. взаимопонимание

22. «Просьба», «консультация», «соглашение» свойственны следующему стилю педагогического общения –

a. авторитарный

b. демократический

c. либеральный

d. оппозиционный

e. нейтральный

23. Положительный эффект выполнения дыхательных упражнений.

a. насыщение организма кислородом

b. повышение устойчивости к заболеваниям

c. нормализация нервных процессов

d. увеличение объема легких

e. нормализация темпа речи (предупреждение заикания)

24. Эффективный стиль управления педагогическим процессом –

a. либеральный

b. демократический

c. авторитарный

d. оппозиционный

e. нейтральный

25. Спортивная психология – это …

a. отрасль психологических знаний, изучающая психологические аспекты развития личности в спорте

b. область психологической науки, которая изучает закономерности формирования и проявления различных психологических механизмов в спортивной деятельности

c. отрасль психологических знаний, занимающаяся приложением психологических теорий и методов к спорту, играм и активным видам отдыха

26. Какими способностями определяется профессиональное мастерство учителя физической культуры?

a. дидактическими, академическими

b. перцептивными, речевыми

c. организаторскими, авторитарными

d. коммуникативными, аттенционными

e. все ответы правильные

27. Какие способности учителя физической культуры заключаются в умении реконструировать и адаптировать учебный материал?

a. дидактические

b. речевые

c. академические

d. перцептивные

28. Какие способности учителя физической культуры позволяют постоянно расширять и углублять знания в своей области?

a. дидактические

b. речевые

c. академические

d. перцептивные

29. Высшей формой взаимодействия учителя и ученика является …

a. подчинение

b. общение

c. обучаемость

d. все ответы правильные

30. Объективное состояние педагогической системы в определенный промежуток времени – это …

a. педагогическая задача

b. педагогическая ситуация

c. педагогическая составляющая деятельности

d. все ответы правильные

Критерии оценивания тестовых заданий:

Всего в тесте 30 вопросов, ответ на каждый вопрос оценивается в 1 балл.

Зачтено	Не зачтено
22-30 баллов	0-21 баллов

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимый для освоения дисциплины (модуля)

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Психология и педагогика в 2 ч. Часть 1. Психология: учебник для академического бакалавриата / В. А. Сластенин*, Л.С. Подымова* [и др.]; под общ. ред. В. А. Сластенина, В. П. Каширина. - М.: Издательство Юрайт, 2017. — 230 с. — (Серия: Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-018370. – https://www.biblio-online.ru/book/FF4C2741-62BD-4B04-8112-96642CD0F222. (https://www.biblio-online.ru/book/44CFF672-E93B-43F9-BEC1-15F84D779430).

2. Физическая культура (учебник) Гриф РГПУ им. Герцена //М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова, Д.Н. Давиденко, О.Ю. Масалова, С.И. Филимонова, Щербаков В.Г./ Под ред. М.Я. Виленского / второе издание, стер. М.: КНОРУС. - 2013. 424 с.- (Бакалавриат).

3. Шаповаленко И.В. Психология развития и возрастная психология: Учебник и практикум для академического бакалавриата/ И.В. Шаповаленко. – Люберцы: Юрайт, 2016 – 576 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Алтунина И.Р. Социальная психология: Учебник для бакалавров: Для вузов по направлению "Психология" / И. Р. Алтунина; Под ред. Р. С. Немова. – 2. изд. – Москва: Юрайт, 2014. – 426, 1 с.: ил., табл. – (Бакалавр) (Министерство образования и науки РФ рекомендует). -

Книга доступна в электронной библиотечной системе biblio-online.ru. – Библиогр. в конце гл. – На рус. яз. - ISBN 978-5-9916-1349-1.

2. Андреева Г.М. Социальная психология: Учеб. для вузов по направлению и специальности "Психология" / Г. М. Андреева. – 5. изд., испр. и доп. – Москва: Аспект Пресс, 2005. – 362, 1 с.: ил. - Библиогр. в конце гл. – Библиогр.: с. 355-360. – На рус. яз. - ISBN 5-7567-0274-1.

3. Бадмаев Б.Ц. Психология в работе учителя: В 2 кн. Книга 1: Практическое пособие по теории развития, обучения и воспитания / Бадмаев Б. Ц. – Москва: Владос, 2000. – 234с. – (Психология для всех). – Режим доступа: http://www.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=58251.

4. Возрастная и педагогическая психология: Хрестоматия для высших педагогических учебных заведений / Сост.: И. В. Дубровина и др. – 5. изд., стер. – Москва: Academia, 2008. – 368 с.

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

6. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 288с.

7. Карпушин Б.А. Педагогика физической культуры. — Советский спорт, 2013. — 299стр.

8. Марцинковская Т.Д. Возрастная психология / Т.Д. Марцинковская - М.: Academia, 2017 – 319 с.

9.Самыгин С.И., Столяренко Л.Д. Психология и педагогика. Учебное пособие М.: КНОРУС, 2012. — 480 с. — (Для бакалавров)

10. Сорокоумова Е.А. Возрастная психология: Учебное пособие. – 2-е изд, испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 227. – (Бакалавр. Академический курс). – Режим доступа: http://www.biblio-online.ru/book/4A7ACB99-6C1D47E7-B8B9-2EDC2FCAF64C. – На рус. яз. - ISBN 978-5-534-04322-8: 1175.00.

11. Сорокоумова Е.А. Педагогическая психология: Учебное пособие. – 2-е изд, испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 175. – (Бакалавр. Академический курс). – Режим доступа: http://www.biblioonline.ru/book/E0D20457-40A3-4C02-AB8B-7AA8FF94CCDD. – На рус. яз. - ISBN 978-5-534-04566-6: 185.00.

12. Психология развития и возрастная психология: Учебник для академического бакалавриата: Учебник для вузов по гуманитарным направлениям и специальностям: Учебник для вузов по специальности 031000 "Педагогика и психология" / О. В. Хухлаева, Е. В. Зыков, Г. В. Бубнова; Под ред. О. В. Хухлаевой. – Москва: Юрайт, 2016. – 367 с. – (Бакалавр. Академический курс) (УМО ВО рекомендует) (УМО рекомендует). - На тит. л.: Книга доступна в электронной библиотечной системе biblio-online.ru. – Библиогр.: с. 365-367. – На рус. яз. - ISBN 978-5-9916-7747-9.

13. Сосновский Б. А. Психология: учебник для бакалавров / Б. А. Сосновский; отв. ред. Б. А. Сосновский. — 2-е изд., пер. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2012. — 799 с. — (Серия: Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-18502.

14. Рубинштейн С.Л. Способы воспитания новых привычек. Москва // Возрастная и педагогическая психология: хрестоматия : для студентов высших педагогических учебных заведений / Сост. И.В. Дубровина, А.М. Прихожан, В.В. Зацепин. – Москва: Академия, 2001. – С. 189-195. – (Высшее образование).

15. Фоминова А.Н. Педагогическая психология. Учебное пособие [Электронный ресурс]. – Москва: Флинта, 2016. – 320 с. – Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=84354. - "Допущено Учебно-методическим объединением по направлениям педагогического образования Министерства образования

Российской Федерации в качестве учебного пособия для студентов высших педагогических учебных заведений". – На рус. яз. - ISBN 978-5-9765-1011-1.

16. Бабушкин Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом: учеб. пособие / Г. Д. Бабушкин. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2012. – 328 с.

17. Батюта М.Б. Возрастная психология: Учебное пособие / М.Б. Батюта, Т.Н. Князева – М.: Логос, 2015 – 306 с.

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

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

20. Кулагина И.Ю., Психология развития и возрастная психология: Учебное пособие для вузов / И.Ю. Кулагина – М.: Академический проект, 2015 – 420 с.

21. Столяренко Л.Д. Социальная психология (для бакалавров) / Л.Д. Столяренко, С.И. Самыгин – М: КноРус, 2018. – 80 с.

7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля)

1. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта: учеб. пособие [Электронный ресурс] : учеб. пособие - Электрон. дан. - Москва: Советский спорт, 2014. - 328 с. - Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/69843.
2. Малкин В.Р. Психологическая работа в детско-юношеской спортивной школе: учеб. пособие [Электронный ресурс] / В.Р. Малкин, 24 Л.Н. Рогалева. - Электрон. дан. - Екатеринбург :Ур ФУ, 2016. - 102 с. - Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/98707.
3. Малкин В. Спорт - это психология [Электронный ресурс] / В. Малкин, Л. Рогалева. - Электрон. дан. - Москва:, 2015. - 176с. - Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/97437.
4. http://psychology.net.ru – «Мир психологии».
5. http://www.1september.ru/ru/main-slow.htm - Объединение педагогических изданий.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

представляется в виде перечня специализированных аудиторий (спортивных сооружений), 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.

Курс содержит видеолекции продолжительностью 90 минут, сопровождаемые презентациями.

Рабочая программа *дисциплины*

Медико-биологические основы физической культуры и спорта

1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

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-9. Способен осуществлять измерение, оценку физической и функциональной подготовленности занимающихся.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

Знать, уметь, владеть	Формируемые компетенции
Знания: - основные термины и понятия, используемые в анатомии, физиологии, биохимии, необходимые для выполнения трудовых деятельности; - анатомические, физиологические (в т. ч. психофизиологические) 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, покровной, выделительной, половой, эндокринной, нервной; - об изменениях в организме занимающихся при физических нагрузках.	ПК-2, ПК-9
Умения: - использовать знания психофизиологии при организации работы с занимающимися; - определять антропометрические показатели, оценивать их с учетом возраста и пола обучающихся, отслеживать динамику изменений этих показателей; - отслеживать динамику изменений конституциональных особенностей организма в процессе занятий физической культурой и спортом; - применять знание о биохимических основах адаптации к мышечной деятельности в ходе систематических занятий для наиболее рационального построения тренировочных циклов; - использовать результаты биохимических методов контроля для оценки состояния организма занимающегося 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, продлевающих работоспособность занимающегося.	ПК-2, ПК-9
Навыки и/или опыт деятельности: - методами оценки и наблюдения за состоянием физического и психического здоровья занимающихся, в том числе методами анализа групповых показателей здоровья; - 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.	ПК-2, ПК-9

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Дисциплина относится к базовой части образовательной программы. Вид промежуточной аттестации: **зачёт.**

2. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов
Контактная работа преподавателей с обучающимися		
В том числе:		
Лекции		10
Семинары		4
Практические занятия		
Лабораторные работы		
Дистанционная работа преподавателей с обучающимися		
В том числе:		
Лекции		2
Семинары		4
Практические занятия		
Лабораторные работы		
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)		зачет
Самостоятельная работа студента		8
Общая трудоемкость	**часы**	**28**

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

№ п /п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Всего часов
1	Лекция 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.	2
2	Лекция 2. Основы анатомии	Остеология. Краниология. 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.	2
3	Лекция 3. Основы физиологии	Моторные функции: скелет, мышечная система, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата. Регуляторные системы организма. Психофизиология познавательных процессов и поведения. Сенсорные системы. Висцеральные	4

		функции: обмен веществ и энергии; пищеварение, кровообращение, дыхание, выделение, кожа, репродуктивная система; гигиенические аспекты. Понятия «мертвая точка» и «второе дыхание». Физиология возбудимых тканей. Мышечное сокращение. Работа мышц. Утомление спортсмена. Физиология нервной системы. Высшая нервная деятельность. Особенности кардиореспираторной системы спортсменов. Адаптация организма к физическим нагрузкам. Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений. Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств и формирования двигательных навыков. Современное состояние физиологии спорта.	
4	Лекция 4. Основы биохимии	Предмет, цели, задачи биохимии. Биологическое окисление. Субстраты биологического окисления. Белки. Химический состав. Структура белков. Свойства белков. Классификация белков. Липиды. Жиры. Воска. Фосфолипиды. Углеводы. Строение и свойства углеводов, классификация.	2

Темы практических очных занятий (4 часа):

Практическое задание № 1. Овладение методами антропометрии. Овладение методами индивидуальной оценки физического развития. Овладение методиками оценки собственных показателей физического развития.

Практическое задание № 2. Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений. Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств и формирования двигательных навыков.

Темы лекций дистанционного обучения (2 часа):

Лекция № 1. Особенности физиологии крови у спортсменов. Гематологические показатели и биохимические маркеры метаболических процессов. Печеночные показатели. Мышечные показатели. Сердечные показатели. Почечные показатели. Лактат. Железо.

Темы практических дистанционных занятий (4 часа):

Практическое задание № 1. Физиология дыхания. Внешнее дыхание. Внутренне или тканевое дыхание. Дыхательный цикл. Механизм вдоха. Механизм выдоха. Легочные объемы. Легочная вентиляция. Транспорт газов кровью. Дыхательный центр. Регуляция деятельности дыхательного центра.

Практическое задание № 2. Восстановительные средства и принципы их использования. Восстановление физической и психической работоспособности. Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Основные понятия об утомлении, его сущности, характерных признаках. Утомление подростков и юношей. Переутомление как следствие неполного восстановления, его опасность для растущего организма, меры предупреждения.

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетен-ция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
ПК-2	*B/02.5 Организация работы кружков и спортивных секций, спортивного актива* *C/01.5 Организация и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации*	**Знания:** - основные анатомо-физиологические и физические особенности занимающихся различного возраста; - цель, задачи, методы проведения учебных занятий по физической культуре с различными возрастными группами занимающихся; - цель, задачи, средства и формы организации внеклассной физкультурно-спортивной работы. **Умения:** - применять перечисленный комплекс знаний при организации и проведении учебных занятий по физической культуре с детьми и взрослыми; - организовывать физкультурно-спортивную работу. **Имеет опыт:** - проведения учебных занятий по физической культуре с различными группами занимающихся; - организации различных форм физкультурной и спортивной работы.
ПК-9	*A/01.4 Планирование, организация и проведение занятий по физическому воспитанию, тренировочных занятий по утвержденным программам* *A/04.4 Консультирование по вопросам улучшения физической подготовленности населения различных возрастных групп*	

Типовые контрольные задания:

Перечень вопросов для промежуточной аттестации:

1. Значение физиологии человека для физической культуры и спорта.
2. Зрительный анализатор и его значение в физической культуре и спорте.
3. Слуховой анализатор и его значение в физической культуре и спорте.
4. Двигательный анализатор и его значение в физической культуре и спорте.
5. Типологические особенности высшей нервной деятельности и их значение для физической культуры и спорта.
6. Значение физиологических особенностей организма детей и подростков при занятиях физической культурой и спортом.
7. Физиологические особенности спортивной тренировки детей школьного возраста.
8. Физиологические особенности спортивной тренировки 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 спортсменов.

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 систематической тренировки.

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. Понятие об алактатном, гликолитическом и аэробном компонентах выносливости. 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 с лицами зрелого и пожилого возраста.

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.

Критерии оценивания ответа на зачете:

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.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимый для освоения дисциплины (модуля)

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. Жилов. – 4-е издание, стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 256 с.
3. Иваницкий М.Ф. — Анатомия человека Учебник для высших учебных заведений физической культуры Изд. 7-е. / Под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского. — М.: Олимпия, 2008. — 624 с, ил.
4. Михайлов С.С. Спортивная биохимия: Учебник для вузов и колледжей физической культуры. – 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.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Баранов А.А. Физическое развитие детей и подростков на рубеже тысячелетий / А.А. Баранов, В.Р. Кучма, Н.А. Скоблина – М.: Издатель Научный центр здоровья детей РАМН, 2008. – 216 с.
2. Горелова Л.В. Анатомия в схемах и таблицах – Ростов н/Д: Феникс 2006 – 573 (среднее профессиональное образование).
3. Макарова Г.А. Медицинское обеспечение детского и юношеского спорта [Электронный ресурс]: справ. / Г.А. Макарова, Л.А. Никулин, В.А. Шашель. - Электрон.дан. - Москва: Советский спорт, 2009. - 272 с. - Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/4100. - Режим доступа: http://lronman.ru/docs/sport med.pdf.
4. Кулиненков О.С. Физиотерапия в практике спорта [Электронный ресурс] / О.С. Кулиненков, Н.Е. Гречина, Д.О. Кулиненков. - Электрон. дан. - Москва, 2017. - 256 с. - Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/97511

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля)

1. Анатомия и физиология. www.school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3e1d458c-1a0
2. Анатомия человека, строение человека. Виртуальный атлас. www.e-anatomy.ru
3. Анатомия и физиология человека. www.miranatomy.ru
4. Анатомия и физиология человека Федюкович Н.И. www.alleng.ru/d/bio/bio053.htm
5. Анатомия и физиология человека www.medicinform.net/human/fisiology.htm
6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU http://elibrary.ru/
7. БД «Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки» http://dvs.rsl.ru/

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.

Занятия проводятся в аудитории, оборудованной компьютером и мультимедиа-проектором.

Комплект анатомических плакатов и демонстрационные материалы. Приборы: Динамометр. Тонометры. Фонендоскопы.

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.

Рабочая программа *дисциплины*

Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, основы медицинских знаний

1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

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–5. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

ПК-13. Способен оперативно контролировать самочувствие занимающихся, предотвращать переутомление, проводить исходное тестирование перед началом занятий.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

Знать, уметь, владеть	Формируемые компетенции
Знания: - взаимосвязь физических нагрузок и функциональных возможностей организма; - методы и организация медико-педагогического контроля; - нормы физиологических показателей организма; - принципы воздействия на кровообращение; - признаки и принципы оказания неотложной медицинской помощи при: внезапной остановке сердца, клинической и биологической смерти; потери сознания; утоплении; электротравме; ожогах; артериальном и венозном кровотечении; ранах и их осложнениях; переломах костей верхних и нижних конечностей, позвоночника и малого таза; травматическом шоке; ушибах, кровотечениях из носовых пазух; - основополагающие принципы здорового образа жизни; - мотивации к ведению здорового образа жизни.	ПК-2, ПК-5, ПК-13
Умения: - оценивать оздоровительную эффективность физкультурных занятий; - планировать и проводить мероприятия по предупреждению спортивного травматизма; - прививать занимающимся гигиенические навыки осознанного соблюдения правил здорового образа жизни; - провести реанимацию при внезапной остановке сердца и дыхания; - остановить кровотечение пальцевым прижатием артерии или максимальным сгибанием конечности; - наложить кровоостанавливающий жгут или импровизированный «жгут-закрутку»; - обработать рану; - наложить бинтовую давящую повязку на различные участки тела; - наложить транспортные шины при переломах конечностей; - сделать «захват жизни» при попадании инородного тела в верхние дыхательные пути; - подсчитать пульс и частоту дыхания, измерить АД и оценить уровень артериального давления.	ПК-2, ПК-5, ПК-13
Навыки и/или опыт деятельности: - соблюдение гигиенических норм и требования безопасности к местам учебных занятий по физической культуре и спорту; - реабилитация лиц, занимающихся физической культурой и спортом; - исследования и оценка физического развития и особенности телосложения (соматотипы); - оказание первой помощи при неотложных состояниях у занимающихся; - наложение повязок различными способами;	ПК-2, ПК-5, ПК-13

- простейшие методы физиотерапии и массажа; - методы закаливания и личной гигиены.	

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Дисциплина относится к базовой части образовательной программы. Вид промежуточной аттестации: **зачет.**

1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов
Контактная работа преподавателей с обучающимися		
В том числе:		
Лекции		6
Семинары		8
Практические занятия		
Лабораторные работы		
Дистанционная работа преподавателей с обучающимися		
В том числе:		
Лекции		8
Семинары		2
Практические занятия		
Лабораторные работы		
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)		
Самостоятельная работа студента		4
Общая трудоемкость	**часы**	**28**

2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

3.

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Всего часов
1	Лекция 1. Гигиенические основы физической культуры и спорта	Гигиенические основы ФСД. Гигиена воздуха, воды, почвы. Гигиена спортивных сооружений. Гигиена физического воспитания детей и подростков. Гигиенические основы спортивной тренировки. Гигиена питания. Закаливание и личная гигиена спортсмена.	2
2	Лекция 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. Основные признаки нарушения здоровья. Мониторинг здоровья у разных возрастных групп. Контроль за состоянием здоровья занимающихся.	2
3	Лекция 3. Основы спортивной	Введение в общую фармакологию. Предмет и задачи фармакологии. Фармакокинетика и фармакодинамика. Классификация	2

	фармакологии	фармакологических средств. Фармакологические средства, способные повышать работоспособность. Дополнительные факторы риска (режим и его нарушение, диета, гипер- и гиповитаминоз, интоксикация) ограничивающие работоспособность занимающегося.	

Темы практических очных занятий (8 часов):

Практическое занятие № 1. Составление суточного меню-раскладки, занимающегося физической культурой и спортом.

Практическое занятие № 2. Плоскостопие, его объективные и субъективные признаки. Профилактика развития плоскостопия. Правильная поза при стоянии, сидении, ходьбе. Значение физических упражнений в формировании правильной осанки и укреплении свода стопы.

Практическое занятие № 3. Перечень средств и методов повышения спортивной работоспособности. Принципы применения этих средств. Комплекс средств и методов, который может быть применён у детей и подростков. Овладение этими методами.

Практическое занятие № 4. Пути введения, распределения и выведения, механизмы действия лекарственных средств.

Темы лекций дистанционного обучения (8 часов):

Лекция № 1. Основы доврачебной помощи. Первая помощь при отсутствии сознания, остановке дыхания и кровообращения.

Лекция № 2. Первая помощь при кровотечениях.

Лекция № 3. Первая помощь при получении травм.

Лекция № 4. Первая помощь при прочих состояниях (ожоги, обморожения, отравления).

Темы практических дистанционных занятий (2 часа):

Практическое занятие № 1. Виды повязок и способы их наложения.

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
ПК-2	*B/02.5 Организация работы кружков и спортивных секций, спортивного актива* *C/01.5 Организация и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации*	**Знания:** - санитарные и гигиенические правила и нормы, профилактика травматизма; - техника оказания первой (доврачебной) помощи. **Умения:** - обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь; - использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять массаж. **Имеет опыт:** - использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки,
ПК – 5	*A/03.4 Вовлечение населения различных возрастных групп в занятия физической культурой и спортом* *C/03.5 Обеспечение безопасности и профилактика*	

	травматизма занимающихся в физкультурно-спортивной организации	медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарных и гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорт.
ПК - 13.	*А/02.4 Проведение спортивно-оздоровительной работы* *С/02.5 Проведение набора и отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации*	

Типовые контрольные задания:

Перечень вопросов для промежуточной аттестации:

1. Гигиенические и температурные нормы на занятиях.
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. Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой.
11. Восстановительные средства и принципы их использования.
12. Система обеспечения безопасности и профилактики травматизма на физкультурных и спортивных занятиях и спортивных соревнованиях.
13. Понятие гигиены питания. Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ.
14. Общие гигиенические требования к режиму питания. Режим питания при занятиях физкультурой и спортом.
15. Цель, задачи и содержание врачебного контроля занятий физической культурой и спортом.
16. Клинические и инструментально-функциональные методы обследования спортсменов.
17. Физическое развитие, телосложение и конституция человека. Типы конституции человека.
18. Принципы организации первичного и ежегодных углубленных медицинских обследований спортсменов.
19. Принципы оценки состояния здоровья в практике спортивной медицины.

20. Основные заболевания и патологические состояния, являющиеся противопоказанием к занятиям физической культурой и спортом.

21. Текущий и срочный контроль. Принципы организации

22. Показатели текущего и срочного функционального состояния центральной нервной системы и вегетативной нервной системы.

23. Периоды возрастного развития. Динамика возрастного развития физических качеств у детей и подростков.

24. Сроки допуска к занятиям физической культурой и спортом детей и подростков.

25. Способы иммобилизации при травмах конечности.

26. Оказание первой помощи при внутренних и внешних кровотечениях.

27. Оказание первой помощи при обморожениях и ожогах. Степени обморожений и ожогов.

28. Оказание первой помощи при отравлениях. Виды отравлений.

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

30. Подготовительный массаж, задачи, методика, влияние на организм.

Критерии оценивания ответа на зачете:

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.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимый для освоения дисциплины (модуля)

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»

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Вайнер Э.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Учебник (для бакалавров). – 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.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Айзман Р.И., Омельченко И.В. Основы медицинских знаний: учебное пособие. – 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. Краткий курс лекций по спортивной медицине: учебное пособие для вузов / Под ред. А. В. Смоленского. - М.: Физическая культура, 2005. - 191 с.
4. Лаптев А.П. Лекции по общей и спортивной гигиене: учебное пособие / А.П. Лаптев, С.А. Пашевский, О.В. Григорьева. - М.: Физическая культура, 2006 – 384 с.
5. Артюнина Г.П. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Учеб. пособие для высшей школы. М.: Академический проект, 2009. – 760 с.
6. Артюнина Г.П., Игнаткова С.А. Основы медицинских знаний: здоровье, болезнь и образ жизни: Учеб. пособие для высшей школы. М.: Академический проект, 2008. – 560 с.
7. Быков И. В. Гигиена физической культуры и спорта: учебник / И. В. Быков, А. Н. Гансбургский, 2010. - 192 с.
8. 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.
9. Дежурный Л.И. [и др.] Примерный поурочный план проведения занятий по предмету «Первая помощь». – М.: ООО «Издательский дом водитель», 2013 – 96 с.
10. Кучма, В.Р. Гигиена детей и подростков: учебник / В.Р. Кучма - М.: ГЭОТАРМедиа, 2010. - 480 с.
11. Меры безопасности и требования гигиены на занятиях физическими упражнениями и спортом: методические указания к практическим занятиям / сост. В. В. Быков. - Красноярск: КрасГАСА, 2006. - 52 с.
12. Степанова И.В. Санитария и гигиена питания: учебное пособие / И.В. Степанова. – СПб. Троицкий мост, 2010. — 224 с.
13. Смолева Э.В. Сестринское дело в терапии – Курс первичной медицинской помощи, Ростов-на Дону, 2012 – 473 с.

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля)

3. Кулиненков О.С. Фармакология спорта в таблицах и схемах [Электронный ресурс] - Электрон. дан. - Москва, 2015. - 176 с. - Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/97444.
4. Лобанов, С.А. Физиология и гигиена питания спортсменов: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс]: учеб. -метод. пособие / С. А. Лобанов, В.А. Смирнов, В.Ю. Корнаухов. - Электрон. дан. - Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2009. - 112 с. - Режим доступа: 25 https://e.lanbook.com/book/43194.
5. Фармакологическое сопровождение спортивной деятельности: реальная эффективность и спорные вопросы: монография [Электронный ресурс]: монография - Электрон. дан. - Москва: Советский спорт, 2013. - 232 с. - Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/69831
6. Физиотерапия в практике спорта [Электронный ресурс] / О.С. Кулиненков, Н.Е. Гречина, Д.О. Кулиненков. - Электрон. дан. - Москва, 2017. - 256 с. - Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/97 511.
7. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU http://elibrary.ru/
8. БД «Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки» http://dvs.rsl.ru/
9. Электронно-информационный ресурс «Всё о первой помощи». Форма доступа: http://allfirstaid.ru

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.

Занятия проводятся в аудитории, оборудованной компьютером и мультимедиа-проектором, а также в аудитории должны быть:

Комплект анатомических плакатов, карточек.

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.

Рабочая программа *дисциплины*

Теория и методика физической культуры и спорта

1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

ПК – 8. Способен применять средства, методы физической культуры в профессиональной деятельности.

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

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

Знать, уметь, владеть	Формируемые компетенции
Знания: 1. История и актуальные вопросы развития спорта. 2. Принципы, средства и методы физической культуры. 3. Современные технологии, средства и методы физической культуры и спорта. 4. Основы теории физической культуры и ее прикладные аспекты. 5. Особенности построения процесса физического воспитания. 6. Педагогические средства управления величиной и направленностью тренировочной нагрузки, планирование физкультурно-спортивной работы, восстановительные мероприятия. 7. Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий, том числе по общей физической и специальной физической подготовке. 8. Методы построения процесса физического воспитания с занимающимися, в том числе старшего возраста. 9. Методика обучения и совершенствования техники двигательных действий, правила техники безопасности при их выполнении	ПК-8, ПК – 14
Умения: 1. Отбирать наиболее эффективные методики физического воспитания, соответствующие целям подготовки занимающихся, в том числе старшего возраста. 2. Отбирать рациональные методики управления процессом физического воспитания, оценивать возможность и прогнозировать перспективы их внедрения при физической подготовке занимающихся, в том числе старшего возраста. 3.Подбирать методику проведения занятия по физической культуре с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов обучающихся, занимающихся. 4. Формировать мотивацию занимающихся к занятиям физической культурой и спортом, навыки ведения здорового образа жизни	ПК-8, ПК – 14
Навыки и/или опыт деятельности: 1. Навыками построения индивидуализированного процесса физического воспитания занимающихся. 2. Владеть методикой развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков у различных категорий населения. 3. Моделирование оптимальной тренировочной нагрузки, контроль оптимального соотношения (соразмерности) различных сторон подготовленности занимающегося в процессе физического воспитания. 4. Контроль двигательной деятельности и регулирование физической нагрузки обучающихся, занимающихся для достижения оптимального физического состояния. 5. Обладать навыками планирования занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы.	ПК-8, ПК – 14

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Дисциплина относится к базовой части образовательной программы. Вид аттестации: зачет.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов
Контактная работа преподавателей с обучающимися		**8**
В том числе:		
Лекции		4
Семинары		4
Практические занятия		
Лабораторные работы		
Дистанционная работа преподавателей с обучающимися		6
В том числе:		
Лекции		2
Семинары		4
Практические занятия		
Лабораторные работы		
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)		зачет
Самостоятельная работа студента		2
Общая трудоемкость	**часы**	**16**

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Всего часов
1	Тема 1. История ФК и спорта.	Возникновение и развитие физической культуры и спорта. Основные теории происхождения физической культуры: трудовая, культовая, биологическая. Олимпийские игры Древней Греции – высшая ступень развития физического воспитания в древности. Исторические предпосылки возникновения международного спортивного и олимпийского движения в XIX веке. Практическая роль П. Кубертена в международном олимпийском. Проблемы и вызовы современного олимпийского спорта: кризис олимпийской философии, профессионализация, допинг, коммерциализация, увеличение количества олимпийских видов, влияние политики. Преемственность систем физического воспитания от П.Ф. Лесгафта до современности. Россия и российские спортсмены в современном Олимпийском движении. Проблемы взаимодействия России с международным спортивным сообществом и пути их преодоления.	2
2	Тема 2. Средства и методы физической культуры и	Характеристика средств физического воспитания. Физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.	2

	спорта.	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. 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.	
3	Тема 3. 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 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 меж предметных связей;	4

		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. 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. Формирование специальных знаний в процессе обучения в физическом воспитании. Содержание знаний (сведения о физическом воспитании в целом, о закономерностях движения человеческое тела, о правилах разучивания двигательных действий и способах их выполнения, о влиянии занятий физическими упражнениями на организм человека и др.	
4	**Тема 4.** 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 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.	4

		Выносливость: определение понятия, формы проявления (утомление 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	**Тема 5.** Формы построения занятий в физическом воспитании и спорте.	Характеристика форм физического воспитания, обусловленность разнообразия форм многообразием задач. Взаимосвязь формы и содержания занятий. Динамика работоспособности на занятиях, характеристика структуры занятий. Учебно-тренировочные занятия, их характеристика. Соревнования.	2
6	**Тема 6.** Спорт в структуре современного общества. Теоретико-методические основы спортивной тренировки	Функции современного спорта. Гуманистическая направленность функции спорта. Роль спорта в решении задач физического воспитания. Типы спорта, сложившиеся в мире. Спорт высших достижений. Массовый спорт. Профессиональный спорт. Характеристика спортсменов-профессионалов и профессиональных клубов. Виды спорта. Отличительный их признак - предметная основа соревновательной деятельности (бег, плавание, игры и т. п.). Разнообразие видов спорта в мире, в нашей стране. Понятие «спортивная подготовка». Многолетний характер подготовки спортсменов от начала специализированных занятий спортом в детском возрасте до прекращения активных выступлений в спорте высших достижений. Этапы многолетней спортивной подготовки. Структура системы подготовки спортсменов: Тренировка как составная часть подготовки. Принципы тренировки. Основные стороны (составные части) тренировки. Тренировочные нагрузки. Соревновательные нагрузки. Восстановительные и оздоровительные нагрузки. Характер отдыха, сочетание с нагрузками.	2

Темы лекционных очных занятий (4 часа):

Лекция №1 Средства и методы физической культуры и спорта (характеристика средств физического воспитания; физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы; физическое упражнение как основное средство физического воспитания; факторы, определяющие воздействие физических упражнений; техника двигательного действия).

Лекция №2 Формы построения занятий в физическом воспитании и спорте. (характеристика форм физического воспитания, обусловленность разнообразия форм многообразием задач; взаимосвязь формы и содержания занятий в профессиональной деятельности инструктора по спорту).

Темы практических очных занятий (4 часа):

Практическое занятие №1 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 при профессиональной деятельности инструктора по спорту).

Практическое занятие №2 Характеристика методов обучения и воспитания в физической культуре. Их практическая реализация (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).

Темы лекций дистанционного обучения (2 часа):

Лекция №1 История ФК и спорта (История олимпийского движения. Проблемы и вызовы современного олимпийского спорта: кризис олимпийской философии, профессионализация, допинг, коммерциализация, увеличение количества олимпийских видов, влияние политики. Преемственность систем физического воспитания от П.Ф. Лесгафта до современности. Россия и российские спортсмены в современном Олимпийском движении. Проблемы взаимодействия России с международным спортивным сообществом и пути их преодоления).

Темы практических дистанционных занятий (4 часа):

Практическое занятие №1 Практические аспекты построения занятий в физическом воспитании и спорте. ОФП и СФП. Методы контроля и самоконтроля на занятиях (Направленность ОФП и СФП на занятиях, понятия «нагрузка» и «отдых», объём и интенсивность нагрузки, самоконтроль на занятиях, показатели мощности работы на занятиях).

Практическое занятие №2 Практическая реализация методических подходов развития физических качеств (двигательных способностей). *(определение понятия, формы проявления, методика развития: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития качеств. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития двигательных способностей).*

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетен-ция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
ПК -14. Способен обучать технике выполнения упражнений, владеть профессиональной терминологией в области физической культуры и	*A/01.4 Планирование, организация и проведение занятий по физическому воспитанию, тренировочных занятий по утвержденным программам D/01.6*	Знает: 1. Особенности построения процесса физического воспитания. 2. Педагогические средства управления величиной и направленностью тренировочной нагрузкой, планирование физкультурно-спортивной работы, планы восстановительных мероприятий. 3. Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий, в том числе по общей и специальной физической подготовке. 4. Методы построения процесса физического воспитания с занимающимися, в том числе старшего

спорта.	*Методическое обеспечение отборочного, тренировочного и образовательного процесса*	возраста. 5. Методика обучения и совершенствования техники двигательных действий, правила техники безопасности при их выполнении. Умеет: 1. Отбирать рациональные методики управления процессом физического воспитания, оценивать возможность и прогнозировать перспективы их внедрения при физической подготовке занимающихся, в том числе старшего возраста. 2. Подбирать методику проведения занятия по физической культуре с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов обучающихся, занимающихся Имеет опыт: 1.Построения индивидуализированного процесса физического воспитания занимающихся. 2. Владения методикой развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков у различных категорий населения.
ПК – 8. Способен применять средства, методы физической культуры в профессиональной деятельности.	*A/03.4 Вовлечение населения различных возрастных групп в занятия физической культурой и спортом* *D/01.6 Методическое обеспечение отборочного, тренировочного и образовательного процесса* *D/03.6 Методическое сопровождение деятельности специалистов образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта*	Знает: 1. Историю и актуальные вопросы развития спорта. 2. Принципы, средства и методы физической культуры. 3. Современные технологии, средства и методы развития физических способностей и приобетения двигательных умений и навыков. 4. Основы теории физической культуры и ее прикладные аспекты (цели, задачи, принципы, функции, основные методы, средства и способы их применения). Умеет: 1. Отбирать наиболее эффективные методики физического воспитания, соответствующие целям подготовки занимающихся, в том числе старшего возраста. 2. Формировать мотивацию занимающихся к занятиям физической культурой и спортом, навыки ведения здорового образа жизни. Имеет опыт: 3. Моделирования оптимальной тренировочной нагрузки, контроль оптимального соотношения (соразмерности) различных сторон подготовленности занимающегося в процессе физического воспитания. 4. Контроля двигательной деятельности и регулирование физической нагрузки обучающихся, занимающихся для достижения оптимального физической подготовленности. 5. Планирования занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы.

Примеры тестовых заданий:

Вариант 1.

1. Появление физической культуры в первобытном обществе связано с…

- инстинктивная потребность к игровой деятельности
- физические упражнения и игры имеют культовое и животнообразное происхождение
- излишков биологической энергии человека, которые компенсируются через двигательную активность
- потребностей первобытных людей в подготовке к тому или иному роду трудовой деятельности.

2. Система физического воспитания Древних Афин в основном была направлена на…

- подготовку и участие в соревнованиях
- эстетические потребности в красивом теле
- подготовку к несению воинской службы
- разностороннее гармоническое развитие человека.

3. Какой самый известный обычай связанный с проведением Олимпийских игр Древней Греции?

- победителю вручали денежное вознаграждение
- победителю вручали священный кубок - Грааль
- победители приносили в жертву священного быка
- на время игр прекращались все войны между полисами.

4. Жители города (государства) где проживал победитель Олимпийских игр в Древней Греции…

- приносили в жертву рабов
- ставили победителю памятник
- осыпали победителя золотыми монетами
- проламывали городскую стену внося победителя в город на руках.

5. В каких странах зародились современные системы гимнастических упражнений?

- Россия
- США и Канада
- Бразилия и Парагвай
- Швеция и Германия.

6. По какому виду спорта создана самая первая Международная федерация?

- конькобежный спорт (ИСУ)
- лёгкая атлетика (ИААФ)
- футбол (ФИФА)
- гимнастика (ФИЖ).

7. В каком году появились в России первые спортивные объединения (спортивные клубы)?

- 1867 ("Московский клуб любителей бега")
- 1924 ("Динамо")
- 1917 ("Красная армия")
- 1860 («С. Петербургский речной яхт-клуб»).

8. В каком году проводилась первая Русская Олимпиада?

- 1954 (г. Ленинград)
- 1924 (г. Москва)
- 1914 (г. Рига)
- 1913 (г. Киев).

9. Какие основные задачи был призван решать комплекс ГТО введенный в 1931 г.?

- отвлечение молодёжи от пагубных привычек

- проверка физической подготовленности студентов и школьников
- контроль за расходыванием средств, выделяемых на физическую культуру и спорт
- вовлечение население и общественные организации в спортивную жизнь, привлечение к систематическим занятиям физической культурой.

10. На каких Олимпийских играх сборная СССР впервые выиграла неофициальный командный зачёт?

- в 1980 г. Москве
- в 1900 г. Париже
- в 1948 г. Лондоне
- в 1956 г. Мельбурне

11. В каком году летние Олимпийские игры проводились в Москве?

- 1918
- 1992
- 2014
- 1980.

12. На каких Олимпийских играх сборная России снова стала выступать отдельной командой?

- в 1952 г. Хельсинки
- в 2014 г. Сочи
- в 1992 г. Барселоне
- в 1994 г. Лиллехаммере (Норвегия).

13. Кого из государственных деятелей XIX века принято считать основоположником Олимпийских игр современности?

- Иоганн Кристоф Фридерик Гутс-Мутс
- Томас Арнольд
- Наполеон Бонапарт
- Пьер де Кубертен.

14. В январе 1894 г. состоялся олимпийский конгресс. Какой международный орган учреждён участниками конгресса и действует до сих пор?

- Организация объединённых наций
- Всемирное антидопинговое агентство
- оргкомитет по проведению Олимпийских игр
- Международный олимпийских комитет.

15. Кто в настоящее время является президентом Международного олимпийского комитета?

- Барак Обама
- Пьер де Кубертен
- Хуан Антонио Самаранч
- Томас Бах.

16. Как звучит девиз Олимпийских игр?

- Пусть всегда будет спорт
- Главное не победа, а участие
- Мир во всём мире
- Быстрее, выше, сильнее.

17. Что такое деятельностная сторона физической культуры?

- Выполнение человеком трудовых обязанностей
- Спортивные игры и единоборства
- Бег, прыжки, метания
- Целесообразная двигательная активность человека в виде различных форм физических действий.

18. Что относиться к специфическим функциям физической культуры?

- прокламация
- ликвидация
- перетурбация
- рекреация.

19. Физическое воспитание – это.…

- состояние физических способностей человека
- вид тренировки
- изменение физических качеств в соответствии с возрастом
- управляемый и целенаправленный процесс приобретения двигательных умений и навыков, повышения уровня физических способностей.

20. Что такое рекреативные функции физической культуры?

- функции в сфере спорта высших достижений
- функции, оказывающие эстетическое воздействие
- функции, развивающие физическую подготовленность населения
- двигательная активность в режиме расширенного отдыха.

21. Спортивные функции физической культуры подразумевают…

- максимальное развитие двигательных способностей
- использование фармакологических препаратов в соревнованиях
- достижение спортивной фигуры
- достижение максимального результата в соревновательной деятельности.

22. Практико-деятельностный компонент предполагает…

- занятия по двигательным практикам
- воздействие физических нагрузок на организм человека
- деятельность тренера или учителя по физической культуре
- активную, целесообразную и творческую деятельность по использованию средств физической культуры в своем образе жизни.

23. Выберите определение понятию "двигательное умение".

- способность выполнять двигательные действия без участия сознания
- выполнение физических упражнений с техническими ошибками
- способность поднимать тяжелые веса
- сознательное управление движением.

24. Что означает "скачкообразность" в приобретении навыка?

- беговые и прыжковые упражнения
- резкий переход от невозможности выполнить движение к техническому совершенству
- выполнении прыжков на занятиях по физической культуре
- резкий качественный переход после длительного накопления двигательного опыта в освоении движения в целом.

25. Какие методические приёмы рекомендуется использовать для выхода из «плато» в развитии навыка при исчерпании лимита воздействия применяемых средств?

- ничего не делают, ждут, когда навык появится сам-собой
- увеличивают интенсивность выполняемых упражнений
- увеличивают количество повторений
- изменяют методику, подбирают новые упражнения

26. Существует ли перенос двигательных навыков?

- навыки в различных движениях никак не связаны друг с другом
- чем лучше выполняется одно упражнение, тем легче выполнить другое
- всё зависит от желания занимающегося
- предыдущий двигательный опыт может как помогать, так и мешать в освоении новых двигательных навыков

27. Существуют ли упражнения научиться которым достаточно раз в жизни?

- только у людей с хорошей физической подготовкой
- у каждого по своему
- нет (через какое-то время всё забывается)
- да (езда на велосипеде, катание на коньках, умение плавать)

28. Выберите из предложенных вариантов принципы воспитания, использующиеся не только в физической культуре.

- постепенного наращивания
- развивающее тренирующих воздействий
- "адаптированного баланса динамики нагрузок"
- системного чередования нагрузок и отдыха
- непрерывности процесса обучения

29. Для чего нужны мотивационные предпосылки для начала обучения?

- для удовлетворения эстетических потребностей
- для получения удовлетворения от выполненной работы
- для улучшения физической подготовленности
- для достижения полезного результата и обозначение доступного пути к этому результату

30. Чем отличаются термины "физическое воспитание" и "физическое развитие"?

- термины означают одно и тоже
- "физическое воспитание" в высшем учебном заведении, а "физическое развитие" в школе
- "физическое воспитание" относится к физкультуре, а "физическое развитие" к спорту
- "физическое воспитание" - это направленный процесс, а "физическое развитие" - это естественные или искусственные изменения состояния организма на протяжении жизни

31. Сила каждой мышцы зависит от….

- от применения фармакологических препаратов
- от внутреннего содержания мышечных волокон
- от её длины
- от её поперечного сечения

32. Какая сила определяется максимальными показателями мышечных напряжений без учета массы тела человека?

- рекордная
- вариативная
- большая
- абсолютная

33. Как называются способности человека, когда необходимо проявлять значительные мышечные усилия длительный промежуток времени без снижения эффективности двигательного действия?

- силовая работоспособность
- выносливая сила
- длительная сила
- силовая выносливость

34. Как называется метод воспитания силы, когда используются упражнения с максимальным количеством повторений и непредельным весом отягощения?

- «ударный» метод
- метод максимальных усилий
- метод динамических усилий
- метод "повторного максимума"

35. Какие наиболее характерные особенности методы "круговой тренировки" при воспитании силовых способностей?

- беговые упражнения по стадиону
- использование круглых спортивных снарядов
- упражнения выполняются на балансировочном кругу
- упражнения на различные мышечные группы выполняются с дозированием времени нагрузки и отдыха

36. Выберите из предложенных вариантов показатель который меньше всего влияет на скоростные способности отдельного человека ?

- генетическая предрасположенность
- соотношение "быстрых" белых и "медленных" красных мышечных волокон
- способности мышц к переходу из состояния напряжения в состояние расслабления
- половой принадлежности

37. Что такое "скоростной барьер" при воспитании быстроты?

- термин применяется в авиации, а не в физической культуре
- переход на новый уровень спортивных результатов
- спортивные снаряды при беге с барьерами
- длительное отсутствие улучшения результатов несмотря на активные тренировки

38. Выберите из предложенных вариантов, подходящих под определение: способность человека значительное время выполнять различную двигательную работу невысокой интенсивности сохраняя при этом необходимый уровень эффективности этой работы?

- ни один термин не подходит
- силовая выносливость
- скоростная выносливость
- общая выносливость или работоспособность

39. Нужно ли воспитывать выносливость в определённом виде двигательной активности?

- выносливость зависит от генетики и не поддаётся тренировке
- это зависит от индивидуальных особенностей человека
- нет, можно воспитывать выносливость вообще
- да, каждом виде спорта и деятельности человека вообще существуют специальная выносливость

40. Какая систематическая тренировка может дать увеличение количества капилляров на единицу площади поперечного сечения мышц?

- на гибкость
- на силу
- на быстроту
- на выносливость

41. Какое упражнение наиболее доступно для использования при воспитании выносливости?

- плавание
- бег на лыжах
- езда на велосипеде
- кросс

42. Выберите из предложенных вариантов, подходящих под определение: способности человека рационально и эффективно решать сложные двигательные задачи, а также обучаться новым двигательным действиям?

- обучаемость
- сметливость
- интуиция
- ловкость

43. В каком из предложенных вариантов человек демонстрирует активную гибкость в тазобедренных суставах и позвоночнике?

- лёжа на спине притянуть руками прямую ногу к груди

- наклон вперед стоя на полу партнёр надавливает руками на плечи
- наклон вперёд сидя на полу перед шведской стенкой подтягивая себя руками
- наклон вперёд, стоя на гимнастической скамейке

44. Что такое "стретчинг"?

- один из видов спортивных единоборств
- один из видов танцевального спорта
- резиновые амортизаторы для упражнений
- одна из систем воспитания гибкости

45. В каком виде спорта координация движений не играет решающей роли?

- стрельба из лука
- бокс
- спортивная гимнастика
- марафонский бег

46. В каком возрасте наиболее целесообразно уделять особое внимание воспитанию скоростных способностей?

- с 8-9 лет
- с 4-5 лет
- только после созревания организма
- с 10-11 лет

47. Основной характеристикой спорта, как рода человеческой деятельности в отличии от физической культуры является…

- наличие зрителей
- нравственная составляющая
- коммерческая деятельность
- соревновательная деятельность

48. По каким из признаков не разделяют отдельные виды (или группы видов) спорта?

- предмет состязания
- состав действий и способов ведения спортивной борьбы (спортивной техникой и тактикой)
- регламент состязания и критерий достижений
- наличие физических и психических нагрузок

49. К технико-конструктивным видам спорта, в состязаниях по которым сопоставляются не столько сами непосредственно соревновательные действия спортсменов, сколько результаты - предметы условной модельно-конструкторской деятельности, относятся ...

- бобслей
- скелетон
- аквабайк
- судомодельный спорт

50. Для чего нужен "массовый спорт"?

- для удовлетворения эстетических потребностей
- для демонстрации рекордных результатов
- для привлечения финансовых средств в данную сферу человеческой деятельности
- для более активного улучшения физической подготовленности, через интерес к соревновательной деятельности

51. Какой вид двигательной активности не является формой самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом?

- утренняя гигиеническая гимнастика
- упражнения в течение рабочего дня
- самостоятельные тренировочные занятия учебные
- занятия в спортивных секциях

52. Какая нагрузка обеспечивает положительные изменения в организме и способствует его развитию?

- незначительная
- восстанавливающая
- поддерживающая
- тренирующая

53. Какая нагрузка, не вызывает никаких изменений в организме?

- восстанавливающая
- поддерживающая
- тренирующая
- незначительная

54. Какой показатель частоты сердечных сокращений соответствует порогу тренирующей нагрузки, эффективной для повышения функциональных способностей систем, ответственных за транспорт кислорода?

- 180 уд/мин
- 150 уд/мин
- 110 уд/мин
- 130 уд/мин

55. Что такое стретчинг?

- гонки на плотах по горным рекам
- силовые упражнения с гантелями
- это комплекс упражнений с резиновыми амортизаторами
- это комплекс упражнений и поз для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей

56. Какие виды двигательной активности относятся к циклическим?

- метания
- спортивные игры
- единоборства
- езда на велосипеде

57. Какой вид двигательной активности вызывает наибольшее увеличение частоты сердечных сокращений за короткое время?

- бег на длинные дистанции
- лыжный спорт
- плавание
- бег на короткие дистанции

58. Какую основную задачу решает основная часть учебно-тренировочного занятия

- набор веса
- получение положительных эмоций
- проверка контрольных показателей
- воспитание физических способностей и приобретение двигательных умений и навыков

59. Какую основную задачу решает заключительная часть занятия?

- подведение итогов занятия
- распределение домашних заданий
- переодевание и гигиенические процедуры
- выход из нагрузки и подготовка систем организма к другой деятельности

60. Соблюдение техники безопасности для тренирующегося на занятиях спортом является …

- обязательным только для паралимпийцев
- необходимым только для неподготовленных
- необходимым только при возникновении чрезвычайных ситуаций

- обязательным для всех условием тренировки

Вариант 2.

1. На каком этапе развития человеческого общества появились первые системы физического воспитания?

- феодальный строй
- капитализм
- первобытнообщинный строй
- рабовладельческий строй

2. Первое достоверное упоминание Олимпийских игр Древней Греции датировано:

- точная дата неизвестна
- 1656 г. до н.э.
- 1 г. н.э.
- 776 г. до н.э.

3. От какого слова произошло название "Стадион"?

- Стада - круглая греческая монета с дыркой посередине
- Стадион по древнегречески означал соревнования
- соревнование проводились на пастбище, где паслись стада
- от дистанции в соревнованиях по бегу на один "стадий" - 192, 27 м

4. Для чего в средние века проводились рыцарские турниры?

- для удовлетворения эстетических потребностей
- для проверки новых видов оружия и доспехов
- для выбора наиболее достойного жениха для королевы
- для подготовки к несению воинской службы

5. В какой стране была придумана спортивная игра "баскетбол" и составлены её первые правила?

- Древнем государстве Атцеков (Мексика)
- Испания
- Древняя Греция
- США

6. Кто первым создал основу научной теории физического воспитания?

- Джексон Хайнс
- Жан Батист Мольер
- И.В. Павлов
- П.Ф. Лесгафт

7. Как назывался первый российский государственный орган, отвечающий за физическую культуру и спорт?

- Министерство по делам физической культуры и спорту
- Госкомспорт
- Всероссийский совет по делам физической культуры и спорту
- Канцелярия главного наблюдающего за физическим развитием народонаселения Российской империи

8. Один из государственных деятелей Российской Империи генерал А.Д. Бутовский был связан с развитием спортивного движения. Каким образом?

- финансировал команду спортсменов на Олимпийские игры
- организовал первый футбольный турнир между городами Российской Империи
- проводил соревнования по бегу в российской армии
- участвовал в Международном спортивном конгрессе в Париже, где был избран в члены Международного олимпийского комитета

9. В каком государственном документе впервые закреплено право граждан на создание спортивных обществ?

- Таких документов нет
- В указе Президента РФ 1992 г.
- В указе императора Николая II от 1912 г.
- В Конституции СССР 1936 г.

10. На каких Олимпийских играх была завоёвана первая золотая олимпийская медаль российским спортсменом?

- в 2014 г. Сочи
- в 1992 г. Барселоне
- в 1952 г. Хельсинки
- в 1908 г. Лондоне

11. В каком городе проводились зимние Олимпийские игры 2014 г.

- Санкт-Петербург
- Рио-де-Жанейро
- Пекин
- Сочи

12. Почему в 1992 г. Спортсмены России выступали на Олимпийских играх под флагом СНГ?

- из-за "холодной войны"
- не хватало средств для поездки отдельных команд
- так можно было завоевать больше медалей
- из-за распада СССР на отдельные государства

13. В январе 1894 г. состоялся олимпийский конгресс. Какой основной вопрос рассматривался участниками конгресса?

- награждение археологов проводивших раскопки в Древней Олимпии
- создание международных органов по различным видам спорта
- исследование истории олимпийских игр Древней Греции
- вопрос о возрождении олимпийских игр

14. Что представляет из себя Олимпийская хартия?

- полное собрание трудов П. де Кубертена, основателя Олимпийских игр
- правила поведения зрителей на Олимпийских играх
- сборник правил соревнований по олимпийским видам спорта
- сборник правил и официальных разъяснений, в котором определены основополагающие принципы олимпийского движения

15. Кто в настоящее время является президентом Олимпийского комитета России?

- Елена Исимбаева
- Виталий Смирнов
- Дмитрий Медведев
- Станислав Поздняков

16. Какая страна победила в неофициальном медальном зачёте на Зимних Олимпийских играх в Сочи в 2014 г.?

- Норвегия
- США
- Китай
- Россия

17. Что такое предметно-ценностная сторона физической культуры?

- Перечень материального обеспечения необходимого для занятий спортом
- Зарплата тренеров и спортсменов
- Призовые деньги, медали, кубки
- Духовные и материальные ценности, созданные для обеспечения физкультурной деятельности

18. Эстетические функции физической культуры предполагают…

- высокие оценки за спортивное выступление
- «сбрасывание» веса с помощью физических упражнений
- Нарядные спортивные костюмы
- Физическая красота человека, совершенство движений, правильное поведение

19. Физическое развитие — это…

- системы физических упражнений
- вид тренировки
- вид двигательной активности
- биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека

20. Основными средствами физической культуры являются…

- мячи, гири, гантели
- баня, сауна, массаж
- стадионы и спортивные залы
- физические упражнения

21. Специфические прикладные функции физической культуры подразумевают …

- использование бани и массажа для улучшения физического самочувствия
- использование фармакологических препаратов в соревнованиях
- дополнительные занятия для улучшения телосложения
- использование средств физической культуры для подготовки к профессиональной деятельности

22. Операциональный компонент представлен…

- Пластические операции по улучшению телосложения
- изменение образа жизни
- отказ от вредных привычек
- двигательными умениями, навыками, физическим развитием, физической подготовленностью и физическим совершенством.

23. Выберите определение понятию "двигательный навык".

- полный контроль за техникой движений
- выполнение упражнений из различных видов спорта
- способность выполнять различные движения с первого раза
- автоматизированное, технически правильное выполнение двигательных действий

24. Что означает задержка («плато») в развитии навыка?

- психологические проблемы связанные с физической нагрузкой
- недостаточность физической подготовленности у занимающихся
- нежелание занимающихся изучать новые движения
- особенности адаптационных механизмов человека не позволяющие развиваться навыку с нужной скоростью

25. Какие методические приёмы рекомендуется использовать для выхода из «плато» в развитии навыка связанные с индивидуальными особенностями занимающегося?

- ничего не делают, ждут когда навык появится сам-собой
- начинают изучать другое упражнение
- советуют заниматься другим видом двигательной деятельности
- увеличивают время на овладение двигательным действием.

26. Какое количество упражнений необходимо для поддержания приобретённого или восстановления утраченного навыка?

- гораздо больше
- примерно столько-же
- зависит от индивидуальных особенностей занимающихся
- для поддержания и восстановления обретённого навыка на высоком уровне достаточно гораздо меньшее количество упражнений, чем во время его приобретения

27. Выберите из предложенных вариантов принципы воспитания использующиеся только в физической культуре.

- сознательности и активности
- наглядности
- доступности
- системное чередование нагрузок и отдыха

28. Что означает "формирование образа" движения?

- удовлетворение эстетических потребностей
- профилактика инфекционных заболеваний
- улучшение физической подготовленности
- создание внутренней модели двигательного действия и понимание ключевых моментов техники его выполнения

29. Наиболее важной составляющей при разучивании движения по частям является,,,

- большое количество подготовительных упражнений
- высокая скорость выполнения
- большое количество повторений этих действий
- информация о правильности выполнения этих ключевых моментов и своевременная коррекция

30. Силовые способности подразумевают обязательное условие….

- большое количество упражнений
- перемещение частей тела в пространстве
- перемещение больших отягощений

31. Что означает способность человека проявлять максимальные или субмаксимальные (всегда значительные) мышечные усилия в условиях, когда не имеет значение длительность их проявления?

- силовая ловкость
- силовая выносливость
- скоростно-силовые способности
- собственно силовые способности

32. Как называются способности человека, когда необходимо развить значительные мышечные усилия за минимальный промежуток времени?

- мини скоростные
- скоростно-беговые
- прыжково-беговые
- скоростно-силовые

33. Как называется метод воспитания силы, когда каждый подход с максимальным или около максимальным весом отягощения выполняется до предела возможностей?

- «ударный» метод
- метод динамических усилий
- метод "повторного максимума"
- метод максимальных усилий

34. Как называется метод воспитания силы, когда в основном используют спрыгивание с различных высот с последующими прыжками?

- метод динамических усилий
- метод "повторного максимума"
- метод максимальных усилий
- «ударный» метод

35. Выберите из предложенных вариантов термины не относящиеся к проявлению быстроты как физического качества?

- двигательные реакции
- скорость одиночного движения

- темп движений
- решение интеллектуальных задач за максимально короткое время

36. Какая интенсивность при выполнении упражнений является наиболее эффективной при воспитании быстроты?

- низкой
- зависит от упражнения
- средней
- максимальной

37. К какому физическому качеству человека относится способность человека эффективно выполнять двигательные действия необходимое время, а также противостоять утомлению в процессе мышечной деятельности?

- гибкость
- сила
- быстрота
- выносливость

38. Зависит ли от возраста способность человека к воспитанию выносливости?

- выносливость зависит от генетики и не поддаётся тренировке
- это зависит от индивидуальных особенностей человека
- выносливость можно воспитывать только в молодом возрасте
- общая выносливость довольно хорошо поддается тренировке в любом возрасте

39. В какой из систем энергообеспечения организма тренировка общей выносливости предполагает адаптивные изменения?

- все ответы неправильные
- аутогенной
- анаэробной
- аэробной

40. При воспитании выносливости не используется метод…

- непрерывного упражнения
- повторного упражнения
- игровой метод
- метод малых интервалов времени

41. Что такое "фартлек" ?

- полное истощение организма при тренировке на выносливость
- термин из подготовки бодибилдеров
- удачная тренировка на выносливость
- упражнение, когда чередуется несколько раз бег с высокой скоростью с медленным бегом

42. Выберите из предложенных вариантов подходящих под определение: способность выполнять движения с большой амплитудой и степень подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата ?

- ловкость
- элегантность
- стройность
- гибкость

43. Обязательным условие при воспитании гибкости является…

- сбалансированное питание
- музыкальное сопровождение
- мягкий гимнастический коврик
- "разогрев" всех мышечных групп

44. Какие упражнения можно применять для воспитания ловкости?

- ударные упражнения

- прыжково-беговые упражнения
- "маховые" упражнения и упражнения на растягивание
- жонглирование различными предметами

45. В каком возрасте наиболее целесообразно уделять особое внимание воспитанию силовых способностей?

- с 10-11 лет
- с 8-9 лет
- с 4-5 лет
- только после созревания организма

46. Какой из перечисленных вариантов не является обязательной отличительной чертой собственно соревновательной деятельности

- система соревнований с последовательным возрастанием уровня конкуренции и требований к достижениям (повышение ранга соревнований)
- унификация состава действий, посредством которых ведется состязание, условий их выполнения и способов оценки достижений, что закрепляется официальными правилами регламентация
- поведения соревнующихся в соответствии с принципами неантагонистической конкуренции, которые имеют гуманный характер
- коммерческая составляющая, выплата призовых победителям их тренерам и менеджерам

47. К видам спорта, операционную основу которых составляют действия спортсмена по управлению внешними «самодвижущимися» средствами передвижения, за счет умелого использования которых и достигается конкретный результат, относятся:

- борьба
- лыжный спорт
- конькобежный спорт
- парусный спорт

48. К абстрактно-игровым видам спорта, исход состязаний в которых в решающей мере определяется не двигательной активностью спортсмена, а абстрактно-логическим обыгрыванием соперника, относятся:

- кёрлинг
- сквош
- преферанс
- шахматы

49. Какой положительный эффект не могут оказать физические упражнения:

- совершенствуют приспособительные механизмы организма человека
- снимают нервно-психическое перенапряжение, тем самым, предоставляя отдых от чрезмерных эмоциональных нагрузок
- улучшают обмен веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на общем физическом состоянии, самочувствии и работоспособности
- рост волосяного покрова, очищение эпидермиса

50. Какие критерии являются определяющими показателями физической нагрузки?

- внешние условия
- места, где проходят занятия
- индивидуальная подготовленность
- объём и интенсивность

51. Какая нагрузка, направлена в основном на приведение организма к исходному состоянию после значительных нагрузок?

- незначительная
- тренирующая
- поддерживающая

- восстанавливающая

52. Какую величину частоты сердечных сокращений, подсчитанную утром в положении сидя сразу после сна следует считать нормальной для человека, не занимающегося спортом?

- ниже 50 уд./мин.
- свыше 90 уд/мин
- свыше 70 уд/мин
- от 50 до 65 уд/мин

53. Какой показатель частоты сердечных сокращений указывает на небольшую эффективность работы сердца и тем самым на чрезмерность нагрузки?

- 150 уд/мин
- 110 уд/мин
- 130 уд/мин
- 180-200 уд/мин

54. В каких упражнениях структура движений не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их выполнения видах?

- танцевальной программы
- гиревом спорте
- циклические упражнения
- ациклические упражнения

55. Какие упражнения из представленных наиболее эффективны для воспитания общей выносливости (работоспособности)?

- нетрадиционная гимнастика
- единоборства
- ациклические упражнения
- циклические упражнения

56. Какую основную задачу решает подготовительная часть учебно-тренировочного занятия?

- перекличка присутствующих на занятии
- выбор инвентаря для занятия
- выбор упражнений на занятие
- подготовка систем организма к нагрузке

57. Как изменяется интенсивность при выполнении упражнений во время основной части занятия для получения наибольшей эффективности?

- от максимальной до полного отдыха
- не превышать средних значений
- максимальная
- от средней к максимальной, затем снижение интенсивности

58. При возникновении неприятных ощущений (головокружение, тошнота) во время тренировки необходимо…

- покинуть зал и выйти на свежий воздух
- остановиться и лечь на пол
- продолжать упражнение, через некоторое время организм адаптируется
- прекратить упражнение и сообщить тренеру о случившемся

59. В каком возрасте наиболее целесообразно уделять особое внимание воспитанию скоростных способностей?

- с 8-9 лет
- с 4-5 лет
- только после созревания организма
- с 10-11 лет

60. Выберите из предложенных вариантов обязательный вид инструктажа перед началом практических занятий в тренажёрном зале:

- предварительный
- итоговый
- текущий
- по технике безопасности

Вариант 3.

1. Система физического воспитания Древней Спарты в основном была направлена на…
- воспитание духовных потребностей подрастающего поколения
- подготовку и участие в соревнованиях
- эстетические потребности в красивом теле
- подготовку к несению воинской службы

2. Как называлась священная гора, на которой проводились самые известные спортивные игры Древней Греции?
- Везувий
- Зевс
- Парфенон
- Олимп

3. Победителя Олимпийских игр в Древней Греции награждали…
- статуэткой бога Зевса
- денежным призом
- золотой медалью
- лавровым венком

4. Для каких целей служили бои между гладиаторами в Древнем Риме?
- для физического развития жителей Древнего Рима
- для проверки новых видов оружия и доспехов
- для подготовки к несению воинской службы
- для развлечения народных масс

5. В каком веке сформировались основные правила современных соревнований по большинству видов спорта?
- После открытия Америки
- в Древней Греции до нашей эры
- 18 веке
- 19 веке

6. В каком году появились в России первые учебные заведения готовившие кадры для физического воспитания?
- 1993
- 1945
- 1918
- 1877

7. Перечислены наиболее известные спортсмены дореволюционной России. Кто лишний в этом списке?
- Михаил Свешников
- Иван Поддубный Николай
- Панин-Коломенкин
- Георгий Знаменский

8. В каком году была проведена Первая Всероссийская спартакиада?
- в мае 1936 г.
- в июле 1954 г.
- в октябре 1917 г.
- в августе 1928 г.

9. В каком году возобновилось участие советских спортсменов в Олимпийских игра современности?

- в 1992 г. Барселоне
- в 1980 г. Москве
- в 1948 г. Лондоне
- в 1952 г. Хельсинки

10. Кто был первым обладателем олимпийского золота из российских спортсменов?

- Лев Яшин
- братья Знаменские
- Нина Пономарёва
- Николай Панин-Коломенкин

11. Какие Олимпийские игры бойкотировали спортсмены США и других западных стран по политическим мотивам?

- в 1992 г. Барселоне
- в 1952 г. Хельсинки
- в 2014 г. Сочи
- в 1980 г. Москве

12. В каком году возрождён ВФСК ГТО?

- 2016
- 1992
- 2002
- 2014

13. Почему I Олимпийские игры современности проходили именно в Афинах?

- большинство спортсменов были гражданами Греции
- правительство Греции обещало выделить на соревнования самые большие средства
- в Афинах находились лучшие на тот момент спортивные сооружения
- в знак признания Греции, как родины Олимпийских игр

14. Какая из представленных идей не относится к современной концепции олимпизма?

- общность и примирение всех народов мира
- необходимость преодоления сословных, национальных, расовых, имущественных противоречий
- свободное, всестороннее умственное, нравственное и физическое развитие личности
- показ преимущества своей страны через спортивные результаты

15. Какой основной род деятельности Международного олимпийского комитета?

- развитие спорта в мире
- приём и исключение спортсменов в Олимпийское движени
- продажа прав на трансляции Олимпийских игр проведение Олимпийских игр,
- контроль за соблюдением Олимпийской хартии

16. Почётным званием "Олимпионик" в Древней Греции называли…

- совершивших восхождение на гору Олимп
- жителей города Олимпии
- участников Олимпийских игр
- победителей Олимпийских игр

17. Какой орган руководит Олимпийским движением в России?

- Комитет Государственной думы по делам физической культуры и спорта
- Министерство физической культуры, спорта и туризма
- Управление сборных команд России
- Олимпийский комитет России

18. Что такое результативная сторона физической культуры?

- Мировые рекорды
- Нормативы ГТО
- Укрепление здоровья
- Совокупность полезных результатов в освоении человеком ценностей физической культуры

19. Что такое физическая культура?
- спортивные сооружения и занятия на них
- зачётные нормативы и подготовка к ним
- философское понятие обозначающую плотскую сторону личности
- вид культуры отдельного человека и общества в целом

20. Что не является средствами физической культуры?
- физические упражнения
- оздоровительные силы природы
- гигиенические факторы
- спортивные снаряды и оборудование

21. Что является предметом обучения в физическом воспитании?
- глазомер и смекалка
- физические качества
- силовые способности
- техника физических упражнений

22. Оздоровительно-реабилитационные функции физической культуры - это...
- занятия на свежем воздухе
- выполнение специальных физических упражнений для развития здоровья
- лечение гидромассажем и электрофорезом
- система специальных восстановительных мероприятий при использовании физической культуры в целях лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных вследствие болезней, травм, длительных гиподинамии и гипокинезии

23. Мотивационно-ценностный компонент отражает…
- стремление к спортивным медалям, наградам, кубкам
- преодоление усталости и боли от физических нагрузок
- спортивные объекты и снаряды
- активно-положительное эмоциональное отношение к физической культуре, нацеленность на здоровый образ жизни, физическое совершенствование

24. Что характерно при выполнении физических упражнений при приобретении двигательных навыков?
- выполнение упражнений не зависит от того есть навык или нет
- повышение технического мастерства от раза к разу
- мысленный контроль за техникой выполнения упражнения
- высокая прочность и надежность выполнения

25. Что означает исчерпание лимита воздействия применяемых средств во время обучения новым движениям?
- нежелание занимающихся изучать новые движения
- невозможно подобрать новые упражнения
- закончился спортивный инвентарь
- выполняемые упражнения больше не действуют – организм к ним приспособился

26. Существует ли предел в совершенствовании двигательных навыков?
- всё зависит от индивидуальных особенностей человека
- предел есть только для особо одарённых людей
- существует техника лучше которой выполнить упражнение нельзя
- предела нет, качество выполнения двигательного действия совершенствуется на протяжении всего времени занятий избранным видом двигательной активности

27. Если навык не поддерживать, то будет ли уменьшаться через некоторое время степень овладения данным навыком?

- исследований по данному вопросу нет
- неизвестно
- нет
- да

28. Почему в физическом воспитании используются общие принципы обучения из других дисциплин?

- такие принципы не используются
- теория и практика никак не связана
- используются только те принципы, которые связаны с движением
- физиологический механизм образования внутри нервной системы определённых связей аналогичен получению теоретических или практических знаний о каком-либо предмете

29. Какой этап отсутствует в последовательности обучения новому двигательному действию?

- начальное разучивание
- закрепление
- совершенствование
- наблюдение

30. На каком этапе двигательное умение перерастает в навык?

- подготовки к соревнованиям
- во время наблюдения за демонстрацией двигательного действия
- формирование изучаемого двигательного действия по частям
- формирование изучаемого двигательного действия в целом

31. Какой термин не относиться к понятиям "физические качества"?

- выносливость
- ловкость
- быстрота
- воля

32. Какое из проявлений способностей человека не относится к силовым?

- скоростно-силовые способности
- силовая выносливость
- силовая ловкость
- сила воли

33. Как называют силовое проявление, характеризующееся отношением величины абсолютной силы к собственной массе тела?

- переходная сила
- сила духа
- сравнительная сила
- относительная сила

34. Как называются способности человека, когда необходимо проявлять значительные мышечные усилия в точных пространственных и временных показателях?

- силовое жонглирование
- фитнес
- пилатес
- силовая ловкость и координация

35. Как называется метод воспитания силы, когда используются различные прыжковые упражнения с малым отягощением и без них?

- «ударный» метод метод
- максимальных усилий
- метод "повторного максимума"

- метод динамических усилий

36. Выберите из предложенных вариантов определение быстроты как физического качества человека?

- способность выполнять двигательные действия без участия сознания
- способность выполнять физическую нагрузку длительное время
- способность в максимально короткое время отвечать на поставленные вопросы
- способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью

37. Какой интервал отдыха должен быть между упражнениями для эффективного воспитания быстроты?

- до недовосстановления
- не имеет значения, главное питательный рацион
- ординарный
- до полного восстановления

38. Переносятся ли скоростные показатели из одного вида спорта на другие?

- быстрота вообще не тренируется, а задана на генетическом уровне
- да, быстрый человек быстр во всём
- нет, быстрота проявляется только в том упражнении, в котором тренируется
- только в сходных по координационно-двигательной структуре

39. Почему общую выносливость или работоспособность ещё называют "аэробной"?

- упражнения под музыку называют "аэробикой"
- такой термин не применяется
- при беге человек много дышит
- общая выносливость зависит от способности человека поглощать и утилизировать кислород

40. От чего зависит уровень развития специальной выносливости?

- все ответы неправильные
- от методов тренировки применяемых на занятиях
- от последовательности выполнения физических упражнений
- от индивидуальной ёмкости источников энергообеспечения физической работы

41. До каких величин должна снизиться ЧСС при отдыхе между упражнениями при воспитании выносливости для здорового человека обычной подготовленности, чтобы тренировка была эффективной?

- до полного восстановления
- это не важно главное время отдыха
- 130 уд./мин.
- до 110 уд./мин.

42. Какие упражнения из представленных наиболее эффективны для воспитания выносливости и оказывают щадящее воздействие на сердечно-сосудистую систему?

- бег, потому что проходит чаще всего на свежем воздухе
- лыжи, потому что нет перегрева организма
- велосипед, потому что работают только ноги
- плавание, потому что туловище располагается горизонтально и сердцу легче работать

43. Какой термин не относится к понятию "ловкость"?

- пространственную ориентировку
- точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам
- статическое и динамическое равновесие
- уровень развития силы мышц

44. В каком из предложенных вариантов человек демонстрирует пассивную гибкость?

- преодоление барьера в беге
- продольный шпагат на бревне в гимнастике
- бросок соперника в борьбе через себя с прогибом
- наклон вперед стоя на полу партнёр надавливает руками на плечи

45. Какие основные упражнения применяются для воспитания гибкости?

- броски и метания
- ударные упражнения
- прыжково-беговые упражнения
- "маховые" упражнения и упражнения на растягивание

46. В каком возрасте наиболее целесообразно уделять особое внимание воспитанию гибкости?

- только после созревания организма
- с 10-11 лет
- с 8-9 лет
- с 4-5 лет

47. Почему в спорте присутствуют строгие правила проведения соревнований для всех участников?

- так сложилось исторически
- для успешной подготовки
- повышение интереса у зрителей
- создание равных изначальных условий для выявления сильнейших

48. К видам спорта, представляющим собой высокоактивную двигательную деятельность, достижения в которой в решающей мере производны от физических и непосредственно связанных с ними способностей спортсмена, относятся…

- автогонки
- шахматы
- виндсёрфинг
- легкая и тяжелая атлетика

49. К стрелковым видам спорта, в которых двигательная активность спортсмена жестко лимитирована условиями поражения цели, относятся …

- дрифтинг
- метание гранаты
- метание молота
- стрельба из лука

50. На какие показатели ориентирован спорт высших достижений?

- на привлечение максимального количества спонсоров
- на привлечение максимального количество занимающихся
- на коммерческий успех
- на абсолютные параметры спортивных результатов

51. Какой обязательный критерий для включения вида спорта в Единую спортивную классификацию?

- решение зависит от вступительного взноса
- определённое количество занимающихся видом спорта
- наличие календаря соревнований
- наличие официальной федерации по виду спорта

52. Какая нагрузка, позволяет избежать детренированности организма, но не вызывает его функционального развития?

- тренирующая
- незначительная
- восстанавливающая
- поддерживающая

53. Какой наиболее доступный объективный показатель измерения интенсивности физической нагрузки?

- цвет кожных покровов
- самочувствие
- время выполнения упражнения
- частота сердечных сокращений после нагрузки

54. Какой показатель частоты сердечных сокращений соответствует порогу анаэробного обмена?

- 130-140 уд/мин.
- 100-110 уд/мин.
- 180-190 уд/мин.
- 160-170 уд/мин.

55. Как называются упражнения когда в движениях длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный акт?

- нетрадиционная гимнастика
- ациклические упражнения
- силовой экстрим
- циклические упражнения

56. Какие виды двигательной активности относятся к ациклическим?

- бег
- плавание
- гребля
- силовые упражнения

57. Какие из представленных упражнений являются наиболее эффективными при воспитании гибкости?

- плавание
- ударные упражнения
- прыжково-беговые упражнения
- "маховые" упражнения и упражнения на растягивание

58. Отчего зависит содержание основной части занятия?

- от воли тренера
- от желания занимающихся
- от плана подготовки
- от задач поставленных на конкретное занятие

59. Можно ли заниматься двигательной активностью при повышенной температуре тела?

- можно, по письменному согласию занимающегося
- можно, если необходимо выполнить план подготовки
- можно
- нельзя

60. Выберите из предложенных вариантов обязательный вид инструктажа перед началом практических занятий в тренажёрном зале:

- предварительный
- итоговый
- текущий
- по технике безопасности

Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций

Вариант теста предлагается преподавателем. Тест считается успешно пройденным, если правильно отвечено на более 50 % вопросов - 31 (тридцать один) правильный ответ. Правильный ответ в каждом вопросе только 1 (один). Не отвеченный вопрос считается «не правильно отвеченным». 2 и более ответа на один вопрос считается «не правильно отвеченным».

«не зачтено»	«зачтено»
30 и менее правильных ответов	31 и более правильных ответов

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимый для освоения дисциплины (модуля)

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, [1] с.: ил., табл.; 25 см. - (Корифеи спортивной науки).; ISBN 978-5-278-00833-0 (ФиС).

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Дисько Е. Н. Основы теории и методики спортивной тренировки: учебное пособие. – Минск: РИПО, 2018. – 252с.: ил., схем., табл. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497462 . – http://biblioclub.ru/ . - Библиогр. в кн. – на рус. яз. - ISBN 978-985-503-802-4.

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. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. - [3-е изд.]. - Москва: Советский спорт, 2009 (Вологда: Полиграфист). - 199 с.: ил.; 22 см. - (Спорт без границ).; ISBN 978-5-9718-0340-9 (в пер.) (Спорт без границ).

4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать: [Монография] / Н.Г. Озолин. – Москва: АСТ : Астрель: Полиграфиздат, 2011, макет . – 863 с.: ил., табл. – (Профессия - тренер). - Библиогр.: с. 854. – На рус. яз. - ISBN 978-5-271-02939-4. - ISBN 978-5-17-012478-7. - ISBN 978-5-4215-1726-9: 363.00.

5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В. Н. Платонов. — К.: Олимп. лит., 2015. - Кн. 1. - 2015.- 680 с.: ил. ISBN 978-966-8708-88-6.

7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля)

1. http://bmsi.ru Библиотека международной спортивной информации (БМСИ).

2. https://www.minsport.gov.ru – Министерство спорта Российской федерации.

3. http://teoriya.ru/ru – журналы «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» «Теория и практика физической культуры».

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

- представляется в виде перечня специализированных аудиторий (спортивных сооружений), имеющегося оборудования и инвентаря, компьютерной техники, программного обеспечения;

- оборудованная лекционная аудитория

- предполагается использование различных дидактических компонентов ИКТ-поддержки для показа тематических презентаций:

- компьютерное и мультимедийное оборудование;

- программное обеспечение Microsoft Office (Word, Power Point).

Рабочая программа *дисциплины*

Нормативно-правовые и организационно-управленческие основы физической культуры и спорта

1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

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.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

Знать, уметь, владеть	Формируемые компетенции
Знания: - системы отечественного законодательства в вопросах физической культуры и спорта; - основные положения Конституции Российской Федерации, основные нормативно-правовые документы в сфере физической культуры и спорта; - механизмы применения основных нормативно-правовых актов; - нормативно-правовое обеспечение в области физической культуры и спорта; - профессиональный стандарт «Инструктор-методист», трудовые функции, требования к знаниям, умениям и навыкам инструктора по спорту; - современные методы управления в различных организациях сферы физической культуры и спорта; - управление клубами по месту жительства, физкультурно-оздоровительными центрами, нормативно-правовые основы деятельности фитнес центов.	ПК – 1, ПК- 2
Умения: - анализировать и оценивать законодательные инициативы в области физической культуры; - 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 инструктора по спорту; - подбирать средства и методы физической культуры для различных возрастных групп населения, учитывая их уровень физической подготовленности; - технологии подготовки и принятия управленческого решения при реализации физкультурно-оздоровительной деятельности; - разрабатывать план организации и проведения спортивного мероприятия.	ПК – 1, ПК- 2
Навыки и/или опыт деятельности: - применение правовых знаний в текущей профессиональной деятельности; - организация и проведение физкультурно-массовых и спортивных мероприятий; - реализация профессионально-прикладных задач.	ПК – 1, ПК- 2

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Дисциплина относится к базовой части образовательной программы. Вид промежуточной аттестации: зачет.

2. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

Вид учебной работы		Всего часов
Контактная работа преподавателей с обучающимися		
В том числе:		
Лекции		6
Семинары		
Практические занятия		
Лабораторные работы		
Дистанционная работа преподавателей с обучающимися		
В том числе:		
Лекции		4
Семинары		4
Практические занятия		
Лабораторные работы		
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)		зачет
Самостоятельная работа студента		2
Общая трудоемкость	**часы**	**16**

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

№ п /п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Всего часов
1	Лекция 1. Правовое управление физической культурой и спортом в России	Структура законодательства по физической культуре и спорту. 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. Законы субъектов Российской Федерации. «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 «Инструктор-методист». Права и обязанности инструктора по спорту, его трудовые функции. Трудовые отношения работников физкультурно-спортивных организаций. Дисциплинарная ответственность (понятие, порядок применения дисциплинарных взысканий, сроки и условия их наложения).	2

2	Лекция 2. Организационное управление деятельностью физкультурно-спортивных организаций и объединений	Федеральный закон «Об образовании», «О дополнительном образовании». Государственные образовательные стандарты общего и высшего профессионального образования и место физической культуры в них. Правовые нормативные основы организации процесса физического воспитания и спорта в образовательных учреждениях. Система управления спортивно-массовой работы на предприятиях, в учреждениях, спортивных сооружениях и физкультурно-оздоровительных клубах, фитнес центрах. Гражданско-правовые отношения в сфере физической культуры и спорта, понятие и содержание трудового договора, общий порядок заключения, перевод на другую работу и др. Юридическая ответственность в области физической культуры и спорта за причинение вреда здоровью при проведении занятий физической культурой и спортом, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий. Правила корпоративной культуры инструктора по спорту.	2
3	Лекция 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. Организация финансирования на уровне муниципалитета (клуб по месту жительства, спортивные площади, фитнес-центр).	2

Темы лекций дистанционного обучения (4 часа):

Лекция № 1. 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.

Лекция № 2. Общероссийские физкультурно-спортивные объединения. Физкультурно-спортивные общества профессиональных союзов, физкультурно-спортивные общества органов государственной власти, федерации, союзы и ассоциации по различным видам спорта, физкультурно-спортивные организации. Федеральный закон «Об общественных объединениях». Организационно-правовые формы и формы собственности физкультурно-спортивных организаций. Порядок образования, регистрации физкультурно-спортивных организаций и объединений. Уставы, особенности налогообложения, лицензирование и сертификация в области физической культуры и спорта.

Темы практических дистанционных занятий (4 часа):

Практическое занятие № 1. Дисциплинарная ответственность (понятие, порядок применения дисциплинарных взысканий, сроки и условия их наложения).

Практическое занятие № 2. Документационное обеспечение управленческой деятельности. Классификация документации, номенклатура дел, формирование дел, хранение. Электронный документооборот (регистрация на соревнования, ведение электронного журнала, регистрация достижений спортсменов).

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
ПК-1	*A/01.4 Планирование, организация и проведение занятий по физическому воспитанию, тренировочных занятий по утвержденным программам* *B/02.5 Организация работы кружков и спортивных секций, спортивного актива* *C/05.5 Организационно-методическое руководство деятельностью волонтеров в области физической культуры и спорта*	**Знания:** - системы отечественного законодательства; - основные положения международных документов и договоров, Конституции Российской Федерации, других основных нормативно-правовых документов; - механизмы применения основных нормативно-правовых актов; - тенденции законотворчества и судебной практики; - нормативно-правовое обеспечение в области физической культуры и спорта. **Умения:** - 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. **Имеет опыт:** - применения правовых знаний в текущей профессиональной и других сферах деятельности.
ПК-2	*C/01.5 Организация и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации* *C/06.5 Анализ физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации* *E/01.6 Руководство организацией и проведением физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации*	

Типовые контрольные задания:

Тестовые задания:

1. Основными признаками, отличающими государство от социальной организации первобытного общества, являются …

А) транспорт, единый государственный язык, единая энергетическая система

Б) территориальная организация населения, публичная власть, государственный суверенитет

В) правоохранительные органы, армия, налоги

2. Как называется парламент России?

А) Правительство

Б) Верховный Совет

В) Конституционный Суд

Г) Федеральное Собрание РФ

Д) Государственная Дума

Е) Общественная палата

3. Задачи в области физической культуры в школе:

А) укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма

Б) формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта

В) освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни

Г) обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями

Д) воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности

Е) всё вышеперечисленное

4. Каким федеральным законом регламентируется создание, регистрация, реорганизация и (или) ликвидация физкультурно-спортивных объединений/обществ/организаций?

А) ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

Б) ФЗ «Об общественных организациях»

В) ФЗ «Об образовании»

5. К основным принципам законодательства о физической культуре и спорте относится принцип:

А) ответственности

Б) равенства перед законом

В) гласности

Г) обеспечения права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту

6. К субъектам физической культуры и спорта относятся:

А) только граждане, занимающиеся физической культурой, спортсмены, спортивные судьи, тренеры

Б) только научные организации, осуществляющие исследования в сфере физической культуры и спорта

В) только образовательные организации, осуществляющие спортивную подготовку

Г) все вышеперечисленные

7. Принадлежность занимающегося к физкультурно-спортивной организации определяется на основании …

А) трудового договора

Б) контракта

В) договора подряда

Г) договора оказания возмездных услуг

8. В Российской Федерации НЕ установлены следующие квалификационные категории спортивных судей:

А) спортивный судья международной категории

Б) юный спортивный судья

В) спортивный судья первой категории

9. К нормативно-правовым актам сферы физической культуры и спорта относятся:

А) официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации и сайты региональных органов исполнительной власти в сфере физической культуры и спорта

Б) нормативно-правовые акты органов местного самоуправления в сфере физической культуры и спорта

В) основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан

Г) международные нормативно-правовые акты в сфере физической культуры и спорта

10. К профессиональной (педагогической) деятельности не допускаются лица:

А) лишенные права заниматься педагогической деятельностью в соответствии с вступившим в законную силу приговором суда

Б) имеющие или имевшие судимость, подвергавшиеся уголовному преследованию за преступления против жизни и здоровья, свободы, чести и достоинства личности, половой неприкосновенности и половой свободы личности, против семьи и несовершеннолетних, здоровья населения и общественной нравственности, основ конституционного строя и безопасности государства, мира и безопасности человечества, а также против общественной безопасности

В) имеющие неснятую или непогашенную судимость за иные умышленные тяжкие и особо тяжкие преступления

Г) признанные недееспособными в установленном федеральным законом порядке

Д) имеющие заболевания, предусмотренные перечнем, утверждаемым федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в области здравоохранения

Е) имеющие всё вышеперечисленное;

Ж) имеющие даже что-то одно из вышеперечисленного

11. Основными направлениями деятельности органа исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта является:

А) укрепление материально-технической базы

Б) совершенствование системы подготовки специалистов

В) совершенствование законодательства в данной сфере

12. Форма и система оплаты труда работников сферы физической культуры и спорта регулируется:

А) Гражданским кодексом Российской Федерации

Б) ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
В) Трудовым кодексом Российской Федерации

Г) работодателем

13. Физическое воспитание – это …

А) развитие и укрепление здоровья человека

Б) формирование потребности в здоровом образе жизни у человека

В) процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры

14. Медицинское обеспечение лиц, занимающихся физической культурой и спортом, НЕ включает в себя:

А) систематический контроль за состоянием здоровья этих лиц

Б) оценку адекватности физических нагрузок этих лиц состоянию их здоровья

В) профилактику и лечение заболеваний этих лиц и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию

Г) медико-биологическое обеспечение

Д) восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом

15. Трудовые отношения – это отношения, основанные на соглашении между:

А) работниками

Б) работодателем и работником

В) коллективом и работником

16. Какие документы НЕ НУЖНЫ для регистрации физкультурно-спортивных объединений/обществ/организаций:

А) устав

Б) учредительный договор

В) заявление, подписанное уполномоченным лицом (далее - заявитель), с указанием его фамилии, имени, отчества, места жительства и контактных телефонов

Г) сведения об учредителях

Д) протоколы учредительных съездов (конференций) или общих собраний структурных подразделений для международного, общероссийского и межрегионального общественных объединений

17. Срок для подачи документов на регистрацию общественной организации составляет:

А) 3 месяца

Б) 1 месяц

В) 6 месяцев

18. Какими документами регламентируется проведение соревнований:

А) положением (регламентом) о мероприятии

Б) правилами вида спорта

В) правилам обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований

Критерии оценивания тестовых заданий:

Всего в тесте 18 вопросов, ответ на каждый вопрос оценивается в 1 балл.

Зачтено	Не зачтено
12-18 баллов	0-11 баллов

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимый для освоения дисциплины

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ АКТЫ:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

2. Конституция Российской Федерации. Принята всенародным голосованием 12 декабря 19993 года. М.: Юридическая литература, 1993.

3. Приказ Минтруда России от 08.09.2014 N 630н "Об утверждении профессионального стандарта "Инструктор-методист" (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2014 N 34135).

4. ГОСТ Р 52024-2003 Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Алексеев С.С., Гонгало Б.М., Мурзин Д.В. и др. Гражданское право: учебник (под общ. ред. С.С. Алексеева). - 3-е изд., перераб. и доп. 2014. – 560 с.

2. Алексеев С.В. Правовые основы профессиональной деятельности в спорте [Электронный ресурс]: учеб. - Электрон. дан. - Москва: Советский спорт, 2013. - 517 с. - Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/51770

3. Алексеев С.В. Правовые основы профессиональной деятельности в спорте: учебник [Электронный ресурс] : учеб. - Электрон.дан. - Москва, 2017. - 672 с. - Режим доступа: https://e.lanbook.com/ book/97544

4. 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 fizicheskoyi kult/

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ:

1. Галкин В.В. Экономика и управление физической культурой и спортом: Учебное пособие для вузов. - Ростов-н/Д.: Феникс, 2006. - 448 с.

2. Горшков Н.Е., Какузин Н.А. и др. Управление физической культурой и спортом в современных условиях. - Малаховка: МОГИФК. 1993. -85с.

3. Зубарев Ю.А., Шамардин А.И. Менеджмент, маркетинг и экономика физической культуры и спорта: Учебное пособие. 4-е изд., стер. - Волгоград: Волгоградское научное издательство, 2010. - 408 с.

4.Гончаров М.А. Основы менеджмента в образовании: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Кнорус, 2008.

5. Иванова С. В., Манжелей И. В., Физкультурно-спортивная работа с населением: средовый подход. Монография. Тюмень, 2015. 244 с.

6. Корзникова Г.Г. Менеджмент в образовании: практический курс: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Академия, 2008.

7. Абчук В. А. Менеджмент для педагогических специальностей: учеб. пособие для студ. проф. учеб.заведений/В.А.Абчук,А.П Панфилова.-М.:Академия,2010.

8. Виханский О.С, Наумов, А.И. Менеджмент: учебник /О. С. Виханский, а. И. Наумов. — 4-е изд., перераб. И доп. - М.: «Экономистъ», 2006.

9. Гусов К.Н., О.А. Шевченко. Спортивное право. Правовой статус спортсменов, тренеров, спортивных судей и иных специалистов в области физической культуры и спорта: учебное пособие. – Москва.: Проспект, 2011.

10. Драчева Е.А. Менеджмент: учебник для студ. сред.проф.учеб. заведений / Е.Л.Драчева,Л.И.Юликов.-8-е изд., стер.-М.: Академия 2007.

11. Золотов М.И. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /М.И. Золотов, В.В. Кузин, М.Е. Кутепов и др.-М.: Академия, 2001.

12. Зубарев Ю.А. Менеджмент и маркетинг в сфере физической культуры и спорта. Издание – Волгоград: ВГАФК, 2007.
13. Зубарев Ю.А. Подготовка менеджеров для сферы физической культуры и спорта: Монография. – Волгоград: ООО «ПРИНТ», 2009.
14. Кильдеева Р.А. Составление бизнес-плана предприятия. Теория и практика: Учебное пособие. – Петропавловск-Камчатский: камчатГТУ, 2005.
15. Крутякова Ю.А. Менеджмент: Учеб. пособие для средних спец. учеб. заведений. - М.: Приор-издат, 2004.
16. Лукичева Л.И. Управление организацией, учебное пособие по специальности «Менеджмент организации» М.: Омега-Л, 2008.
17. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта.: Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений /М.И. Золотов, В.В. Кузин, М.Е. Купетов, С.Г. Сейранов. -М.: Издательский центр «Академия», 2001.
18. Прошкина Т. П. Менеджмент: учеб. пособие /Т.П. Прошкина. - Ростов н/Д:ФЕНИКС, 2007.
19. Семенов А.К. Основы менеджмента/ А.К. Семенов, В.И. Набоков. -5 - е изд.,перараб. и доп.-М.:ДАШКОВ И К, 2008.
20. Тебекин А.В. Менеджмент организации: электронный учебник /А.В. Тебекин, Б.С. Касаев. -М.: КНОРУС,2010. -1 элект. опт. диск Учебно-методический компьютерный комплекс «Основы менеджмента».
21. Починкин А. В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие.- М.: ЛитагентСпорт8adbf3cf-e880-11e6-9b47-0cc47a5203ba, 2016 Режим доступа: https://www.libfox.ru/657732-aleksandr-pochinkin-menedzhment-v-sfere-fizicheskoy-kultury-i-sporta-uchebnoe-posobie.html.
22. Степанова О.Н. Маркетинг и маркетинговые коммуникации в деятельности физкультурно-спортивных организаций: Учебное пособие. В 2 ч, Ч. I.-М.: Прометей, 2012. Ресурс доступа: http// biblioclub.ru.
23. Филиппов С.С. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта. Учебное пособие. 2-е издание. – М.: Советский спорт, 2015. – 240 с.

7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля)

1. http:// www.ecsocman.edu.ru
2. http:// www.cfin.ru

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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.

Рабочая программа *дисциплины*

Основы здорового образа жизни

1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

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.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

Знать, уметь, владеть	Формируемые компетенции
Знания: - 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.	ПК-12 ПК-13
Умения: - 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 уровнь 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.	ПК-12 ПК-13
Навыки и/или опыт деятельности: - 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;	ПК-12 ПК-13

- опыт поведения бесед о вреде курения, употребления алкогольных напитков, длительном пребывании у компьютера.	

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Дисциплина относится к базовой части образовательной программы. Вид промежуточной аттестации: зачет**.**

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов
Контактная работа преподавателей с обучающимися		
В том числе:		
Лекции		4
Семинары		2
Практические занятия		
Лабораторные работы		
Дистанционная работа преподавателей с обучающимися		
В том числе:		
Лекции		1
Семинары		1
Практические занятия		
Лабораторные работы		
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)		зачет
Самостоятельная работа студента		2
Общая трудоемкость	**часы**	**10**

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Всего часов
1	Лекция 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.	2
2	Лекция 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. 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

Темы практических очных занятий (2 часа):

Практической занятие № 1. Дезинфекция. Виды и методы. Дератизация. Дезинсекция. Закон РФ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения». Основные положения. Социально значимые инфекционные заболевания: СПИД, туберкулез. Формирование правильного отношения к больным и носителям возбудителей данных болезней.

Темы лекций дистанционного обучения (1 час):

Лекция № 1. Здоровье и здоровый образ жизни. Факторы, способствующие укреплению здоровья. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества. Влияние вредных привычек на развитие и здоровье человека.

Темы практических дистанционных занятий (1 час):

Практическое занятие № 1. Виды закаливания организма человека, механизмы оздоровительного эффекта. Основные принципы организации и проведения закаливания. Средства профилактики простудных заболеваний.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
ПК-12	*А/03.4 Вовлечение населения различных*	**Знания:** - основы организации здорового образа жизни. **Умения:** - изучать и систематизировать информацию по

	возрастных групп в занятия физической культурой и спортом	вопросам здорового образа жизни, организации массового спортивного движения. **Имеет опыт:** - 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.

Типовые контрольные задания:

Тестовые задания:

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.

Ответ на каждый вопрос оценивается в 1 балл.

Зачтено	Не зачтено
12-20 баллов	0-11 баллов

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимый для освоения дисциплины (модуля)

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Гигиена с основами экологии человека [Текст]: учебник: для студентов высшего профессионального образования, обучающихся по специальностям 060101.65 "Лечебное дело", 060104.65 "Медико-профилактическое дело" по дисциплине "Гигиена с основами экологии человека. ВГ": [гриф] / В. И. Архангельский [и др.] под ред. П. И. Мельниченко. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012.

2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

3. Айзман Р.И., Рубанович В.Б., Суботялов М.А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. пособие. - Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2009. – 214 с.

4. Артюнина Г.П., Игнаткова С.А Основы медицинских знаний: Здоровье, болезнь и образ жизни: учебное пособие для высшей школы. - 4-е изд., перераб. - М.: Академический Проект; Гаудеамус, 2008. -560с.

5. Митяева А.М. Здоровый образ жизни: учеб. пособие для вузов /А. М. Митяева. - М.: Академия, 2008. - 140 с.

6. Основы здорового образа жизни: Региональная образовательная программа / Барыльник Ю.Б., Дмитриева Н.В., Елисеев Ю.Ю., Клещина Ю.В., Михайлина М.Ю., Остроумов И.Г., Орлов М.И., Павлова М.А., Петрова С.В., Рахманова Г.Ю., Свинарев М.Ю., Скуфина О.А., Текучева Е.Н. - Саратов, Добродея, 2008. - 34 с.

7. Балаян С.Е. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Электронный ресурс]: методические указания к выполнению лабораторных работ/ Балаян С.Е.— Электрон. текстовые данные.— Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2014.— 80 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49923.html.

8. Кувшинов Ю.А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов, обучающихся по направлению подготовки 050400.62 «Психолого-педагогическое образование», профилю «Психология и социальная педагогика»/ Кувшинов Ю.А.— Электрон. текстовые данные. - Кемерово: Кемеровский государственный институт культуры, 2013. - 183 с. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/55248.html.

9. Соковня-Семенова, И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь [Текст] / И.И. Соковня-Семенова. Учеб.пособие: Для студ.пед.учеб.заведений. - 2-еизд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия». 2014. - 218с.

10. Хван Т.А. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебное пособие / Т.А. Хван, П.А. Хван. - Рн/Д: Феникс, 2018. - 288 с.

11. Физическая культура. Фитнес: учебное пособие / Т.Н. Шутова, Д.В. Выприков, О.В. Везеницын, И.М. Бодров, Г.С. Крылова, Д.А. Кокорев, А.Г. Буров, О.В. Мамонова, Д.М. Гаджиев. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2017. – 132 с. https://elibrary.ru/item.asp?id=32754666

7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины

1. База данных polpred: http://polpred.com/
2. Базовые федеральные образовательные порталы: http://www.edu.ru/db/portal/sites/portal_page.htm
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: http://window.edu.ru/
4. eLIBRARY.RU: http://www.elibrary.ru/
5. Российское образование. Федеральный портал: http://www.edu.ru/
6. Рубрикон: http://www.rubricon.com/
7. Университетская библиотека Online: электронно-библиотечные системы (ЭБС), базы данных, информационно-справочные и поисковые системы: http://www.biblioclub.ru/
8. ЭБД РГБ: http://www.diss.rsl.ru/ 9. Электронные библиотечные системы: http://e.lanbook.com/

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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.

Рабочая программа *дисциплины*

Базовые виды спорта
(гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание)

1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

ПК-8. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую помощь, оперативно контролировать самочувствие занимающихся.

ПК-12. Способен применять знания и умения по базовым видам спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание), обучать способам двигательной деятельности в целях повышения физической подготовленности спортсменов.

ПК-15. Способен обучать технике выполнения упражнений, владеть профессиональной терминологией в области физической культуры и спорта.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

Знать, уметь, владеть	Формируемые компетенции
Знания: – техника безопасности при занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными и подвижными играми, плаванием; – средства профилактики травматизма при занятиях базовыми видами спорта; – оказание первой помощи; – современные средства оперативного контроля самочувствия занимающихся; – базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание) для обучения различным способам двигательной деятельности в целях повышения физической подготовленности спортсменов; – основы теории и практики физического воспитания; – методики физического воспитания, обучения базовым видам спорта; – составление методически правильных комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для широкого спектра двигательных умений и навыков различных видов спорта, включая выбранный базовый; – техники выполнения упражнений; – правила проведения соревнований по базовым видам спорта; – профессиональная терминология в области физической культуры и спорта.	ПК-8, ПК-12, ПК-15
Умения: – применять нормы и правила для проведения занятий в специализированных залах, со специальным оборудованием и инвентарем, требования к экипировке; – использовать методы и методики тренировки в соответствии с уровнем подготовленности занимающихся, гендерными особенностями, обеспечивающие профилактику травматизма при занятиях базовыми видами спорта; – проводить самостоятельно занятия по физической культуре, в том числе обучать в рамках утвержденных программ и методик физического воспитания навыкам и технике выполнения упражнений, развитию нравственно-волевых качеств; – проводить занятия по общей физической подготовке на основе базовых видов спорта; – самостоятельно планировать, проводить учет и анализ результатов тренировочного процесса; – пользоваться контрольно-измерительными приборами; – применять способы оказания первой помощи при различных травмах;	ПК-8, ПК-12, ПК-15

– пользоваться современными средствами оперативного контроля самочувствия занимающихся; – планировать тренировочный процесс по совершенствованию техники выполнения упражнений по ОФП и СФП; – обучать занимающихся на языке спортивной терминологии.	
Навыки и/или опыт деятельности: – проверка качества личного инвентаря и оборудования, используемого занимающимися в физкультурно-спортивной организации; – обеспечение правильной эксплуатации и сохранности инвентаря и оборудования; – обеспечение безопасности при проведении тренировочных занятий; – обеспечение безопасности и профилактики травматизма занимающихся в физкультурно-спортивной организации; – проведение самостоятельно или с привлечением других лиц физкультурно-оздоровительного мероприятия по базовым видам спорта; – проведение самостоятельных занятий на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий; – уверенно применять средства и методы оказания первой помощи при спортивных травмах; – обучение двигательным умениям и навыкам строить на основе профессиональной спортивной терминологии для конкретного вида спорта.	ПК-8, ПК-12, ПК-15

9. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Дисциплина относится к базовой части образовательной программы. Вид промежуточной аттестации: **зачет**.

10. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов
Контактная работа преподавателей с обучающимися		
В том числе:		
Лекции		8
Семинары		8
Практические занятия		
Лабораторные работы		
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)		
Дистанционная работа преподавателей с обучающимися		
В том числе:		
Лекции		4
Семинары		2
Практические занятия		
Лабораторные работы		
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)		зачет
Самостоятельная работа студента		2
Общая трудоемкость	**часы**	**24**

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Всего часов
1	Лекция 1. Гимнастика в системе физического воспитания и спортивной деятельности	Структура базовых видов спорта на 2018-2022 годы в системе спортивной подготовки. Базовые виды спорта в системе образования. Задачи, средства и методические особенности гимнастики. Классификация видов гимнастики. Развитие основных двигательных качеств средствами гимнастических упражнений. Особенности занятий гимнастикой для лиц с ОВЗ. Оборудование для гимнастического зала. Техника безопасности в гимнастическом зале.	2
2	Лекция 2. 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 легкой атлетики. Особенности занятий легкой атлетикой для лиц с ОВЗ. Оборудование для занятий легкой атлетикой (для открытого стадиона, манежа). Техника безопасности при занятиях различными видами легкой атлетики.	2
3	Лекция 3. Спортивные и подвижные игры в системе физического воспитания и спортивной деятельности	Задачи, средства и методические особенности спортивных и подвижных игр. Классификация видов спортивных и подвижных игр. Развитие основных двигательных качеств средствами спортивных и подвижных игр. Особенности занятий спортивными и подвижными играми для лиц с ОВЗ. Оборудование для занятий спортивными и подвижными играми. Техника безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми.	2
4	Лекция 4. 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. Особенности занятий плаванием для лиц с ОВЗ. Оборудование для бассейна. Техника безопасности при занятиях плаванием.	2

Темы практических очных занятий (8 часов):

Практическое занятие № 1. Гимнастика: для детей, которые имеют свой первый опыт спорта на уровне школы или спортивного клуба, а также спортсмены на начальном этапе спортивной подготовки; в массовом спорте; в рекреационной деятельности; для занимающихся в оздоровительных целях.

Практическое занятие № 2. Легкая атлетика: для детей, которые имеют свой первый опыт спорта на уровне школы или спортивного клуба, а также спортсмены на начальном этапе спортивной подготовки; в массовом спорте; в рекреационной деятельности; для занимающихся в оздоровительных целях.

Практическое занятие № 3. Спортивные игры: для детей, которые имеют свой первый опыт спорта на уровне школы или спортивного клуба, а также спортсмены на начальном этапе спортивной подготовки; в массовом спорте; в рекреационной деятельности; для занимающихся в оздоровительных целях.

Практическое занятие № 4. Плавание: для детей, которые имеют свой первый опыт спорта на уровне школы или спортивного клуба, а также спортсмены на начальном этапе спортивной подготовки; в массовом спорте; в рекреационной деятельности; для занимающихся в оздоровительных целях.

Темы лекций дистанционного обучения (4 часа):

Лекция № 1. Развитие у занимающихся выносливости средствами базовых видов спорта (спортивные и подвижные игры, гимнастика, плавание, легкая атлетика).

Лекция № 2. Развитие у занимающихся координационных способностей средствами базовых видов спорта (спортивные и подвижные игры, гимнастика, плавание, легкая атлетика).

Темы практических дистанционных занятий (2 часа):

Практическое занятие № 1. Организация и проведения соревнований по спортивным и подвижным играм, гимнастике, плаванию, легкой атлетике. Отличительные особенности соревновательной деятельности в базовых видах спорта.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетен-ция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
ПК-8	*ПС «Тренер» А/01.5 Разработка планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся* *ПС «Тренер» А/02.5 Проведение тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся*	**Знания:** - обеспечение безопасности при проведении занятий по общей физической подготовке обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе; - обеспечение безопасности при проведении теоретических занятий, встреч, лекций на спортивно-оздоровительном этапе; **Умения:** - проводить с обучающимися лекции и беседы о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, гигиены, первой доврачебной помощи; **Имеет опыт:** - поддерживать учебную дисциплину во время занятия; - разъяснять в простой и доступной форме правила проведения спортивной, подвижной игры, объяснять суть упражнения, правила техники безопасности при выполнении упражнений, использовании спортивного инвентаря, участии в спортивной (подвижной) игре; - пользоваться спортивным инвентарем; - выявлять своевременно угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности; - выявлять неисправности спортивных объектов и

		инвентаря; - оказывать первую помощь, правильно использовать средства огнезащиты, средства индивидуальной защиты.
ПК-12	*ПС «Тренер» А/01.5 Разработка планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся* *ПС «Тренер» А/02.5 Проведение тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся* *ПС «Тренер» А/03.5 Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки* *ПС «Тренер» В/03.5 Обучение занимающихся основам гигиены и самоконтроля, двигательным умениям и базовым знаниям научно-практического характера в соответствии с программой спортивной подготовки*	**Знания:** - составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для широкого спектра двигательных умений и навыков различных видов спорта, включая выбранный; - правила проведения подвижных спортивных игр; - комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий. **Умения:** - проводить занятия по общей физической подготовке; - самостоятельно планировать, проводить учет и анализ результатов тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе. **Имеет опыт:** - проведение самостоятельных занятий на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий.
ПК-15	*ПС «Тренер» А/01.5 Разработка планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся*	**Знания:** - правила проведения подвижных спортивных; - этические нормы в области спорта; - комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий; - методика преподавания базовых видов спорта. **Умения:** - проведение с обучающимися тренировок на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения

		элементов и формирования простых целостных двигательных действий; - проведение с обучающимися подвижных и спортивных игр, организация участия обучающихся в подвижных и спортивных играх. **Имеет опыт:** - проведение с обучающимися тренировок по базовым видам спорта; - проведение с обучающимися подвижных и спортивных игр, организация участия обучающихся в подвижных и спортивных играх; - демонстрировать образцово и наглядно выполнение упражнения; - ставить двигательную задачу в конкретной форме с наглядным объяснением; - пользоваться контрольно-измерительными приборами.

Типовые контрольные задания:

Перечень вопросов для промежуточной аттестации:

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.
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).

31. Воспитание быстроты движений средствами легкоатлетических упражнений.

32. Воспитание скоростно-силовых качеств средствами легкоатлетических упражнений.

33. Воспитание выносливости средствами легкоатлетических упражнений.

34. Воспитание координационных способностей средствами легкоатлетических упражнений.

35. Воспитание гибкости средствами легкоатлетических упражнений.

36. Воспитание силы средствами легкоатлетических упражнений.

Критерии оценивания ответа на зачете:

- 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

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимый для освоения дисциплины (модуля)

Основная литература:

1. 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.
2. Виленский М.Я. Физическая культура (учебник) Гриф РГПУ им. Герцена //М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М.В олкова, Д.Н. Давиденко, О.Ю. Масалова, С.И. Филимонова, В.Г. Щербаков/ Под ред. М.Я. Виленского/ второе издание, стер. М.: КНОРУС. - 2013. 424 с.- (Бакалавриат).
3. Грецов Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика. Учебник. /М.: Academia, 2014.
4. Казантинова Г.М., Чарова Т.А., Андрющенко Л.Б. Физическая культура студента: учебник /Г.М. Казантинова, Т.А. Чарова, Л.Б. Андрющенко. – Волгоград: ФГБОУ ВО «Волгоградский ГАУ, 2017. – 304 с.
5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта. Учебник/ Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Academia, 2016. - 495 с.
6. Лебедихина, Т.М. Гимнастика: теория и методика преподавания: [учеб. пособие] / Т.М. Лебедихина; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал.ун-та, 2017.
7. Коротков И.М. Подвижные игры. Учебное пособие для студентов вузов/ И.М. Коротков - Изд-во ТВТ Дивизион, 2019

Дополнительная литература:

1. Врублевский Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие/ Физкультура и спорт, Москва, 2016.
2. Германов Г.Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе. Учебное пособие для бакалавриата и магистратуры/ Москва, 2017.
3. Мазаник С.В. Правила игр: книга-тренер/ Изд-во "Эксмо", 2013
4. Z: Официальные правила/Библиотека/Для студентов/ (баскетбол, волейбол, гандбол)
5. Платонов В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 1/ Изд-во: Советский Спорт, Москва,2012
6. Симина Т.Е. Физическая культура. Плавание в физическом воспитании студентов: учебное пособие / под. ред. Т. Е. Симиной. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2016.
7. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кет-риш.- Электрон. дан.- Москва: Спорт, 2016.- 280 с. - Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/73814.
8. Шутова Т.Н. Атлетическая гимнастика в физическом воспитании студентов: учебное пособие / Т.Н. Шутова, О. В. Везеницын, Д. В. Выприков, Г. С. Крылова, И. М. Бодров, Д. А. Кокорев, А. Г. Буров; под ред. д-ра ист. наук И. В. Яблочкиной, Г. Б. Кондракова. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2016.

7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля)

1. http://www.basket.ru/
2. http://revolution.allbest.ru/sport/00066890_0.html
3. http://www.erudition.ru/referat/ref/id.32703_1.html
4. http://www.world-sport.org/games/basketball/technology
5. http://revolution.allbest.ru/sport/00066890_0.html
6. http://nba-school-4.do.am/forum/2-12-1
7. http://www.world-sport.org/games/basketball/tactics
8. .http://pro-basketball.ru/teoreticheskaya-podgotovka-basketbolistov/metody-obucheniya-i-trenirovki-v-basketbole.html

9. .http://www.basket.ru/files/_public/Upload/Module/Makc2custom/Catalogue/Product/One/000/000/000/176/Files/343/448a57757c5c42a0876dcaea6d2f39a0.pdf
10. .http://www.fizkulturaisport.ru/otbor/263-etapy-i-metody-otbora-v-sportivnyh-igrah.html
11. http://streetball.by/index.php?option=com_content&task=view&id=118
12. http://fivb.narod.ru/techique.html
13. http://spurtup.com/gal/913
14. http://www.volley4all.net/index.php/rules.html
15. http://www.world-sport.org/games/volleyball/technology/
16. http://18x9.com/index.php?categoryid=50
17. http://voleyplay.ru/taktika-igry.html
18. http://volleyballsport.ucoz.ru/index/0-8
19. http://volley.org.ua/forum/showthread.php?t=41
20. http://www.small-games.info/?go=game&c=12&i=2239
21. www.rushandball.ru
22. www.world-sport.org/games/handball_big/
23. www.world-sport.org/games/handball_small/

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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.

Спортивные сооружения, оснащенные необходимым инвентарем и оборудованием: гимнастический зал, легкоатлетический стадион или крытый легкоатлетический манеж, бассейн, универсальный спортивный зал.

Рабочая программа *дисциплины*

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) в практике физического воспитания населения

1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

ПК – 3. Способен осуществлять консультирование, по вопросам повышения физической подготовленности населения различных возрастных групп.

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

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

Знать, уметь, владеть	Формируемые компетенции
Знания: 1. Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). ГТО как средство мотивации к рекреационной физической культуре. 2. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». 3. Техника выполнения испытаний (тестов) Государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 4. 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). 5. Порядок организации мест для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 6. Порядок организации медицинского сопровождения выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Техника безопасности соревнований и занятий.	ПК-3, ПК-10
Умения: 1. Организовывать в учреждении работу по выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов «Готов к труду и обороне» (ГТО). 2. Организовывать учебно-тренировочный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств и прикладных умений и навыков, с учётом возрастных особенностей занимающихся. Обеспечить безопасность занятий. 3. Осуществлять подготовку спортивных объектов для выполнения нормативов ГТО в соответствии с необходимыми требованиями техники безопасности. 4. Оценивать правильность выполнения испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. 5. Организовать работу судейских бригад по оценке выполнения испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.	ПК-3, ПК-10
Навыки и/или опыт деятельности: 1. Организация работы по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Опыт проведения мотивационной беседы по привлечению населения к комплексу ГТО. 2. Владеть методикой развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков у различных категорий населения. Опыт консультирования по вопросам повышения физической подготовленности населения.	ПК-3, ПК-10

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Дисциплина относится к базовой части образовательной программы. Вид промежуточной аттестации: **зачет.**

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов
Контактная работа преподавателей с обучающимися		
В том числе:		
Лекции		6
Семинары		
Практические занятия		10
Лабораторные работы		
Дистанционная работа преподавателей с обучающимися		
В том числе:		
Лекции		2
Семинары		
Практические занятия		2
Лабораторные работы		
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)		зачет
Самостоятельная работа студента		2
Общая трудоемкость	**часы**	**22**

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Всего часов
1	Лекция 1. История возникновения и развития ВФСК ГТО. Основные нормативно-правовые акты Регламентирую-щие 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.	2

		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 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.	
2	Лекция 2. Организация и проведение тестирования населения в соответствии с государствен-ными 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.	2

		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.	
3	Лекция 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 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.	2

Темы практических очных занятий (10 часов):

Практическое занятие № 1. 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.

Практическое занятие № 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.

Практическое занятие № 3. 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.

Практическое занятие № 4. 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.

Практическое занятие № 5. 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.

Темы лекций дистанционного обучения (2 часа):

Лекция №1. 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).

Темы практических дистанционных занятий (2 часа):

Практическое занятие №1. Разработать план-конспект занятия по развитию скоростных и скоростно-силовых способностей. Определить задачи, содержание и основные методы и приемы с учетом уровня физической подготовленности, оборудование для занятия. Разработать план-конспект занятия по развитию выносливости. Определить задачи, содержание и основные методы и приемы с учетом уровня физической подготовленности, оборудование для занятия.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
ПК-3	*A/03.4 Вовлечение населения различных возрастных групп в занятия физической культурой и спортом* *A/04.4 Консультирование по вопросам улучшения физической подготовленности населения различных возрастных групп*	**Знает:** - основы организации здорового образа жизни; - теоретические основы организации массового спорта; - основы спортивно-массовой работы; - основы спортивной медицины и спортивной гигиены; - порядок проведения врачебного контроля и способы оказания доврачебной медицинской помощи; - правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники; - методики проведения спортивно-оздоровительных мероприятий; - основы организации деятельности спортивных секций, кружков; - методы сбора и первичной обработки информации; - методы консультирования; - основы работы с текстовыми редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами. **Умеет:** - 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; - изучать и систематизировать информацию по вопросам здорового образа жизни, организации массового спортивного движения; - пользоваться контрольно-измерительными приборами; - пользоваться спортивным инвентарем; - пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; - оказывать первую доврачебную помощь. **Имеет опыт:** - 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.
ПК-10	*A/01.4 Планирование, организация и проведение занятий по физическому воспитанию, тренировочных занятий по утвержденным программам* *A/02.4 Проведение спортивно-оздоровительной работы*	**Знает:** - методики физического воспитания, обучения плаванию и спортивным играм; - методики проведения спортивно-оздоровительных мероприятий; - порядок проведения врачебного контроля и способы оказания доврачебной медицинской помощи; - правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники. **Умеет:** - планировать занятия по физическому воспитанию, тренировочные занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы; - составлять расписания занятий по физическому воспитанию, тренировочных занятий; - 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, участниками и иными заинтересованными лицами. **Имеет опыт:** - 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.

Типовые контрольные задания:

Тестовые задания:

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 информационно-пропагандистских 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. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимый для освоения дисциплины

ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

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.

Перечень дополнительной литературы:

1. 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. / Минспорт России, Москва, 2016. -210 с.

2. 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 / Минспорт России, Москва, 2019. – 113 с.

3. 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 г. - 1592 с.

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

5. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская газета. - 2014. - 27 августа.

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

8. 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.

9. 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. [1] с.

10. 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.).

11. Погадаев Г.И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1-11 кл.: учебно-методическое пособие / Г.И. Погадаев. – М.: Дрофа, 2016. – 191, [1] с.: ил.

12. 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 / Минспорт России - Санкт-Петербург: 2018. – 121 с.

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

14. Фирсин С.А., Т.Ю. Маскаева. Комплекс ГТО в вузе: Учебное пособие. – М.: РУТ (МИИТ), 2017. - 248 с.

15. Физическая культура и спорт. ВФСК ГТО в практике физического воспитания студентов: учебное пособие / К. Э. Столяр и др. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2016. – 63 с.

16. Физическая культура: учеб. пособие для бакалавров/С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая, Н.Е. Копылова, О.П. Кокоулина; под ред. А.Г. Ростеванова. - М.: Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2017. -236 с.

17. Физическая культура. Фитнес: учебное пособие / Т.Н. Шутова, Д.В. Выприков, О.В. Везеницын, И.М. Бодров, Г.С. Крылова, Д.А. Кокорев, А.Г. Буров, О.В. Мамонова, Д.М. Гаджиев. –М.: Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова, 2017. - 132 с.

18. 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.

7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

1. Официальный сайт ВФСК ГТО
2. Министерство спорта Российской Федерации
3. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
4. Министерство здравоохранения Российской Федерации
5. Официальный интернет-портал правовой информации
6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU http://elibrary.ru/
7. http://lib.lesgaft.spb.ru/MarcWeb2/Default.asp (Электронная библиотека НУФКиС им. П.Ф. Лесгафта).

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Реализация учебной дисциплины требует наличия:

учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, оборудованная специализированной (учебной) мебелью (столы, стулья, доска аудиторная комбинированная), мобильным оборудование для презентации учебного материала по дисциплине;

физкультурно-оздоровительный комплекс для проведения семинарских занятий, включающий в себя оборудованные спортивные и тренажерные залы, бассейн и другие помещения, необходимые для занятий.

Рабочая программа практики

1. ИЗУЧЕНИЕ ПРАКТИКИ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

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 – 4. Способен проводить занятия в секциях, группах спортивной и оздоровительной направленности по утвержденным программам.

ПК – 7. Способен проводить спортивные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, взаимодействовать и организовывать работу с волонтерами.

ПК - 9. Способен осуществлять измерение, оценку физической и функциональной подготовленности занимающихся.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРАКТИКЕ:

№ п/п	Наименование темы дисциплины(модуля)	Знать, уметь, владеть	Перечень компетен-ций
1	Планирование физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, методическое обеспечение, учет и контроль занятий.	*Знания:* 1. Основы теории и практики физического воспитания. 2. Методики физического воспитания, обучения плаванию и спортивным играм 3. Основы организации физкультурно-спортивной работы. *Умения:* 1. Разрабатывать планы занятий на различные временные отрезки, с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов обучающихся, занимающихся 2. Подбирать методику проведения занятия по физической культуре с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов обучающихся, занимающихся *Навыки и/или опыт деятельности:* 1. Разработка плана проведения занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия. по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава и психофизических особенностей группы. 2. Составление расписания проведения занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы. 3. Совместно с медицинскими работниками контроль физического состояния обучающихся, занимающихся.	ПК - 1
2	Разработка содержания и	*Знания:* 1. Основы теории и практики физического	ПК-2 ПК-4

	проведение занятий для занимающихся разного пола и возраста, в секциях, группах спортивной и оздоровительной направленности по утвержденным программам.	воспитания. 2. Основы спортивной медицины и спортивной гигиены. 3. Методики проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий. *Умения:* 1. Проводить занятия по физическому воспитанию, тренировочные занятия, в том числе обучать в рамках утвержденных программ и методик физического воспитания навыкам и технике выполнения упражнений. 2. Контролировать двигательную активность, физическое состояние обучающихся, занимающихся. 3. Разъяснять в доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений *Навыки и/или опыт деятельности:* 1. Проведение занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия согласно разработанному плану по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы. 2. Обучение занимающихся владению навыками и техникой выполнения упражнений, формирование нравственно-волевые качества 3. Контроль двигательной деятельности обучающихся, занимающихся. 4. Регулирование физической нагрузки обучающихся, занимающихся. 5. Рекомендации по совершенствованию двигательной деятельности занимающихся с учетом возраста обучающегося, занимающегося. 6. Пользоваться спортивным инвентарем. 7. Обеспечение безопасности занимающихся при проведении физических и спортивных занятий.	
3	Проведение спортивных, физкультурно-оздоровительных мероприятий.	*Знания:* 1. Основы теории и практики физического воспитания. 2. Основы спортивно-массовой работы. 3. Основы спортивной медицины и спортивной гигиены. 4. Методики проведения спортивно-оздоровительных мероприятий. 5. Методики физического воспитания, обучения плаванию и спортивным играм. 6. Порядок проведения врачебного контроля и способы оказания доврачебной медицинской помощи. 7. Правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники. *Умения:*	ПК-7

		1. Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи. 2. Пользоваться контрольно-измерительными приборами. 3. Пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием. 4. Вести отчетную документацию по утвержденной форме. *Навыки и/или опыт деятельности:* 1. Оповещение населения о предстоящем спортивно-оздоровительном мероприятии, информирование о проведении спортивно-оздоровительных мероприятий участников и иных заинтересованных лиц. 2. Привлечение населения к выполнению физических упражнений в процессе проведения спортивно-оздоровительного мероприятия. 3. Осуществление судейства спортивно-оздоровительных состязаний, проводимых в рамках спортивно-оздоровительного мероприятия. 4. Составление протокола о проведении спортивно-оздоровительного мероприятия 5. Разработка программы спортивно-оздоровительного мероприятия *6.* Осуществление коммуникации с населением, участниками и иными заинтересованными лицами.	
4	Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся.	*Знания:* 1. Методы оценки физических способностей с учётом возрастных и гендерных различий и способы их интерпретации. Умения: 1. Определять уровень подготовки, мотивации, наличие (отсутствие) медицинских противопоказаний у лиц, проходящих тестирования. 2. Пользоваться контрольно-измерительными приборами. 3. Пользоваться спортивным инвентарём и оборудованием. *Навыки и/или опыт деятельности:* 1. Проведение просмотра и тестирования занимающихся с целью оценки физической и функциональной подготовленности 2. Контроль отсутствия медицинских противопоказаний у лиц, проходящих тестирование. 3. Установление корректные требований при проведении просмотра и тестирования.	ПК-14

2.МЕСТО ПРАКТИКИ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Практика относится к базовой части образовательной программы. Вид промежуточной аттестации: **зачет.**

3. ОБЪЕМ ПРАКТИКИ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов
Контактная работа		**18**
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)		зачет
Общая трудоемкость	**часы**	**18**

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

№ п/п	Разделы (этапы) практики	Виды учебной работы во время практики включая самостоятельную работу студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы текущего контроля
1.	Подготовительный этап	Установочное занятие	2	Создание «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. Знакомство с контингентом прикреплённых групп.	0,5	Разработка предложений по улучшению санитарно-гигиенического состояния обследуемого объекта. Список занимающихся прикреплённых 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 проведённого 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 работе базы практики. Анализ проведённых мероприятий.
4.	Аналитичес-кий 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 прикреплённой группы
6.	Заключительный этап	Подготовка отчета по практике.	2	Составление и защита отчётной документации.
		ИТОГО:	18	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Средствами промежуточной аттестации является **зачёт.**

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
ПК-2 ПК-4	А/01.4 Планирование, организация и проведение занятий по физическому воспитанию,	**Знает:** - методики физического воспитания, обучения плаванию и спортивным играм; - методики проведения спортивно-оздоровительных мероприятий; - порядок проведения врачебного контроля и способы оказания первой помощи;

	тренировочных занятий по утвержденным программам A/02.4 Проведение спортивно-оздоровительной работы	- правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря, тренажеров. **Умеет:** - 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; - контролировать ЧСС во время занятий, оценивать уровень реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку; - разработать программу спортивно-оздоровительного мероприятия; - вести отчетную документацию по утвержденной форме; - проводить коммуникации с населением, участниками и иными заинтересованными лицами. **Имеет опыт:** - 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; - проведения тренировочных занятий по подготовке к сдаче норм ГТО; - оценки исходного физического состояния и физической подготовленности занимающихся для оптимального подбора физической нагрузки; - определения ЧЧС, АД, дыхательных циклов, пробы Руффье для контроля самочувствия занимающихся на занятиях; - проведения занятий с лицами старшего возраста, способен подобрать средства оздоровительной гимнастики для лиц старшего возраста.
ПК - 7	A/03.4 Вовлечение населения	**Знает:** - основы организации здорового образа жизни, средства повышения и контроля двигательной

	различных возрастных групп в занятия физической культурой и спортом A/04.4 Консультирование по вопросам улучшения физической подготовленности населения различных возрастных групп	активности населения; - теоретические основы организации массового спорта; - основы спортивно-массовой работы; - основы спортивной медицины и спортивной гигиены; - порядок проведения педагогического контроля и способы оказания первой помощи; техника безопасности занятий на открытой / закрытой спортивной площадке, правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря; - содержание фестивалей ГТО; - основы организации деятельности спортивных секций, кружков; - 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. **Умеет:** - 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; - изучать и систематизировать информацию по вопросам здорового образа жизни, организации массового спортивного движения; - пользоваться контрольно-измерительными приборами; - пользоваться спортивным инвентарем; - пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; - оказывать первую доврачебную помощь. **Имеет опыт:** - 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;

		- 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.
ПК-14	A/01.4 Планирование, организация и проведение занятий по физическому воспитанию, тренировочных занятий по утвержденным программам A/02.4 Проведение спортивно-оздоровительной работы E/02.6 Руководство процессом набора и отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации	**Знает:** - методики физического воспитания, обучения плаванию и спортивным играм; - методики проведения спортивно-оздоровительных мероприятий; - порядок проведения врачебного контроля и способы оказания первой помощи; - правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря, тренажеров. **Умеет:** - 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 ГТО; - контролировать двигательную активность, физическое состояние обучающихся, занимающихся; - разъяснить в доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений; - контролировать ЧСС во время занятий, оценивать уровень реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку; - разработать программу спортивно-оздоровительного мероприятия; - вести отчетную документацию по утвержденной форме; - проводить коммуникации с населением, участниками и иными заинтересованными лицами. **Имеет опыт:** - 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; - проведения тренировочных занятий по подготовке к сдаче норм ГТО; - оценки исходного физического состояния и физической подготовленности занимающихся для оптимального подбора физической нагрузки; - определения ЧЧС, АД, дыхательных циклов, пробы Руффье для контроля самочувствия занимающихся на занятиях.

Средства оценивания:

Учет и оценку деятельности практикантов осуществляют руководители практики в контакте с администрацией организации, являющейся базой практики.

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 волонтёра спортивно-массовое мероприятие или соревнование (сдачи нормативов ВФСК ГТО) (комплект документов: положение о соревновании, протоколы, смета, отчет о проделанной работе, фотоотчёт, 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 прикреплённой 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 / отобразить в отчете.

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,	Обязательное

	перечень нормативной базы, принципы действия, существующие проблемы, необходимость совершенствования и т.п.).	
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 инструкцию 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. Заключения 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 волонтёра спортивно-массовое мероприятие или соревнование (сдачи нормативов ВФСК ГТО).	8. Положение о соревновании, протоколы, смета. По формам принятым в организации. 9. 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 прикреплённой 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» -

ставиться, если практическое занятие по учебному плану организации проведено на высоком воспитательном, образовательном и организационо-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» -

ставиться, если на занятии не было выполнены поставленные задачи, допускались серьёзные ошибки при обучении занимающимися двигательным действиям, воспитании физических качеств, не обеспечивалась целесообразная организация учебной деятельности учащихся, если студент 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 объёме и положительного заключения от организации являющейся базой практики и руководителя практики.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимый для освоения практики

ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

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, [1] с. : ил., табл.; 25 см. - (Корифеи спортивной науки).; ISBN 978-5-278-00833-0 (ФиС).

2. 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. / Минспорт России, Москва, 2016. -210 с.

3. 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 / Минспорт России, Москва, 2019. – 113 с.

4. 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 г. - 1592 с.

5. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская газета. - 2014. - 27 августа.

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

Перечень дополнительной литературы:

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.

2. 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, [1] с.

2. 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.).

3. Погадаев Г.И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1-11 кл.: учебно-методическое пособие / Г.И. Погадаев. – М.: Дрофа, 2016. – 191, [1] с.: ил.

4. 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 / Минспорт России - Санкт-Петербург: 2018. – 121 с.

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

6. Фирсин С.А., Т.Ю. Маскаева. Комплекс ГТО в вузе: Учебное пособие. – М.: РУТ (МИИТ), 2017. - 248 с.

7. Физическая культура и спорт. ВФСК ГТО в практике физического воспитания студентов: учебное пособие / К. Э. Столяр и др. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2016. – 63 с.

8. Физическая культура: учеб. пособие для бакалавров/С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая, Н.Е. Копылова, О.П. Кокоулина; под ред. А.Г. Ростеванова. -М.: Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2017. -236 с.

9. Физическая культура. Фитнес: учебное пособие / Т.Н. Шутова, Д.В. Выприков, О.В. Везеницын, И.М. Бодров, Г.С. Крылова, Д.А. Кокорев, А.Г. Буров, О.В. Мамонова, Д.М. Гаджиев. –М.: Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова, 2017. 132 с.

10. 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.

7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения практики:

1. Официальный сайт ВФСК ГТО
2. Министерство спорта Российской Федерации
3. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
4. Министерство здравоохранения Российской Федерации
5. Официальный интернет-портал правовой информации

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Практика проводится в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта.

ПРОГРАММА ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

1. ЦЕЛИ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Целью итоговой аттестации является установление уровня подготовки выпускника к выполнению профессиональных задач и соответствия его подготовленности к требованиям профессионального стандарта «Инструктор-методист», утвержденного приказом Минтруда России от 08.09.2014 N 630н (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2014 N 34135), 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 объёме освоение дополнительной профессиональной программы, в соответствии с требованиями профессионального стандарта.

Вид профессиональной деятельности выпускников и соответствующие им задачи профессиональной деятельности:

Организационно-методическая деятельность в области физической культуры и спорта:

- 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. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

2.1. Перечень компетенции, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения дополнительной профессиональной программы.

В рамках проведения государственной итоговой аттестации проверятся степень освоения выпускником следующих компетенций:

Компетенции	Дисциплины (модули) (разделы)	Защита ВКР
ПК-1 - Способен планировать физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу, осуществлять методическое обеспечение, учет и контроль занятий.	Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта. Нормативно-правовые и организационно-управленческие основы физической культуры и спорта. Профессиональный модуль (вариативный модуль)	+
ПК-2 - Способен разработать содержание занятий на основе психолого-педагогических, медико-биологических, гигиенических, организационно-	Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта, Медико-биологические основы физической культуры и спорта, Биомеханика, Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности,	+

управленческих, нормативно-правовых знаний для занимающихся разного пола и возраста.;	основы медицинских знаний, Нормативно-правовые и организационно-управленческие основы физической культуры и спорта, Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание).	
ПК-3 - способен осуществлять консультирование, по вопросам повышения физической подготовленности населения различных возрастных групп. ПК–10 - способен применять знания и умения в вопросах тестирования и подготовки к ВФСК ГТО по утвержденным программам.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	+
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.	Профессиональный модуль (вариативный модуль)	+
ПК-8 - способен применять средства, методы физической культуры в профессиональной деятельности.	Теория и методика физической культуры и спорта. Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта. Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание).	+
ПК-9 - способен осуществлять измерение, оценку физической и функциональной подготовленности занимающихся.	Медико-биологические основы физической культуры и спорта, Профессиональный модуль (вариативный модуль)	+
ПК – 11. Способен использовать оборудование, инвентарь, измерительный инструментарий при решении профессиональных задач.	Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание), Профессиональный модуль (вариативный модуль)	+
ПК-12 - способен применять знания по здоровому образу	Основы здорового образа жизни, Профессиональный модуль	+

жизни в профессиональной деятельности, мотивировать к регулярным занятиям физической культурой, стимулировать к саморазвитию занимающихся.	(вариативный модуль)	
ПК-13 - способен оперативно контролировать самочувствие занимающихся; предотвращать переутомление, особенно старшей возрастной группы; проводить исходное тестирование перед началом занятий. внедрения индивидуальных программ оздоровления и развития, обеспечивающих полноценную реализацию их двигательных способностей.	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, основы медицинских знаний, Профессиональный модуль (вариативный модуль)	+
ПК-14 - способен обучать технике выполнения упражнений, владеть профессиональной терминологией в области физической культуры и спорта.	Теория и методика физической культуры и спорта, Профессиональный модуль (вариативный модуль)	+
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.	Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание)	+

3.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

Выпускная квалификационная работа выполняется в форме проекта. Типовые контрольные задания носят выраженный компетентностно ориентированный характер и предусматривают разработку проекта мероприятия в области физкультурно-спортивной или учебно-воспитательной деятельности.

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	0	1	2
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:	*20 баллов*		

Шкала соответствия итоговой оценки количеству набранных баллов

Оценка	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлет-ворительно
Балльная шкала	20-18	17-15	14-12	<12

3.3. Структура выпускной квалификационной работы и требования к ее содержанию.

Выпускная квалификационная работа представляется в печатном виде, на русском языке. ВКР должна иметь чёткую 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 даётся оглавление работы с перечислением написанных глав, параграфов, разделов, приложений с указанием страниц. Оглавление должно включать все заголовки, имеющиеся в работе. Формулировка их должна точно соответствовать содержанию работы, быть краткой, чёткой, 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.

Выпускная квалификационная 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 также необходимо включать в сквозную нумерацию. Каждый из разделов ВКР начинается с новой страницы. В начале каждого заголовка ставится соответствующий номер.

Выпускные квалификационные 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 вприложениях. Каждая иллюстрация сопровождается подписью. Допускаются приложения к ВКР в виде аудио-, видео- и др. материалов, мультимедийных презентаций и т.п.

Студенту предоставляется право выбора темы ВКР. Научный руководитель определяется организацией в зависимости от выбранной студентом темы проекта и с учётом пожеланий слушателя. Контроль за ходом исследования осуществляют научный руководитель.

ВКР подлежат обязательному рецензированию. В рецензии на ВКР должны быть освещены следующие вопросы:

• соответствие работы избранной теме,

• ее актуальность,

• полнота охвата использованной литературы,

• качество оформления ВКР и стиля изложения материала;

•рекомендации об использовании результатов работы в соответствующей сфере деятельности.

В рецензии также отмечаются недостатки работы, если таковые имеются.

При выполнении ВКР выпускники 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.

4.4. Порядок защиты выпускной квалификационной работы.

Защита ВКР проводится на открытом заседании экзаменационной комиссии (ЭК). Защита сопровождается мультимедийной презентацией, которая может включать название работы, оглавление, примеры, иллюстрации, схемы, графики и т.п.

Слушатель делает краткое сообщение продолжительностью до 10 минут, в котором в сжатой форме обосновывает актуальность темы проекта, его цели и задачи, излагает основное содержание мероприятия, результаты проведения и выводы, обосновывает практические рекомендации.

По окончании сообщения слушатель отвечает на вопросы. Вопросы могут задавать как члены комиссии, так и присутствующие на защите.

Результаты защиты обсуждаются на закрытом заседании ЭК и оцениваются простым большинством голосов членов комиссии. При равном числе голосов мнение председателя является решающим.

Члены ЭК оценивают результаты работы и деятельность слушателя во время ее защиты;

При оценке ВКР во внимание принимаются следующие критерии:

– актуальность, новизна, практическая значимость работы;

– глубина проникновения в проблему и полнота раскрытия темы, доказательность и логичность аргументации;

— самостоятельность и творческая активность слушателя;

– соответствие оформления ВКР выдвинутым требованиям, наличие электронной версии, иллюстративного материала;

– свободное владение материалом в процессе защиты, уверенность и доказательность ответов на вопросы, соблюдение регламента и процессуального этикета, характерного для защиты ВКР.

Критериями оценки уровня сформированности компетенций являются:

- качество выпускной квалификационной работы,
- качество представления и защиты результатов выпускной квалификационной работы.

Итоговая оценка ставится на основе оценки ВКР по критериям и переводится в отметку по пятибалльной шкале.

Оценка «*отлично*» выставляется за выпускную квалификационную 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 выпускную квалификационную 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 ЭК.

Оценка «*удовлетворительно*» выставляется за выпускную квалификационную 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 выпускная квалификационная 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 ЭК.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

а) основная литература:

б) дополнительная литература:

в) интернет-ресурсы (при наличии):

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., [1] с.: ил., табл.; 25 см. - (Корифеи спортивной науки).; ISBN 978-5-278-00833-0 (ФиС).

ПЕРЕЧЕНЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Горелов А.А. Физкультурно-оздоровительные технологии: научное издание / А.А. Горелов, А.В. Лотоненко. – М.: Еврошкола, 2011. – 306с.

2. Делавье Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин / пер. с фр. О. Е. Ивановой. – М.: РИПОЛ Классик, 2006.

3. Макеева В.С. Теория и методика физической рекреации [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.С. Макеева, В.В. Бойко. – Электрон. текстовые данные. – М.: Советский спорт, 2014. – 152 c. – 978-5-9718-0710-0. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/40818.html.

4. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Дону: Феникс, 2002. – 384с.

5. 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. https://elibrary.ru/item.asp?id=32392507

6. Рекреационные компетенции в профессиональной подготовке бакалавров физической культуры: учебное пособие / Т.Н. Шутова, Е.О. Рыбакова, М.А. Возисова, А.В. Шаравьёва. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2018. – 184 с.

7. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизин, 2009 – 192 с.

8. Физическая культура. Фитнес: учебное пособие / Т.Н. Шутова, Д.В. Выприков, О.В. Везеницын, И.М. Бодров, Г.С. Крылова, Д.А. Кокорев, А.Г. Буров, О.В. Мамонова, Д.М. Гаджиев. – М.: Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова, 2017. - 132 с. https://elibrary.ru/item.asp?id=32754666

9. Физическая культура: учеб. пособие для бакалавров / С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая, Н.Е. Копылова, О.П. Кокоулина; под ред. А.Г. Ростеванова. -М.: Российский

экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2017. -236с. https://elibrary.ru/item.asp?id=28854241

10. Хоули Т., Френкс Б. Оздоровительный фитнес: руководство инструктора оздоровительного фитнеса. – М.: Олимпийская литература, 2010.

11. Физическая рекреация в высших учебных заведениях [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В. А. Никишкин [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – М.: Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2015. – 330 с. – 978-5-7264-1065-4. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/35346.html

12. Макеева В.С. Теория и методика физической рекреации [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.С. Макеева, В.В. Бойко. – Электрон. текстовые данные. – М.: Советский спорт, 2014. – 152 c. – 978-5-9718-0710-0. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/40818.html.

13. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Дону: Феникс, 2002. – 384с.

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

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

16. Фискалов В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. – Москва: Спорт, 2016. – 352 с. – То же [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454239, для авторизованных пользователей МПГУ (22.08.2018). – ISBN 978-5-906839-21-3.

17. Дисько Е. Н. Основы теории и методики спортивной тренировки: учебное пособие. – Минск: РИПО, 2018. – 252с.: ил., схем., табл. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497462 . – http://biblioclub.ru/ . - Библиогр. в кн. – на рус. яз. - ISBN 978-985-503-802-4.

2.3 Рабочие программы вариативных модулей

Рабочая программа *модуля*

Организация спортивно-массовой работы на предприятиях, учреждениях

(1 модуль)

1. ИЗУЧЕНИЕ МОДУЛЯ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

ПК-1. Способен планировать физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу, осуществлять методическое обеспечение, учет и контроль занятий.

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-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-9. Способен осуществлять измерение, оценку физической и функциональной подготовленности занимающихся.

ПК-11. Способен использовать оборудование, инвентарь, измерительный инструментарий при решении профессиональных задач.

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.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО МОДУЛЮ:

№ п/п	Наименование тем модуля	Знать, уметь, владеть	Перечень компетен-ций
1	Организация и проведение спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий. Основы техники безопасности спортивно-массовой и физкультурной деятельности на предприятии, в учреждении. Спортивная спартакиада.	*Знания:* 1. 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 занятиям и спортивным соревнованиям. 2. Виды и формы физкультурно-спортивной деятельности в рабочее и внерабочее время. Разновидности культурных мероприятий, корпоративных соревнований. Правила техники	ПК-4 ПК-6 ПК-7

	Деятельность event менеджера. Профессиональные компетенции инструктора по спорту.	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). 3. Возрастные особенности физкультурно-спортивной деятельности. *Умения:* 1. Организовать спортивно массовую деятельность, учитывая возрастные особенности коллектива. Составить план мероприятий, график физкультурных занятий в рабочее и внерабочее время. Разработать систему корпоративных мероприятий. Составить план ресурсного обеспечения физкультурно-спортивных мероприятий. Мотивировать занимающихся к спортивно массовой и физкультурной деятельности. Обеспечивать технику безопасности занятий. 2. Составлять планы и отчеты о проведенных мероприятиях, вести статистический учет участников мероприятий, выявлять победителей в личном и командном первенстве. *Навыки и/или опыт деятельности:* 1. Владеть средствами контроля самочувствия и обеспечения правил безопасности на оздоровительных занятиях, навыками оказания первой помощи при травмах и переутомлении. 2. 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. 3. Владеть навыками: - составления расписания занятий и соревнований; - практического выполнения упражнений, входящих в спартакиаду; - рациональной организации и проведения занятий в соответствии с требованиями образовательных стандартов, содержанием действующих образовательных программ и спецификой	

		контингента занимающихся; - использования специальной терминологии, профессиональной речи и жестикуляции в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы. 4. Планирование спортивно-массовой работы.	
2	Оздоровительная гимнастика во внерабочее время. Оздоровительная гимнастика для инвалидов.	*Знания:* 1. Цели и задачи тренировочных занятий во внерабочее время. Комплексы упражнений по аквафитнесу, атлетической гимнастике, пилатесу, стретчингу для активного отдыха и восстановления средствами физической культуры. 2. 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 на 32-96 счетов. 3. Методику скандинавской ходьбы в реализации физической рекреации во внерабочее время. 4. Базовые упражнения атлетической гимнастики, пилатеса, стретчинга. Правила техники безопасности занятий. 5. Методику аквафитнеса, правила техники безопасности организации занятий, содержание занятий и средств регулирования физической нагрузки. 6. Оздоровительная гимнастика для инвалидов, технология составления комплексов упражнений, учитывая характер заболевания. Правила техники безопасности работы с инвалидами в тренажерном зале, бассейне. 7. Сбалансированное питание как фактор здорового образа жизни и обеспечения активного долголетия населения. *Умения:* 1. 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. 2. Проводить занятия по оздоровительной	ПК- 1 ПК-3 ПК- 4 ПК-9 ПК-11 ПК-13 ПК-14

		гимнастике (аквафитнес, атлетическая гимнастика, пилатес, аэробика, стретчинг), скандинавской ходьбе. 3. Проводить индивидуальные занятия с инвалидами при нарушениях зрения, слуха, нарушениях опорно-двигательного аппарата. *Навыки и/или опыт деятельности:* 1. Навыки дозирования физической нагрузки, упражнениями для коррекции определенных мышечных групп, средствами самомассажа, комплексами упражнений в водной среде, особенно для лиц зрелого и старшего возраста. 2. Опыт использования специальной терминологии в области физической культуры и спорта, профессиональной речи и жестикуляции в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы по питанию. 3. Методами сбора и обработки первичной информации. 4. Навыками планирования занятий, с учетом возраста занимающихся, навыками использования спортивного инвентаря.	
3	Организация гимнастики на рабочем месте и активного отдыха в рабочее время. Спортивная корпоративная культура.	*Знания:* 1. Методика 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. 2. Целевое назначение физкультурной минутки, физкультурной паузы, вводной гимнастики, физкультурной микропаузы, их содержание. 3. Использование гимнастики на рабочем месте в корпоративной сети (электронная почта, сайт, файловое хранилище и другие). Регламентирование производственной гимнастики, соревнования по производственной гимнастике в учреждении. *Умения:* 1. Консультировать по вопросам повышения	ПК-1 ПК-3 ПК-6 ПК-12 ПК-13 ПК-14

		двигательной активности, контролировать физическое состояние сотрудников совместно с медицинским работником. 2. Обучить специальным упражнениям для профилактики профессиональных заболеваний. 3. Составить комплексы упражнений гимнастики на рабочем для четырех групп труда, согласно классификации групп труда. *Навыки и/или опыт деятельности:* 1. Дозирование физической нагрузки на рабочем месте, упражнениями для коррекции определенных мышечных групп, средствами самомассажа 2. Проведение физкультурной паузы и физкультурной минутки, учитывая характер профессиональной деятельности. 3. Владение средствами контроля двигательной активности в течения дня, средствами контроля положения спины в процессе профессиональной деятельности.	

2. МЕСТО МОДУЛЯ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Модуль относится к вариативной части образовательной программы. Вид промежуточной аттестации: **экзамен.**

3. ОБЪЕМ МОДУЛЯ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов
Контактная работа преподавателей с обучающимися		
В том числе:		
Лекции		8
Семинары		
Практические занятия		28
Лабораторные работы		
Дистанционная работа преподавателей с обучающимися		
В том числе:		
Лекции		4
Семинары		
Практические занятия		20
Лабораторные работы		
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)		экзамен
Самостоятельная работа студента		36
Общая трудоемкость	**часы**	**96**

4 ОБЪЕМ РАЗДЕЛОВ МОДУЛЯ

№	Наименование разделов модуля	**Общая трудоемкость, ч.**	**Аудиторные занятия, ч.**	В том числе		Занятия с использованием ДОТ и ЭО, ч.		**Самостоятельная работа слушателей, ч.**	**Форма контроля**
				Лекции	Практ. и сем. занятия	Лекции	Практ. и сем. занятия		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Организация спортивно-массовой работы на предприятиях, в учреждениях	**96**	**36**	**8**	**28**	**4**	**20**	**36**	
1.1	Организация спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий. Основы техники безопасности. Спортивная спартакиада. Деятельность event менеджера. Профессиональные компетенции.	24	10	4	6	-	-	10	экзамен
1.2	Оздоровительная гимнастика во внерабочее время. Оздоровительная гимнастика для инвалидов. Сбалансированное питание как фактор здорового образа жизни и обеспечения активного долголетия.	30	12	2	10	2	6	10	
1.3	Организация гимнастики на рабочем месте и активного отдыха в рабочее время. Спортивная корпоративная культура.	42	14	2	12	2	14	12	

4. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ:

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Всего ч.
1.1	Лекция 1. Содержание физкультурно-оздоровительной деятельности на предприятиях, в учреждениях	Требования ФГОС к инструктору по спорту. Виды и формы физкультурно-спортивной деятельности в рабочее и внерабочее время. Должностные инструкции инструктора по спорту 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.	2
1.2	Лекция 2. Основы техники безопасности спортивно-массовой и физкультурной деятельности на предприятии, в учреждении	Правила техники безопасности спортивно-массовых мероприятий, оздоровительных занятий внерабочее 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.	2
1.3	Лекция 3. Организация и проведение спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий	Положение о спортивно-массовом или физкультурно-оздоровительном мероприятии. Смета расходов. Распоряжение по предприятию, учреждению по проведению мероприятия. План подготовки, оргкомитет. Разновидности корпоративных мероприятий. Виды спорта в спартакиаде. Спортивные мероприятия как средство рейтингования и стимулирования структурных подразделений предприятия. Подготовка персонала для организации и проведения тестирования нормативов (тестов) комплекса ГТО. Фестивали ГТО.	2
1.4	Лекция 4.	Оздоровительная гимнастика в организации	2

	Оздоровительная гимнастика на предприятии во внерабочее время	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. Правила техники безопасности.	

Темы практических очных занятий (28 часов):

Практическое занятие №1. 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.

Практическое занятие №2. Технология подготовки спортивной спартакиады предприятия (положение, распоряжение по организации, смета расходов). Правила видов спорта спартакиады. Общие правила работы с документацией.

Практическое занятие №3. 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.

Практическое занятие №4. Гимнастика на рабочем месте для представителей интеллектуального труда (физкультурная минутка, физкультурная пауза, вводная гимнастика, распределение форм производственной гимнастики в рабочее время).

Практическое занятие №5. Гимнастика на рабочем месте для представителей тяжелого физического труда; для профессий с незначительными физическими нагрузками и нервным напряжением.

Практическое занятие №6. Атлетическая гимнастика как средство рекреации и оздоровительной физической культуры. Программы для женщин. Планирование и контроль занятий. Правила техники безопасности.

Практическое занятие №7. Атлетическая гимнастика как средство рекреации и оздоровительной физической культуры. Программы для мужчин.

Практическое занятие №8. 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. Применение информационно-коммуникационных технологий и средств связи.

Практическое занятие №9. Оздоровительная гимнастика для инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Оздоровительная гимнастика. Плавание, аквафитнес. Правила техники безопасности занятий с инвалидами. Спортивные мероприятия для инвалидов.

Практическое занятие №10. Оздоровительная гимнастика для инвалидов с нарушениями слуха, зрения. Атлетическая гимнастика. Плавание.

Практическое занятие №11. 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.

Практическое занятие №12. Скандинавская ходьба для старшей возрастной группы. Правила техники безопасности занятий. Дозирование физической нагрузки, профилактика переутомления.

Практическое занятие №13. Пилатес как компонент оздоровительной гимнастики для занимающихся с низким уровнем физической подготовки (понятие пилатес, история возникновения пилатеса, его принципы, основные упражнения, практическое выполнение комплекса по пилатесу с методическими указаниями). Составление расписания занятий.

Практическое занятие № 14. 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.

Темы лекций дистанционного обучения (4 часа):

Лекция №1. 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.

Лекция №2. Сбалансированное питание в повышении работоспособности 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.

Темы практических дистанционных занятий (20 часов):

Практическое занятие №1. Видео уроки по гимнастике на рабочем месте. Универсальные физкультурные паузы и физкультурные минутки.

Практическое занятие №2. Подготовка спортивной спартакиады трудового коллектива (положение о спартакиаде).

Практическое занятие №3. Гимнастика на рабочем месте для первой группы труда.

I -*я* группа - профессии с 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). Профессии 1 группы труда. Конспекты упражнений.

Практическое занятие №4. Гимнастика на рабочем месте для второй группы труда. II-я группа - 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). Профессии 2 группы труда. Комплексы упражнений.

Практическое занятие №5. Гимнастика на рабочем месте для третьей группы труда. III-я группа - 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 металла, каскадеры, вальщики леса). Профессии 3 группы труда. Комплексы упражнений.

Практическое занятие №6. Гимнастика на рабочем месте для четвертой группы труда. IV - я группа - 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). Профессии 4 группы труда. Комплексы упражнений.

Практическое занятие №7. Атлетическая гимнастика в повышении физического состояния сотрудников во внерабочее время. Видео базовых упражнений.

Практическое занятие №8. Оздоровительная аэробика для сотрудниц молодого и первого зрелого возраста. Конспекты практических занятий.

Практическое занятие №9. Аквафитнес во внерабочее время как средство оздоровительной гимнастики. Конспекты практических занятий.

Практическое занятие №10. Оздоровительная гимнастика во внерабочее время комплексной направленности. Разновидности упражнений. Видео упражнений.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компете-нция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
ПК-1 ПК- 4 ПК-7 ПК-11	А/01.4. Планирование, организация и проведение занятий по	**Знания:** **-о**снов спортивной медицины и спортивной гигиены; - порядок проведения врачебного контроля и оказания первой помощи. **Умения:** - обладать навыками планирования занятия по

	физическому воспитанию, тренировочных занятий по утвержденным программам	физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы; - пользоваться спортивным инвентарем; - обладать навыками составления расписания занятий по физическому воспитанию, тренировочных занятий; - 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; - своевременно выявлять угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов; - оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности последних. **Имеет опыт:** - определения задач и содержание занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы; - разработки плана проведения занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы; - составления расписания проведения занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы; - проведения занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия согласно разработанному плану по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы; - обучения занимающихся владению навыками и техникой выполнения упражнений; - контроля двигательной деятельности обучающихся, занимающихся.
ПК – 6 *ПК – 7* *ПК - 12*	В/01.5 Организация активного отдыха обучающихся, занимающихся	**Знания:** - основы теории и практики физического воспитания детей; - основы спортивной медицины и спортивной гигиены; - методики физического воспитания, обучения спортивным играм; - методики обучения на спортивных снарядах и

		приспособлениях; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера **Умения:** -планировать мероприятия активного отдыха обучающихся, занимающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации; -использовать существующие методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера; -определять требования к месту, времени проведения, ресурсному обеспечению физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера **Имеет опыт:** -составления программ мероприятий активного отдыха обучающихся, занимающихся в режиме вне учебного времени образовательной организации; -составления плана физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; -составления плана ресурсного обеспечения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера.
ПК-4 *ПК-13*	B/02.5 Организация работы кружков и спортивных секций, спортивного актива	**Знания:** -основы педагогики и психологии; - основы теории и практики физического воспитания детей; -основы спортивной медицины и спортивной гигиены; -типовые программы работы кружков, спортивных секций; -методы установления контакта с обучающимися, занимающимися разного возраста, с родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся, педагогическими работниками; -основы работы с текстовыми редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами. **Умения:** - изучать и систематизировать информацию относительно организации и методического обеспечения работы кружков, спортивных секций; -планировать организацию кружков, спортивных секций на базе образовательной организации, физкультурно-спортивной организации. **Имеет опыт:** -вовлечения обучающихся, занимающихся в участие в спортивных кружках и секциях; -обмен опытом с организациями дополнительного

		образования спортивной направленности и организациями спорта; - опыт отбора занимающихся, обучающихся в спортивный актив.
ПК-3 *ПК-6* *ПК-9* *ПК-12* *ПК-14*	А/03.4 Вовлечение населения различных возрастных групп в занятия физической культурой и спортом А/04.4 Консультирование по вопросам улучшения физической подготовленности населения различных возрастных групп	**Знания:** - основ организации здорового образа жизни; - теоретических основ организации массового спорта; - основы спортивно-массовой работы; - основ спортивной медицины и спортивной гигиены; - порядка проведения врачебного контроля и способы оказания доврачебной медицинской помощи; - правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники; - методики проведения спортивно-оздоровительных мероприятий; - основ организации деятельности спортивных секций, кружков; - методы сбора и первичной обработки информации; - методы консультирования; - основ работы с текстовыми редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами. **Умения:** - изучать и систематизировать информацию по вопросам улучшения физической подготовленности населения; - разъяснять в доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений; - изучать и систематизировать информацию по вопросам здорового образа жизни, организации массового спортивного движения; - пользоваться контрольно-измерительными приборами; - пользоваться спортивным инвентарем; - пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; - оказывать первую помощь. **Имеет опыт:** - проведения разъяснительной работы о необходимости здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям среди населения различных возрастных групп по месту работы; - оказания методической помощи в организации деятельности спортивных секций, кружков по месту работы.
ПК-5 ПК-13	С/03.5 Обеспечение безопасности и профилактика травматизма занимающихся в	**Знания:** - безопасные методы и приемы выполнения работ на спортивных объектах; - основы спортивно-массовой работы; - основы спортивной медицины и спортивной гигиены; - способы оказания первой помощи;

	физкультурно-спортивной организации	- правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники. **Умения:** - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием, спортивной техникой, обнаруживать неисправность оборудования, инвентаря, спортивной техники; - оказывать первую помощь; - проводить допуск к тренировочным занятиям и соревнованиям занимающихся в физкультурно-спортивной организации; - осуществлять коммуникации с занимающимися, работниками физкультурно-спортивной организации. **Имеет опыт:** - осмотра места занятий или соревнований; - проверки исправности оборудования, инвентаря, спортивной техники, его соответствия нормам техники безопасности, принятым в соответствующих видах спорта; - проверки качества личного инвентаря и оборудования, используемого занимающимися в физкультурно-спортивной организации; - подготовки доклада старшему инструктору-методисту о выявленных нарушениях; - контроля недопуска к тренировочным занятиям и соревнованиям занимающихся в физкультурно-спортивной организации, не прошедших врачебного диспансерного обследования, не выполнивших назначенные лечебно-профилактические мероприятия или прибывших на тренировочное мероприятие (сбор) без соответствующей медицинской документации, не получивших разрешения врача к занятиям и соревнованиям после перенесенных травм и заболеваний; - проведения инструктажа по технике безопасности среди лиц, занимающихся в секциях и группах, спортсменов, работников физкультурно-спортивной организации.

Типовые контрольные задания:

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:

№ п/п	Тема (раздел)	Тема реферата
1	Тема 1. Организация спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий. Основы техники безопасности. Спортивная спартакиада. Деятельность event менеджера. Профессиональные компетенции.	1. Инновации в организации физкультурно-оздоровительной деятельности на предприятиях. 2. Анализ зарубежного опыта физической активности населения и программ оздоровления на рабочем месте.
2	Тема 2. Оздоровительная гимнастика во внерабочее время. Оздоровительная гимнастика для инвалидов. Сбалансированное питание как фактор здорового образа жизни и обеспечения активного долголетия.	1. Эффективность программ оздоровительной гимнастики в повышении физического состояния населения. 2. Виды оздоровительной гимнастики. 3. Анализ зарубежных и российских практических стратегий для увеличения физической активности инвалидов.
3	Тема 3. Организация гимнастики на рабочем месте и активного отдыха в рабочее время. Спортивная корпоративная культура.	1. Анализ педагогического опыта физической активности населения и программ оздоровления на рабочем месте. 2. Средства пропаганды физической активности и профилактики профессиональных заболеваний.

Реферат - 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.

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. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимый для освоения модуля

ЗАКОНОДАТЕЛЬНЫЕ И НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ АКТЫ:

1. Государственная программа Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта". [Электронный ресурс]. Дата обращения:03.09.2015. –URL: http://www.gosprogrammy.gov.ru/Main/Start.
2. 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 г. - 1592 с.
3. Приказ Минтруда России от 08.09.2014 N 630н "Об утверждении профессионального стандарта "Инструктор-методист" (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2014 N 34135) Режим доступа: http://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/reestr-professionalnykh-standartov/index.php?ELEMENT_ID=54495. – Дата обращения: 20.03.2018.
4. Стратегия инновационного развития Российской Федерации на период до 2020 года «Инновационная Россия 2020» [Электронный ресурс]. – Электронные текстовые данные. – Режим доступа: http: //innovus. biz/media/ uploads/ resources/Innovative-Russia-2020.pdf.
5. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года URL: http://fizvosp.ru/assets/media/d1/ee/1370.pdf, дата обращения 17.01.2016.

ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

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., [1] с.: ил., табл.; 25 см. - (Корифеи спортивной науки).; ISBN 978-5-278-00833-0 (ФиС).

ПЕРЕЧЕНЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

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. Гиршин А.З. Организационно-управленческие условия развития спортивного клуба промышленного предприятия. Автореферат дис. … канд. пед. наук. – Санкт-Петербург. 2005. – 23с.
3. Горелов А.А. Физкультурно-оздоровительные технологии: научное издание / А.А. Горелов, А.В. Лотоненко. – М.: Еврошкола, 2011. – 306с.
4. Душков Б.А. Энциклопедический словарь: Психология труда, управления, инженерная психология и эргономика. – Екатеринбург: Деловая книга, 2000. – 462с.
5. Макеева В.С. Теория и методика физической рекреации [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.С. Макеева, В.В. Бойко. – Электрон. текстовые данные. – М.: Советский спорт, 2014. – 152 с. – 978-5-9718-0710-0. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/40818.html.
6. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Дону: Феникс, 2002. – 384с.

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

8. 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. https://elibrary.ru/item.asp?id=32392507Петрунина С.В., Рогов А.А., Денисевич А.Н., Кирюхина И.А., Хабарова С.М. Основы производственной гимнастики: методические рекомендации. – 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. Рекреационные компетенции в профессиональной подготовке бакалавров физической культуры: учебное пособие / Т.Н. Шутова, Е.О. Рыбакова, М.А. Возисова, А.В. Шаравьёва. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2018. – 184 с.

13. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизин, 2009 – 192 с.

14. Физическая культура. Фитнес: учебное пособие / Т.Н. Шутова, Д.В. Выприков, О.В. Везеницын, И.М. Бодров, Г.С. Крылова, Д.А. Кокорев, А.Г. Буров, О.В. Мамонова, Д.М. Гаджиев. – М.: Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова, 2017. - 132 с. https://elibrary.ru/item.asp?id=32754666

15. Физическая культура: учеб. пособие для бакалавров / С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая, Н.Е. Копылова, О.П. Кокоулина; под ред. А.Г. Ростеванова. -М.: Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2017. -236с. https://elibrary.ru/item.asp?id=28854241

16. Физическая рекреация в высших учебных заведениях [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В. А. Никишкин [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – М.: Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2015. – 330 с. – 978-5-7264-1065-4. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/35346.html.

17. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Физическая культура трудящихся. [Текст] – Минск: «Полымя»,1988. – 221 с.

7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения модуля:

1. minsport.gov.ru - Указы, распоряжения, постановления. Приказы Минспорта России. Официальный интернет-портал правовой информации http://www.rags.ru/ - РОССИЙСКИЙ АРХИВ ГОСУДАРСТВЕННЫХ СТАНДАРТОВ, а также строительных норм и правил (СНиП).

2. Влияние занятий физической культурой и спортом на производительность труда [Электронный ресурс]: Дата обращения:16.09.2014. –URL:http://www.производительность труда.

рф/informacia/vcelom77vsehslucaemsnizeniaproduktivnostitrudarabotnikovtakiliinacesvazanysozdorovm.

3. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. Всемирная организация здравоохранения, 2010 г. [Электронный ресурс]: Дата обращения: 19.10.2017. – URL: https://www.gnicpm.ru/UserFiles/Rekomendacii%20voz.pdf.

4. Группа "Предприятия за здоровье". [Электронный ресурс]. Дата обращения: 22.09.2015. – URL: http://www.groupeentreprisesensante.com/fr/a–propos/mission–vision–valeurs).

5. Практический гид спорта на предприятии. [Электронный ресурс]. Дата обращения: 27.04.2015. – URL:https://medefsport.files.wordpress.com/2012/09/guide_v06.pdf.

6. Экспертиза фитнес-приложений. [Электронный ресурс]: https://roskachestvo.gov.ru/news/ekspertiza-fitnes-prilozheniy-s-odnimi-khudeem-s-drugimi-travmiruemsya/

7. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU http://elibrary.ru/

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МОДУЛЯ:

Реализация модуля требует наличия:

учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, оборудованная специализированной (учебной) мебелью (столы, стулья, доска аудиторная комбинированная), мобильным оборудование для презентации учебного материала по дисциплине;

физкультурно-оздоровительный комплекс для проведения семинарских занятий, включающий в себя оборудованные спортивные и тренажерные залы, бассейн и другие помещения, необходимые для занятий.

Примерная 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)

1. ИЗУЧЕНИЕ МОДУЛЯ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

ПК-1. Способен планировать физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу, осуществлять методическое обеспечение, учет и контроль занятий.

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-9. Способен осуществлять измерение, оценку физической и функциональной подготовленности 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.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО МОДУЛЮ:

№ п/п	Наименование темы модуля	Знать, уметь, владеть	Перечень компетенций
1	Разновидности открытых/закрытых спортивных площадок. Содержание занятий на спортивных сооружениях. Требования безопасности к местам проведения учебного процесса и спортивному инвентарю. Профессиональные компетенции инструктора по спорту	*Знания:* 1. Содержание рекреационных занятий в парковой зоне. Основы контроля самочувствия занимающихся. 2. Содержание и разделы в положении о спортивном мероприятии. Основные документы при подготовке спортивного мероприятия. 3. Разновидности тренажеров на открытых спортивных площадках. 4. Классификация спортивных сооружений. 5. Классификация видов спорта. 6. Виды инструктажа в будущей профессиональной деятельности инструктора. 7. Требования безопасности к местам проведения учебного процесса и спортивному инвентарю. 8. Техника безопасности занятий в тренажерном зале, плавательном бассейне. 9. Особенности работы спортивных	ПК-4 ПК-5 ПК-7 ПК-13

		сооружений по видам спорта. 10. Нормативно-правовая основа обеспечения безопасности занятий и соревнований. 11. Профессиональные компетенции инструктора по спорту. Требования профессионального стандарта к «Инструктору -методисту». 12. Основы волонтерского движения. *Умения:* 1. Организовать рекреационное занятие для лиц разного возраста в парковой зоне. 2. Проводить тестирование исходного состояния физической подготовленности занимающихся. 3. Проводить первичный, текущий инструктаж на спортивном сооружении, спортивном зале, спортивной площадке. 4. Составлять комплекс упражнений для занимающихся разного возраста, пола, уровня физической подготовленности. *Навыки и/или опыт деятельности:* 1. Навык проведения практических занятий на спортивном сооружении, открытых/закрытых спортивных площадках. 2. Навык составления расписания занятий спортивной, физкультурно-оздоровительной направленности. 3. Опыт проведения первичного, текущего, итогового инструктажа для занимающихся. 4. Опыт работы с электронными журналами посещаемости, отчетными документами, корпоративными порталами (электронными системами организации). 5. Опыт проведения беседы по технике безопасности занятий. 6. Опыт составления положения о спортивном мероприятии.	
2	Возрастные особенности проведения занятий в парковой зоне, открытых/закрытых спортивных площадках. Профилактика травматизма.	*Знания:* 1. Возрастные особенности занимающихся при планировании физкультурно-спортивных мероприятий, секций по видам спорта, кружков. 2. Возрастная классификация детских фитнес программ. Понятие детский фитнес. 3. Дозирование упражнений для старшей возрастной группы,	ПК-3 ПК-4 ПК-6 ПК-9 ПК-13 ПК-14

	Подготовка расписания занятий	упрощенные варианты упражнений, средства физической культуры для старшей возрастной группы. 4. Разновидности тренажеров, используемых на открытых спортивных площадках. Классификация тренажеров. 5. Средства физической культуры для лиц первого зрелого возраста (атлетическая гимнастика, аэробика, оздоровительный бег, оздоровительная гимнастика. 6. Рекомендации по сбалансированному питанию в формировании здорового образа жизни. Значение белков, жиров, углеводов для оптимального функционирования организма. Методика оценки индекса массы тела. 7. Нормативно-правовая основа обеспечения безопасности занятий. 8. Основы профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом, основы медицинского допуска к занятиям физической культурой и спортом. *Умения:* 1. Уметь построить алгоритм занятия, учитывая возраст, пол, уровень физической подготовленности занимающихся. 2. Разработать занятие аэробной, силовой, смешанной направленности для знающихся разного возраста. 3. Оценить индекс массы тела, интерпретировать жировой и мышечный компонент тела занимающихся, учитывая возраст, пол, совместно с медицинским работником. 4. Составить рекомендации для самостоятельных занятий физической культурой с учетом возраста, пола, уровня двигательной активности. 5. Консультировать занимающихся в вопросах обеспечения безопасности занятий. 6. Составлять расписание занятий, физкультурно-спортивных мероприятий. 7. Провести игры/конкурсы, игры эстафеты, соревнования внутри коллектива, учебной группы, организации. 8. Провести тренировочное занятие в секции по виду спорта / кружке / группе	

		здоровья/ группе в фитнес центре. *Навыки и/или опыт деятельности:* 1. Организация спортивного, физкультурно-оздоровительного занятия в малой групповой, индивидуальной, групповой форме. 2. Опыт применения мобильных приложений по применению физических упражнений и/или фитнес браслетов и/или шагомеров в контроле двигательной активности населения. 3. Навык составления расписания занятий для детей, опыт проведения занятий в игровой форме. 4. Опыт проведения беседы правил поведения на спортивном сооружении.	
3	Содержание физкультурно-оздоровительных занятий в парковой зоне, открытых/закрытых спортивных площадках. Физкультурно-оздоровительные занятия для инвалидов	*Знания:* 1. Особенности атлетической гимнастики, оздоровительного плавания для инвалидов. 2. Средства физической культуры при нарушениях слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата. 3. Особенности индивидуальной работы с инвалидами. 4. Особенности специализированных спортивных площадок для инвалидов. 5. Особенности индивидуальной работы с инвалидами. 6. Правила профилактики переутомления, травматизма на занятиях. 7. Рекреационно-оздоровительные и спортивные занятия с инвалидами. 8. Рекреационная физическая культура для лиц старшего и пожилого возраста (шахматы, дартс, бальные танцы, скандинавская ходьба, пешие прогулки). *Умения:* 1. Мотивировать к спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности. 2. Обеспечивать безопасность занятия, особенно в плавательном бассейне, тренажерном зале. 3. Оценивать физическую подготовленность, уровень двигательной активности инвалидов. 4. Умения провести занятие по шахматам / дартсу / скандинавской ходьбе / бальным танцам.	ПК-1 ПК-4 ПК-6 ПК-14

		Навыки и/или опыт деятельности: 1. Контролировать самочувствие занимающихся-инвалидов. 2. Контролировать технику выполнения упражнений инвалидами. 3. Опыт составления конспектов индивидуальных занятий, учитывая основное заболевание. 4. Опыт проведения рекреационного занятия для лиц старшего и пожилого возраста.	

2.МЕСТО МОДУЛЯ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Дисциплина относится к вариативной части образовательной программы и состоит из трех частей. Вид промежуточной аттестации: **экзамен.**

3. ОБЪЕМ МОДУЛЯ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов
Контактная работа преподавателей с обучающимися		
Лекции		8
Семинары		28
Практические занятия		
Лабораторные работы		
Дистанционная работа преподавателей с обучающимися		
В том числе:		
Лекции		4
Семинары		20
Практические занятия		
Лабораторные работы		
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)		
Самостоятельная работа студента		36
Общая трудоемкость	**часы**	**96**

ОБЪЕМ РАЗДЕЛОВ МОДУЛЯ

№	Наименование разделов модуля	**Общая трудоемкость, ч.**	**Аудиторные занятия, ч.**	В том числе		Занятия с использованием ДОТ и ЭО, ч.		**Самостоятельная работа слушателей, ч.**	**Форма контроля**
				Лек-ции	Практ. и сем. занятия	Лек-ции	Практ. и сем. занятия		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Организация спортивно-массовой работы на спортивных сооружениях	**96**	**36**	**8**	**28**	**4**	**20**	**36**	
1.1	Разновидности открытых/закрытых спортивных площадок. Содержание занятий на спортивных сооружениях. Требования безопасности к местам проведения учебного процесса и спортивному инвентарю. Профессиональные компетенции инструктора по спорту	24	10	4	6			14	экзамен
1.2	Возрастные особенности проведения занятий в парковой зоне, открытых/закрытых спортивных площадках. Профилактика травматизма. Подготовка расписания занятий	30	12	2	10	2	6	10	
1.3	Содержание физкультурно-оздоровительных занятий в парковой зоне, открытых/закрытых спортивных площадках. Физкультурно-оздоровительные занятия для инвалидов	42	14	2	12	2	14	12	

4. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ:

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Всего часов
1	Лекция 1. Средства и методы работы инструктора-методиста	Профессиональные компетенции инструктора-методиста. Организация деятельности инструктора-методиста. Виды инструктажа в будущей профессиональной деятельности инструктора. Исходное тестирование занимающихся, фитнес-тест, реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку. Рекреационная физическая культура, разновидности активного отдыха.	2
2	Лекция 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.	2
3	Лекция 3. 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.	2
4	Лекция 4. 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 физкультурное занятие. Сюжетное физкультурно-оздоровительное занятие. Рекреационно-оздоровительные и спортивные занятия с инвалидами. Рекреационная физическая культура для лиц старшего и пожилого возраста (шахматы, дартс,	2

		бальные танцы, скандинавская ходьба, пешие прогулки). Спортивно-массовые мероприятия, их разновидности.	

Темы практических очных занятий (28 часов):

Практическое занятие № 1. 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 инструктора.

Практическое занятие № 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.

Практическое занятие № 3. Классификация спортивных сооружений. Виды соревнований на детских спортивных сооружениях, специализированных сооружениях для инвалидов, учебно-тренировочных сооружениях, демонстрационных и физкультурно-оздоровительных площадках. Особенности работы сооружений по видам спорта. Анализ деятельности 1-3 спортивных сооружений (основная и дополнительная деятельность).

Практическое занятие № 4. 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.

Практическое занятие № 5. 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.

Практическое занятие № 6. 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.

Практическое занятие № 7. 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.

Практическое занятие № 8. Специфика занятий физической культурой с людьми пожилого возраста (шахматы, дартс, бальные танцы, скандинавская ходьба, пешие прогулки). Подготовка расписания занятий.

Практическое занятие № 9. 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).

Практическое занятие № 10. Специфика занятий физической культурой с детьми с ОВЗ. Особенности атлетической гимнастики, оздоровительного плавания для инвалидов.

Особенности индивидуальной работы с инвалидами. Средства физической культуры при нарушениях слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата.

Практическое занятие № 11. Возрастные особенности проведения занятий в парковой зоне, открытых/закрытых спортивных площадках. Разновидности активного отдыха. Основы рекреационной физической культуры.

Практическое занятие № 12. Требования безопасности к спортивному оборудованию и инвентарю. Разработка Инструкции по технике безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом.

Практическое занятие № 13. Содержание занятий на спортивных сооружениях. Содержание занятий на открытых спортивных площадках, разновидности тренажеров на таких площадках. Правила настольного тенниса, стритбола, пляжного волейбола, дартса.

Практическое занятие № 14. Основы профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом. Требования безопасности к открытым/закрытым площадкам и спортивным сооружениям.

Темы лекций дистанционного обучения (4 часа):

Лекция № 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.

Лекция № 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).

Темы практических дистанционных занятий (20 часов):

Практическое занятие № 1. Оздоровительное занятия в парковой зоне для занимающихся со средним уровнем физической подготовки зрелого возраста.

Практическое занятие № 2. Оздоровительный бег в парковой зоне (конспект занятия для занимающихся молодого возраста и высокого или среднего уровня физической подготовленности).

Практическое занятие № 3. Рекреационная физическая культура в парковой зоне для женщин зрелого возраста (содержание занятия в парковой зоне, организация рекреационной физической культуры для женщин зрелого возраста).

Практическое занятие № 4. Подготовка положения о спортивном мероприятии (основные разделы положения о спортивном мероприятии, на примере спортивной спартакиады организации; виды спорта для спартакиады).

Практическое занятие № 5. 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).

Практическое занятие № 6. Основы функционального многоборья (кроссфита) в повышении физической подготовленности молодежи (теоретическая основа кроссфита,

адаптированная методика кроссфита, методические рекомендации проведения занятий, базовые упражнения).

Практическое занятие № 7. 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.

Практическое занятие № 8. Оздоровительная аэробика для женщин молодого и зрелого возраста (теоретическая основа аэробики, структура и содержание занятий по аэробике, конспекты занятий по оздоровительной аэробике).

Практическое занятие № 9. Атлетическая гимнастика как компонент фитнеса (теоретическая основа атлетической гимнастики и ее базовые упражнения; упражнения для определенных мышечных групп).

Практическое занятие № 10. 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).

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетен-ция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
ПК-1 *ПК- 4* *ПК-7*	*A/01.4* *Планирование, организация и проведение занятий по физическому воспитанию, тренировочных занятий по утвержденным программам*	**Знания:** - основы спортивной медицины и спортивной гигиены, - порядок проведения врачебного контроля и оказания первой помощи. **Умения:** - планирование занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы, - пользоваться спортивным инвентарем, - составление расписания занятий по физическому воспитанию, тренировочных занятий, - 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, - своевременно выявлять угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов, - оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности последних. **Имеет опыт:** - определения задач и содержание занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы, - разработки плана проведения занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы, - составления расписания проведения занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы, - проведения занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия согласно разработанному плану по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы, - обучения занимающихся владению навыками и техникой выполнения упражнений, - контроля двигательной деятельности обучающихся, занимающихся.
ПК-3 *ПК-6* *ПК-14*	*A/03.4 Вовлечение населения различных возрастных групп в занятия физической культурой и спортом* *A/04.4 Консультирование по вопросам улучшения физической подготовленности*	**Знания:** - основы организации здорового образа жизни, - теоретические основы организации массового спорта, - основы спортивно-массовой работы, - основы спортивной медицины и спортивной гигиены, - порядок проведения врачебного контроля и способы оказания доврачебной медицинской помощи,

	населения различных возрастных групп	- правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники, - методики проведения спортивно-оздоровительных мероприятий, - основы организации деятельности спортивных секций, кружков, - методы сбора и первичной обработки информации, - методы консультирования, - основы работы с текстовыми редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами. **Умения:** - изучать и систематизировать информацию по вопросам улучшения физической подготовленности населения, - разъяснять в доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, - изучать и систематизировать информацию по вопросам здорового образа жизни, организации массового спортивного движения, - пользоваться контрольно-измерительными приборами, - пользоваться спортивным инвентарем, - пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи, - оказывать первую помощь. **Имеет опыт:** - проведения разъяснительной работы о необходимости здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям среди населения различных возрастных групп по месту работы, - оказания методической помощи в организации деятельности спортивных секций, кружков по месту работы.
ПК – 6 *ПК – 9*	*B/01.5* *Организация активного отдыха обучающихся,*	**Знания:** - основы теории и практики физического воспитания детей, - основы спортивной медицины и

	занимающихся	спортивной гигиены, - методики физического воспитания, обучения спортивным играм, - методики обучения на спортивных снарядах и приспособлениях, - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера. **Умения:** - планировать мероприятия активного отдыха обучающихся, занимающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации, - использовать существующие методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера, - определять требования к месту, времени проведения, ресурсному обеспечению физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера. **Имеет опыт:** - составления программ мероприятий активного отдыха обучающихся, занимающихся в режиме вне учебного времени образовательной организации, - составления плана физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера, - составления плана ресурсного обеспечения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера.
ПК-4 *ПК-13*	*B/02.5* *Организация работы кружков и спортивных секций, спортивного актива*	**Знания:** - основы педагогики и психологии, - основы теории и практики физического воспитания детей, - основы спортивной медицины и спортивной гигиены, - типовые программы работы кружков, спортивных секций, - методы установления контакта с

		обучающимися, занимающимися разного возраста, с родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся, педагогическими работниками, - основы работы с текстовыми редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами. **Умения:** - изучать и систематизировать информацию относительно организации и методического обеспечения работы кружков, спортивных секций, - планировать организацию кружков, спортивных секций на базе образовательной организации, физкультурно-спортивной организации. **Имеет опыт:** - вовлечения обучающихся, занимающихся в участие в спортивных кружках и секциях, - обмен опытом с организациями дополнительного образования спортивной направленности и организациями спорта, - опыт отбора занимающихся, обучающихся в спортивный актив.
ПК-5 *ПК-13*	*С/03.5* *Обеспечение безопасности и профилактика травматизма занимающихся в физкультурно-спортивной организации*	**Знания:** - безопасные методы и приемы выполнения работ на спортивных объектах, - основы спортивно-массовой работы, - основы спортивной медицины и спортивной гигиены, - способы оказания первой помощи, - правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники. **Умения:** - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием, спортивной техникой, - обнаруживать неисправность оборудования, инвентаря, спортивной техники, - оказывать первую помощь, - проводить допуск к тренировочным занятиям и соревнованиям занимающихся в физкультурно-спортивной организации, - осуществлять коммуникации с

		занимающимися, работниками физкультурно-спортивной организации. **Имеет опыт:** - осмотра места занятий или соревнований, - проверки исправности оборудования, инвентаря, спортивной техники, его соответствия нормам техники безопасности, принятым в соответствующих видах спорта, - проверки качества личного инвентаря и оборудования, используемого занимающимися в физкультурно-спортивной организации, - подготовки доклада старшему инструктору-методисту о выявленных нарушениях, - контроля недопуска к тренировочным занятиям и соревнованиям занимающихся в физкультурно-спортивной организации, не прошедших врачебного диспансерного обследования, не выполнивших назначенные лечебно-профилактические мероприятия или прибывших на тренировочное мероприятие (сбор) без соответствующей медицинской документации, не получивших разрешения врача к занятиям и соревнованиям после перенесенных травм и заболеваний, - проведения инструктажа по технике безопасности среди лиц, занимающихся в секциях и группах, спортсменов, работников физкультурно-спортивной организации.

Типовые контрольные задания:

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:

№ п/п	Тема (раздел)	Тема реферата
1	Тема 1. Разновидности открытых/закрытых спортивных площадок. Содержание занятий на	1. Классификация физкультурно-спортивных сооружений. 2. Открытые плоскостные

	спортивных сооружениях. Требования безопасности к местам проведения учебного процесса и спортивному инвентарю. Профессиональные компетенции инструктора по спорту	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.
2	Тема 2. Возрастные особенности проведения занятий в парковой зоне, открытых/закрытых спортивных площадках. Профилактика травматизма. Подготовка расписания занятий	1. Значение парковых зон для жителей городской среды. 2. Спортивный травматизм, его причины и профилактика. 3. Основные принципы планирования. 4. Фитнес как вид спорта, у которого нет возрастных ограничений. 5. Понятие возраста и возрастные периоды. Методы определения возраста.
3	Тема 3. Содержание физкультурно-оздоровительных занятий в парковой зоне, открытых/закрытых спортивных площадках. Физкультурно-оздоровительные занятия для инвалидов	1. Содержание и формы физкультурно-оздоровительных занятий с детьми в парковой зоне. 2. Содержание и формы физкультурно-оздоровительных занятий с лицами среднего возраста. 3. Содержание и формы физкультурно-оздоровительных занятий с лицами старшего возраста. 4. Методические особенности физического воспитания детей дошкольного возраста. 5. Организация спортивного праздника в секциях, кружках.

		6. Организация групп здоровья для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями. 7. Развитие материально-технической базы для физкультурно-оздоровительных занятий и тренировок инвалидов. 8. Особенности занятия физической культурой с инвалидами. Физическая адаптация и реабилитация. 9. Физкультурно-оздоровительные и спортивные направления реабилитации. 10. Реабилитация детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями.

Реферат - 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.

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. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимый для освоения модуля

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. СанПиН 2.1.2.1188. Программное осуществление государственного санитарно-эпидемиологического надзора за эксплуатацией плавательных бассейнов;

10. СанПиН 2.4.2.2821-10. Санитарно-эпидемиологческие требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. М, УЦ «Перспектива», 2011 г;

11. Строительные нормы и правила. СНиП 11-65-73 Общеобразовательные школы и школы-интернаты. Раздел: Физкультурно-спортивные залы, бассейны, спортивные и игровые площадки; 228

12. СНиП III-10-75 (глава 10 – «Благоустройство территорий»);

13. СНиП 11-07-85 Физкультурно-спортивные сооружения;

14. Справочное пособие к СНИП 2.08.02-89. Общественные здания и сооружения. Раздел: «Здания и сооружения физкультурные и спортивные»;

15. СНиП 10-01-94 Система нормативных документов в строительстве;

16. СНиП 2.09.04-95 Административные и бытовые здания. Раздел: «Физкультурно-спортивные здания и сооружения»;

17. Московские городские строительные нормы МГСН 4.08-97 «Массовые типы физкультурно-оздоровительных учреждений»;

18. МГСН 1.01.99 Нормы и правила проектирования планировки и застройки г. Москвы. Раздел физкультурно-спортивные сооружения;

19. МГСН 4.06 – 03 «Общеобразовательные учреждения»

20. Государственный стандарт Российской Федерации ГОСТ РФ 52024-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей»;

21. Свод правил по проектированию и строительству. СП 31-112-2004 «Физкультурно-спортивные залы» часть 1 и часть 2;

22. СП 31-115-2006 «Открытие плоскостные физкультурно-спортивные сооружения»;

23. СП 31-113-2004 Бассейны для плавания;

24. СП 31-112-2007 «Физкультурно-спортивные залы» часть 3. Крытые ледовые арены;

25. СП 31-115-2007 «Открытые плоскостные физкультурно-спортивные сооружения»;

26. СП 52.13330.2011. «Свод правил. Естественное и искусственное освещение»;

27. СП 118.13330.2012 «Общественные здания и сооружения» (актуализированная редакция СНиП 31-06-2009 «Общественные здания и сооружения» и 31-05-2003 «Общественные здания административного назначения»);

28. Технический регламент. Искусственные сооружения, применяемые в скалолазание;

29. Руководство ИААФ. Легкоатлетические сооружения;

30. Бурлаков И.Р., Неминущий Г.П. Специализированные сооружения для легкой атлетики. – М., СпортАкадемПресс, 2001 г;

31. Бурлаков И.Р., Неминущий Г.П. Специализированные сооружения для игровых видов спорта. – М., СпортАкадемПресс, 2001 г;

32. Бурлаков И.Р., Неминущий Г.П. Спортивно-оздоровительные сооружения и их оборудование – М., СпортАкадемПресс, 2002 г;

33. Официальные правила соревнований по легкой атлетике (Международная Ассоциация легкоатлетических федераций);

34. Официальные правила баскетбола ФИБА;

35. Официальные правила волейбола ВФВ; 229

36. Футбол. Правила соревнований МФФ РФС;

37. Тренажеры в оздоровительной физической тренировке. – Киев, «Высшая школа», 1990 г;

38. Грибачева М.А., Бегун И.С. Методические рекомендации для руководителей и специалистов по физическому воспитанию. М., 2005

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов. – Москва: Спорт, 2017. – 320 с. – То же [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471229 для авторизованных пользователей МПГУ (21.08.2018). ISBN 978-5-9500178-0-3.

2. Фискалов, В. Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. – Москва: Спорт, 2016. – 352 с. – То же [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454239, для авторизованных пользователей МПГУ (22.08.2018). – ISBN 978-5-906839-21-3.

3. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики. В 2 т. Т.1 [Электронный ресурс]: учебник / Ю.К. Гавердовский. — Электрон. дан. — Москва: Советский спорт, 2014. — 368 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/69824.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

6. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта: учеб.пособие [Электронный ресурс] : учеб. пособие - Электрон. дан. - Москва: Советский спорт, 2014. - 328 с. - Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/69843.

7. Малкин, В.Р. Психологическая работа в детско-юношеской спортивной школе: учеб.пособие [Электронный ресурс] / В.Р. Малкин, 24 Л.Н. Рогалева. - Электрон. дан. - Екатеринбург: Ур ФУ, 2016. - 102 с. - Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/98707.

8. Малкин, В. Спорт - это психология [Электронный ресурс] / В. Малкин, Л. Рогалева. - Электрон.дан. - Москва: 2015. - 176 с. - Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/97437.

9. Шутова Т. Н., Везеницын О. В., Выприков Д. В., Крылова Г. С., Бодров И. М., Кокорев Д. А., Буров А. Г. Атлетическая гимнастика в физическом воспитании студентов: учебное пособие. – М., 2016. – 85с. https://elibrary.ru/item.asp?id=26363473

10. Физическая культура. Фитнес: учебное пособие / Т.Н. Шутова, Д.В. Выприков, О.В. Везеницын, И.М. Бодров, Г.С. Крылова, Д.А. Кокорев, А.Г. Буров, О.В. Мамонова, Д.М. Гаджиев. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2017. – 132 с. https://elibrary.ru/item.asp?id=32754666

11. 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. https://elibrary.ru/item.asp?id=32392507

12. Рекреационные компетенции в профессиональной подготовке бакалавров физической культуры: учебное пособие / Т.Н. Шутова, Е.О. Рыбакова, М.А. Возисова, А.В. Шаравьёва. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2018. – 184 с.

7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения модуля

1. http://psychology.net.ru – «Мир психологии»

2.http://www.1september.ru/ru/main-slow.htm - Объединение педагогических изданий

3. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. Всемирная организация здравоохранения, 2010 г. [Электронный ресурс]: Дата обращения: 19.10.2017. – URL: https://www.gnicpm.ru/UserFiles/Rekomendacii%20voz.pdf

4. http://lib.lesgaft.spb.ru/MarcWeb2/Default.asp (Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта).

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МОДУЛЯ:

учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, оборудованная специализированной (учебной) мебелью (столы, стулья, доска аудиторная комбинированная), мобильным оборудование для презентации учебного материала по дисциплине;

физкультурно-оздоровительный комплекс для проведения семинарских занятий, включающий в себя оборудованные спортивные и тренажерные залы, бассейн и другие помещения, необходимые для занятий.

Примерная 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
(3 модуль)

1. ИЗУЧЕНИЕ МОДУЛЯ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

ПК-1. Способен планировать физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу, осуществлять методическое обеспечение, учет и контроль занятий.

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-9. Способен осуществлять измерение, оценку физической и функциональной подготовленности занимающихся.

ПК-11. Способен использовать оборудование, инвентарь, измерительный инструментарий при решении профессиональных задач.

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.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО МОДУЛЮ:

№ п/п	Наименование темы дисциплины(модуля)	Знать, уметь, владеть	Перечень компетен-ций
1	Физкультурно-оздоровительные клубы, фитнес центры, их виды деятельности. Индустрия фитнеса в России и мире. Профессиональные компетенции инструктора по спорту	*Знания:* 1. Требования ФГОС к инструктору по спорту. Должностные инструкции инструктора по спорту 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. 2. Цели и задачи тренировочных занятий и физкультурно-оздоровительных	ПК-4 ПК-6 ПК-7

		занятий для лиц разного возраста. Возрастные особенности физкультурно-спортивной деятельности. Средства оценки исходного морфофункционального состояния и физической подготовленности занимающихся. 3. Деятельность инструктора групповых программ, персонального тренера, event менеджера в фитнес центре. Основные и дополнительные услуги в условиях фитнес центра. Теоретическая основа фитнеса, его направлений, тренировочные фитнес программы для детей, подростков, лиц молодого, первого и второго зрелого возраста, занимающихся старшего возраста. Основы сбалансированного питания. 4. Классификация компонентов оздоровительной гимнастики. 5. Анатомия силовых упражнений. Классификация упражнений атлетической гимнастики. Средства физической культуры в укреплении определенных мышечных групп. Правила техники безопасности занятий. *Умения:* 1. 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. 2. Составлять планы и отчеты о проведенных мероприятиях, вести статистический учет участников мероприятий, выявлять победителей в личном и командном первенстве. 3. Алгоритмизировать фитнес занятие на основе возраста, пола, уровня физической подготовленности, личностных предпочтений в видах двигательной активности. 4. 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. *Навыки и/или опыт деятельности:* 1 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. 2. 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. 3. Иметь опыт использования оборудования, инвентаря, измерительного инструментария при решении профессиональных задач. 4. 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.	
2	Организация спортивных и оздоровительных услуг для детей в физкультурно-оздоровительных клубах и фитнес центрах	*Знания:* 1. Содержание спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности для детей в условиях физкультурно-оздоровительного клуба, фитнес центра. Спортивные секции по видам спорта, группы по общей физической подготовке, группы по оздоровительному плаванию, спортивным играм, направлениям танцевального спорта. Правила техники безопасности занятий. 2. Основы оздоровительного плавания, правила спортивных игр.	ПК- 1 ПК-3 ПК- 4 ПК-5 ПК-9 ПК-11 ПК-13 ПК-14

		Правила техники безопасности на воде, на открытой и закрытой спортивной площадке, в спортивном сооружении. Права и обязанности законных представителей (родителей) несовершеннолетних детей при организации занятий. Основные документы, отчетные документы при организации спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми. 3. Классификация детских фитнес программ, их возрастные особенности. Комплексы упражнений с мячами, набивными мячами, скакалками, гантелями 0,5-1 кг, фитболами. Правила техники безопасности занятий. 4. Методика организации круговой тренировки для решения частных задач и развития физических качеств детей, подростков и занимающихся юношеского возраста. 5. Нарушения осанки и плоскостопия. Сколиоз и его степени. Средства физической культуры в профилактике нарушений осанки, особенно детей младшего школьного возраста и подростков. *Умения:* 1. Оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности последних. 2. Обеспечивать дисциплину на занятиях, положительное психоэмоциональное состояние детей, контролировать технику выполнения упражнений и уровень самочувствия занимающихся. 3. Проводить индивидуальные занятия с инвалидами при нарушениях зрения, слуха, нарушениях опорно-двигательного аппарата в условиях фитнес центра. 4. Консультировать детей и/или законных представителей (родителей) по вопросам повышения физической подготовленности детей. *Навыки и/или опыт деятельности:* 1. Навыки дозирования физической нагрузки, упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия,	

		подвижные и спортивные игры в тренировочном процессе. 2. Опыт использования специальной терминологии в области физической культуры и спорта, профессиональной речи и жестикуляции в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы по питанию. 3. Методы сбора и обработки первичной информации. 4. Планирование занятий с учетом возраста занимающихся, навыками использования спортивного инвентаря, навыками обеспечения правил безопасности занятий.	
3	Атлетическая гимнастика, аквафитнес, пилатес, стретчинг, оздоровительная аэробика как компоненты фитнеса. Оздоровительная гимнастика для инвалидов	*Знания:* 1. Классификация 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, методика исходного тестирования физической подготовленности. Комплексы упражнений для укрепления определенных мышечных групп, развития физических качеств занимающихся. Анатомия силовых упражнений. 2. Понятие аквафитнес. Преимущество занятий в водной среде, классификация упражнений аквафитнеса. 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). Аквафитнес для старшей возрастной группы занимающихся, для инвалидов. 3. 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. 4. Понятие пилатес, его принципы. Базовые упражнения пилатеса, техника	ПК-1 ПК-3 ПК-5 ПК-6 ПК-12 ПК-13 ПК-14

		безопасности и лечебно-оздоровительная направленность. Структуру и содержание комплексов по пилатесу. Пилатес для старшей возрастной группы, для инвалидов. Дозирование физической нагрузки. Консультирование занимающихся о преимуществах занятий пилатесом. 5. Понятие аэробика, направления аэробики, базовые шаги. Аэробика как наиболее популярный вид фитнеса. Аэробика в улучшении морфофункционального состояния занимающихся, их физической подготовленности. Дозирование физической нагрузки. Средства оценки физической подготовленности на занятиях по аэробике. *Умения:* 4. Консультировать по вопросам повышения двигательной активности и физической подготовленности. Обучать современным средствам контроля двигательной активности (шагомеры, фитнес браслеты, мобильные приложения). 5. Составлять комплексы упражнений, учитывая возраст, пол, уровень физической подготовленности занимающихся. 6. 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. 7. 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. *Навыки и/или опыт деятельности:* 4. Дозирование физической нагрузки, контроль ЧСС, АД, проведение исходного тестирования физической подготовленности занимающихся.	

		5. Опыт проведения исходного и текущего инструктажа в физкультурно-оздоровительном клубе, фитнес центре. 3. Опыт использования специальной терминологии в области физической культуры и спорта, профессиональной речи и жестикуляции в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы по питанию. 4. Методы сбора и обработки первичной информации. 5. Планирование занятий с учетом возраста занимающихся, навыки использования спортивного инвентаря.	

2. МЕСТО МОДУЛЯ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Модуль относится к вариативной части образовательной программы. Вид промежуточной аттестации: **экзамен.**

3. ОБЪЕМ МОДУЛЯ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов
Контактная работа преподавателей с обучающимися		
В том числе:		
Лекции		8
Семинары		
Практические занятия		28
Лабораторные работы		
Дистанционная работа преподавателей с обучающимися		
В том числе:		
Лекции		4
Семинары		
Практические занятия		20
Лабораторные работы		
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)		
Самостоятельная работа студента		36
Общая трудоемкость	**часы**	**96**

4. ОБЪЕМ РАЗДЕЛОВ МОДУЛЯ

№	Наименование разделов модуля	**Общая трудоемкость ч.**	**Аудиторные занятия, ч.**	В том числе		Занятия с использованием ДОТ и ЭО, ч.		**Самостоятельная работа слушателей,**	**Форма контроля**
				Лекции	Практ. и сем. занятия	Лекции	Практ. и сем. занятия		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Организация спортивно-массовой работы в физкультурно-оздоровительных клубах и фитнес центрах для лиц различных возрастных групп, в том числе старших возрастных групп	**96**	**36**	**8**	**28**	**4**	**20**	**36**	
1.1	Физкультурно-оздоровительные клубы, фитнес центры, их виды деятельности. Индустрия фитнеса в России и мире. Профессиональные компетенции инструктора по спорту	24	10	4	6	-	-	10	экзамен
1.2	Организация спортивных и оздоровительных услуг для детей в физкультурно-оздоровительных клубах и фитнес центрах	30	12	2	10	2	6	10	
1.3	Атлетическая гимнастика, аквафитнес, пилатес, стретчинг, оздоровительная аэробика как компоненты фитнеса. Оздоровительная гимнастика для инвалидов	42	14	2	12	2	14	12	

5. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ:

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Всего ч.
1.1	Лекция 1. Организация спортивно-массовой работы в физкультурно-оздоровительных клубах и фитнес центрах	Требования ФГОС к инструктору по спорту. Должностные инструкции инструктора по спорту 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.	2
1.2	Лекция 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. Основные и дополнительные услуги в условиях фитнес центра. 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.	2
1.3	Лекция 3. Организация спортивных и оздоровительных услуг для детей в физкультурно-оздоровительных клубах и фитнес центрах	Содержание спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности для детей в условиях физкультурно-оздоровительного 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	2

		группы.	
1.4	Лекция 4. 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.	2

Темы практических очных занятий (28 часов):

Практическое занятие №1. 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.

Практическое занятие №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.

Практическое занятие №3. 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.

Практическое занятие №4. 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.

Практическое занятие №5. 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.

Практическое занятие №6. Основы оздоровительного плавания для детей. Правила техники безопасности на воде. Преимущество занятий в водной среде. Основы планирования циклов занятий, разновидности инструктажей.

Практическое занятие №7. Основы начального обучения детей плаванию. Стили плавания, средства общей и специальной физической подготовки. Правила поведения в бассейне для детей.

Практическое занятие №8. Основы начального обучения плаванию. Содержание занятий для детей разного возраста. Средства контроля самочувствия на занятиях. Жестикуляция на занятиях.

Практическое занятие №9. 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.

Практическое занятие №10. Оздоровительная гимнастика для инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Оздоровительная гимнастика. Плавание, аквафитнес. Методические рекомендации.

Практическое занятие №11. 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.

Практическое занятие №12. 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.

Практическое занятие №13. Спортивные игры: стритбол. Правила вида спорта, особенности начального обучения, средства общей и специальной физической подготовки. Разновидности передач, основы бросковой подготовки. Стритбол как средство рекреации для детей.

Практическое занятие №14. 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.

Темы лекций дистанционного обучения (4 часа):

Лекция №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.

Лекция №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 аппарата).

Темы практических дистанционных занятий (20 часов):

Практическое занятие №1. 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.).

Практическое занятие №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).

Практическое занятие №3. Особенности проведения занятий по аэробике для детей дошкольного и школьного возраста (аэробика для дошкольников, учащихся младших, средних

и старших классов, методические рекомендации по построению комплексов, круговая тренировка в структуре занятия по аэробике для девушек старших классов).

Практическое занятие №4. 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).

Практическое занятие №5. 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).

Практическое занятие №6. Стретчинг в системе оздоровительных занятий для старшей возрастной группы (теоретическая основа стретчинга, его виды, разновидности упражнений в растягивании, возрастные изменения во втором зрелом и старшем возрасте).

Практическое занятие №7. 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).

Практическое занятие №8. Оздоровительная аэробика для женщин молодого и первого зрелого возраста (теоретическая основа аэробики, ее направления, конспекты практических занятий).

Практическое занятие №9. 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).

Практическое занятие №10. 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).

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компете-нция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
ПК-1 ПК- 4 ПК-7 ПК-11	А/01.4. Планирование, организация и проведение занятий по физическому воспитанию, тренировочных занятий по утвержденным	**Знания:** - **о**снов спортивной медицины и спортивной гигиены; - порядок проведения врачебного контроля и оказания первой помощи. **Умения:** - обладать навыками планирования занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы; - пользоваться спортивным инвентарем; - обладать навыками составления расписания занятий по физическому воспитанию, тренировочных

	программам	занятий; - 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; - своевременно выявлять угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов; - оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности последних. **Имеет опыт:** - определения задач и содержание занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы; - разработки плана проведения занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы; - составления расписания проведения занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы; - проведения занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия согласно разработанному плану по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы; - обучения занимающихся владению навыками и техникой выполнения упражнений; - контроля двигательной деятельности обучающихся, занимающихся.
ПК-3 *ПК-6* *ПК-9* *ПК-12* *ПК-14*	А/03.4 Вовлечение населения различных возрастных групп в занятия физической культурой и спортом А/04.4 Консультирование по вопросам улучшения	**Знания:** - основ организации здорового образа жизни; - теоретических основ организации массового спорта; - основы спортивно-массовой работы; - основ спортивной медицины и спортивной гигиены; - порядка проведения врачебного контроля и способы оказания доврачебной медицинской помощи; - правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники; - методики проведения спортивно-оздоровительных мероприятий; - основ организации деятельности спортивных секций, кружков; - методы сбора и первичной обработки информации;

	физической подготовленности населения различных возрастных групп	- методы консультирования; - основ работы с текстовыми редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами. **Умения:** - изучать и систематизировать информацию по вопросам улучшения физической подготовленности населения; - разъяснять в доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений; - изучать и систематизировать информацию по вопросам здорового образа жизни, организации массового спортивного движения; - пользоваться контрольно-измерительными приборами; - пользоваться спортивным инвентарем; - пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; - оказывать первую помощь. **Имеет опыт:** - проведения разъяснительной работы о необходимости здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям среди населения различных возрастных групп по месту работы; - оказания методической помощи в организации деятельности спортивных секций, кружков по месту работы.
ПК – 6 *ПК – 7* *ПК - 12*	B/01.5 Организация активного отдыха обучающихся, занимающихся	**Знания:** - основы теории и практики физического воспитания детей; - основы спортивной медицины и спортивной гигиены; - методики физического воспитания, обучения спортивным играм; - методики обучения на спортивных снарядах и приспособлениях; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера **Умения:** -планировать мероприятия активного отдыха обучающихся, занимающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации; -использовать существующие методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера; -определять требования к месту, времени проведения, ресурсному обеспечению физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера **Имеет опыт:**

		-составления программ мероприятий активного отдыха обучающихся, занимающихся в режиме вне учебного времени образовательной организации; -составления плана физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; -составления плана ресурсного обеспечения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера.
ПК-4 *ПК-13*	B/02.5 Организация работы кружков и спортивных секций, спортивного актива	**Знания:** -основы педагогики и психологии; - основы теории и практики физического воспитания детей; -основы спортивной медицины и спортивной гигиены; -типовые программы работы кружков, спортивных секций; -методы установления контакта с обучающимися, занимающимися разного возраста, с родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся, педагогическими работниками; -основы работы с текстовыми редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами. **Умения:** - изучать и систематизировать информацию относительно организации и методического обеспечения работы кружков, спортивных секций; -планировать организацию кружков, спортивных секций на базе образовательной организации, физкультурно-спортивной организации. **Имеет опыт:** -вовлечения обучающихся, занимающихся в участие в спортивных кружках и секциях; -обмен опытом с организациями дополнительного образования спортивной направленности и организациями спорта; - опыт отбора занимающихся, обучающихся в спортивный актив.
ПК-5 ПК-13	C/03.5 Обеспечение безопасности и профилактика травматизма занимающихся в физкультурно-спортивной организации	**Знания:** - безопасные методы и приемы выполнения работ на спортивных объектах; -основы спортивно-массовой работы; - основы спортивной медицины и спортивной гигиены; - способы оказания первой помощи; - правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники. **Умения:** - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием, спортивной техникой; - обнаруживать неисправность оборудования,

		инвентаря, спортивной техники; - оказывать первую помощь; - проводить допуск к тренировочным занятиям и соревнованиям занимающихся в физкультурно-спортивной организации; - осуществлять коммуникации с занимающимися, работниками физкультурно-спортивной организации. **Имеет опыт:** - осмотра места занятий или соревнований; - проверки исправности оборудования, инвентаря, спортивной техники, его соответствия нормам техники безопасности, принятым в соответствующих видах спорта; - проверки качества личного инвентаря и оборудования, используемого занимающимися в физкультурно-спортивной организации; - подготовки доклада старшему инструктору-методисту о выявленных нарушениях; - контроля недопуска к тренировочным занятиям и соревнованиям занимающихся в физкультурно-спортивной организации, не прошедших врачебного диспансерного обследования, не выполнивших назначенные лечебно-профилактические мероприятия или прибывших на тренировочное мероприятие (сбор) без соответствующей медицинской документации, не получивших разрешения врача к занятиям и соревнованиям после перенесенных травм и заболеваний; - проведения инструктажа по технике безопасности среди лиц, занимающихся в секциях и группах, спортсменов, работников физкультурно-спортивной организации

Типовые контрольные задания:

Перечень вопросов для промежуточной аттестации:

1. Должностные инструкции инструктора по спорту 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:

№ п/п	Тема (раздел)	Тема реферата
1	Тема 1. Физкультурно-оздоровительные клубы, фитнес центры, их виды деятельности. Индустрия фитнеса в России и мире. Профессиональные компетенции инструктора по спорту	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-фуна состояние здоровья организма.
2	Тема 2. Организация спортивных и оздоровительных услуг для детей в физкультурно-оздоровительных клубах и фитнес центрах	1. Анализ системы дополнительного образования детей в области физической культуры. 2. Направления детского фитнеса в урочной и внеурочной системе физического воспитания. 3. Спортивно-массовые и физкультурные мероприятия для детей в фитнес центрах.
3	Тема 3. Атлетическая гимнастика, аквафитнес, пилатес, стретчинг, оздоровительная аэробика как компоненты фитнеса. Оздоровительная гимнастика для инвалидов	3. Атлетическая гимнастика как средство формирования спортивной культуры. 4. Оздоровительная эффективность аквафитеса. 5. Анализ мирового опыта оздоровительных занятий для инвалидов.

Реферат - 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.

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.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимый для освоения модуля

ЗАКОНОДАТЕЛЬНЫЕ И НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ АКТЫ:

6. Государственная программа Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта". [Электронный ресурс]. Дата обращения:03.09.2015. –URL: http://www.gosprogrammy.gov.ru/Main/Start.

7. 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 г. - 1592 с.

8. Приказ Минтруда России от 08.09.2014 N 630н "Об утверждении профессионального стандарта "Инструктор-методист" (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2014 N 34135) Режим доступа: http://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/reestr-professionalnykh-standartov/index.php?ELEMENT_ID=54495. – Дата обращения: 20.03.2018.

9. Стратегия инновационного развития Российской Федерации на период до 2020 года «Инновационная Россия 2020» [Электронный ресурс]. – Электронные текстовые данные. – Режим доступа: http: //innovus. biz/media/ uploads/ resources/Innovative-Russia-2020.pdf.

10. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года URL: http://fizvosp.ru/assets/media/d1/ee/1370.pdf, дата обращения 17.01.2016.

ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

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., [1] с.: ил., табл.; 25 см. - (Корифеи спортивной науки).; ISBN 978-5-278-00833-0 (ФиС).

ПЕРЕЧЕНЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

18. Аквафитнес: учебное пособие / Т.Н. Шутова, А.В. Шаравьёва. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2019. – 63 с.

19. 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.

20. Горелов А.А. Физкультурно-оздоровительные технологии: научное издание / А.А. Горелов, А.В. Лотоненко. – М.: Еврошкола, 2011. – 306с.

21. Делавье Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин / пер. с фр. О. Е. Ивановой. – М.: РИПОЛ Классик, 2006.

22. Макеева В.С. Теория и методика физической рекреации [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.С. Макеева, В.В. Бойко. – Электрон. текстовые данные. – М.: Советский спорт, 2014. – 152 c. – 978-5-9718-0710-0. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/40818.html.

23. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Дону: Феникс, 2002. – 384с.

24. 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. https://elibrary.ru/item.asp?id=32392507

25. Рекреационные компетенции в профессиональной подготовке бакалавров физической культуры: учебное пособие / Т.Н. Шутова, Е.О. Рыбакова, М.А. Возисова, А.В. Шаравьёва. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2018. – 184 с.

26. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизин, 2009 – 192 с.

27. Физическая культура. Фитнес: учебное пособие / Т.Н. Шутова, Д.В. Выприков, О.В. Везеницын, И.М. Бодров, Г.С. Крылова, Д.А. Кокорев, А.Г. Буров, О.В. Мамонова, Д.М. Гаджиев. – М.: Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова, 2017. - 132 с. https://elibrary.ru/item.asp?id=32754666

28. Физическая культура: учеб. пособие для бакалавров / С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая, Н.Е. Копылова, О.П. Кокоулина; под ред. А.Г. Ростеванова. -М.: Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2017. -236с. https://elibrary.ru/item.asp?id=28854241

29. Физическая рекреация в высших учебных заведениях [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В. А. Никишкин [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – М.: Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2015. – 330 c. – 978-5-7264-1065-4. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/35346.html.

30. Хоули Т., Френкс Б. Оздоровительный фитнес: руководство инструктора оздоровительного фитнеса. – М.: Олимпийская литература, 2010.

8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения модуля:

8. minsport.gov.ru - Указы, распоряжения, постановления. Приказы Минспорта России. Официальный интернет-портал правовой информации http://www.rags.ru/ - РОССИЙСКИЙ АРХИВ ГОСУДАРСТВЕННЫХ СТАНДАРТОВ, а также строительных норм и правил (СНиП).

9. Экспертиза фитнес-приложений. [Электронный ресурс]: https://roskachestvo.gov.ru/news/ekspertiza-fitnes-prilozheniy-s-odnimi-khudeem-s-drugimi-travmiruemsya/

10. http://www.1september.ru/ru/main-slow.htm - Объединение педагогических изданий.

11. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU http://elibrary.ru/

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МОДУЛЯ:

Реализация учебного модуля требует наличия:

- ***учебная аудитория*** для проведения занятий лекционного типа, оборудованная специализированной (учебной) мебелью (столы, стулья, доска аудиторная комбинированная), мобильным оборудование для презентации учебного материала по дисциплине;

физкультурно-оздоровительный комплекс для проведения практических и семинарских занятий, включающий в себя оборудованные спортивные и тренажерные залы, бассейн и другие помещения, необходимые для занятий.

Примерная рабочая программа *модуля*

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) в практике физического воспитания населения

(4 модуль)

1. ИЗУЧЕНИЕ МОДУЛЯ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

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-7. Способен проводить спортивные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, взаимодействовать и организовывать работу с волонтерами.

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-11. Способен использовать оборудование, инвентарь, измерительный инструментарий при решении профессиональных задач.

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.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО МОДУЛЮ:

№ п/п	Наименование темы модуля	Знать, уметь, владеть	Перечень компетен-ций
1	Особенности работы стационарных площадок для ГТО. Базовые, дополнительные упражнения, их нормативы для разных возрастных групп.	*Знания:* 1. Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 2. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 3. Техника выполнения испытаний (тестов) Государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 4. Правила техники безопасности. *Умения:* 1. Организовывать в учреждении работу по выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 2. Организовывать учебно-тренировочный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств и прикладных умений и навыков, с учётом возрастных особенностей занимающихся.	ПК-3 ПК-10 ПК-14

		3. Осуществлять подготовку спортивных объектов для выполнения нормативов ГТО в соответствии с необходимыми требованиями техники безопасности. 4. Проводить беседу по пропаганде ГТО, улучшению двигательной активности населения и организации активного отдыха. *Навыки и/или опыт деятельности:* 1. Организация работы по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 2. Владеть методикой развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков у различных категорий населения.	
2	Организация судейства соревнований ГТО. Правила техники безопасности при проведении соревнований. Спортивная культура. Обработка результатов ГТО для инвалидов.	*Знания:* 1. Порядок организации и проведения тестирования населения (в том числе для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями) в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ГТО). 2. Порядок организации мест для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 3. Правила техники безопасности проведения соревнований. *Умения:* 1. Осуществлять подготовку спортивных объектов для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в соответствии с необходимыми требованиями техники безопасности. 2. Оценивать правильность выполнения испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Оказывать методическую помощь в технике выполнения упражнений. 3. Организовывать работу судейских бригад по оценке выполнения испытаний комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). *Навыки и/или опыт деятельности:* 1. Организация работы по внедрению комплекса ГТО. 2. Владеть методикой развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков у различных категорий населения.	ПК-7 ПК-9 ПК-10 ПК-11 ПК-14

3	Методика подготовки к выполнению нормативов ГТО для лиц разного возраста. Подготовка инвалидов к ГТО.	*Знания:* 1. Средства и методы развития физических качеств, прикладных умений и навыков, требуемых для сдачи ГТО. 2. Правила техники безопасности проведения занятий. 3. Планирование и контроль занятий. 4. Порядок организации медицинского сопровождения выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). *Умения:* 1. Организовывать в учреждении работу по выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 2. Организовывать учебно-тренировочный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств и прикладных умений и навыков, с учётом возрастных особенностей занимающихся. *Навыки и/или опыт деятельности:* 1. Организация работы по внедрению комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 2. Владеть методикой развития физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков у различных категорий населения. 3. Владеть навыком составления расписания занятий, вести журнал посещаемости, составлять планы занятий. 4. Иметь опыт проведения беседы по регулярным занятиям физической культурой, по ГТО в рекреационной физической культуре.	ПК-3 ПК-4 ПК-10 ПК-11 ПК-13

2. МЕСТО МОДУЛЯ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Модуль относится к вариативной части образовательной программы. Вид промежуточной аттестации: **экзамен.**

3. ОБЪЕМ МОДУЛЯ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов
Контактная работа преподавателей с обучающимися	
В том числе:	
Лекции	8
Семинары	

Практические занятия		28
Лабораторные работы		
Дистанционная работа преподавателей с обучающимися		
В том числе:		
Лекции		4
Семинары		
Практические занятия		20
Лабораторные работы		
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)		
Самостоятельная работа студента		36
Общая трудоемкость	**часы**	**96**

ОБЪЕМ РАЗДЕЛОВ МОДУЛЯ

№	Наименование разделов модуля	**Общая трудоемкость, ч.**	**Аудиторные занятия, ч.**	В том числе		Занятия с использованием ДОТ и ЭО, ч.		**Самостоятельная работа слушателей. ч.**	**Форма контроля**
				Лекции	Практ. и сем. занятия	Лекции	Практ. и сем. занятия		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	**Организация спортивно-массовой работы специалистов центров тестирования ГТО**	**96**	**36**	**8**	**28**	**4**	**20**	**36**	
1.1	Особенности работы стационарных площадок для ГТО. Базовые, дополнительные упражнения ГТО, их нормативы для разных возрастных групп. Профессиональные компетенции инструктора по спорту.	24	10	4	6	4	-	10	экзамен
1.2	Организация судейства соревнований комплекса ГТО. Правила техники безопасности при проведении соревнований. Спортивная культура. Обработка результатов ГТО. ГТО для инвалидов.	30	12	2	10	2	6	10	

1.3	Методика подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО для лиц разного возраста. Подготовка инвалидов к ГТО.	42	14	2	12	2	14	12	

4. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ:

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Всего ч.
1	Лекция 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 физкультурно-спортивных 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.	2
2	Лекция 2. 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.	2

3	Лекция 3. Организация и проведение тестирования населения, в том числе инвалидов и лиц с ограниченными возможностями, в соответствии с государствен-ными 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.	2
4	Лекция 4. Организация	В системе органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации и местного самоуправления.	2

	работы по подготовке населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО в различных организациях	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.	

Темы практических очных занятий (28 часов):

Практическое занятие № 1. 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.

Практическое занятие № 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.

Практическое занятие № 3. 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.

Практическое занятие № 4. 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.

Практическое занятие № 5. 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.

Практическое занятие № 6. 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.

Практическое занятие № 7. 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.

Практическое занятие № 8. 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.

Практическое занятие № 9. 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.

Практическое занятие № 10. 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.

Практическое занятие № 11. 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.

Практическое занятие № 12. 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 представителе (родителей) в развитии гибкости, скоростно-силовых и силовых качеств.

Практическое занятие № 13. Методика обучения технике челночного бега 3х10 м: создание представления о технике челночного бега, обучение стартовому ускорению, обучение торможению и повороту на 180 градусов, обучение технике финиширования. Правила техники безопасности.

Практическое занятие № 14. 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.

Темы лекций дистанционного обучения (4 часа):

Лекция №1. 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).

Лекция №2. 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.

Темы практических дистанционных занятий (20 часов):

Практическое занятие №1. 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.

Практическое занятие №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.

Практическое занятие №3. 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.

Практическое занятие №4. 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.

Практическое занятие №5. 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.

Практическое занятие №6. 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 физической подготовленности. Подготовить инвентарь и оборудование для занятия.

Практическое занятие №7. 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.

Практическое занятие №8. 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.

Практическое занятие №9. 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.

Практическое занятие №10. Подготовка презентации занятия по обучению одному из нормативов (тестов) по выбору. Разновидности упражнений. Видео упражнений.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
ПК-3	А/03.4 Вовлечение населения различных возрастных групп в занятия физической культурой и спортом А/04.4 Консультирование по вопросам улучшения физической подготовленности	**Знает:** - основы организации здорового образа жизни, средства повышения и контроля двигательной активности населения; - теоретические основы организации массового спорта; - основы спортивно-массовой работы; - основы спортивной медицины и спортивной гигиены; - порядок проведения педагогического контроля и способы оказания первой помощи; техника безопасности занятий на открытой / закрытой спортивной площадке, правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря; - содержание фестивалей ГТО; - основы организации деятельности спортивных секций, кружков;

	населения различных возрастных групп	- 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. **Умеет:** - 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; - изучать и систематизировать информацию по вопросам здорового образа жизни, организации массового спортивного движения; - пользоваться контрольно-измерительными приборами; - пользоваться спортивным инвентарем; - пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; - оказывать первую доврачебную помощь. **Имеет опыт:** - 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; - 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.
ПК-10	А/01.4 Планирование, организация и проведение занятий по физическому воспитанию,	**Знает:** - методики физического воспитания, обучения плаванию и спортивным играм; - методики проведения спортивно-оздоровительных мероприятий; - порядок проведения врачебного контроля и способы оказания первой помощи; - правила эксплуатации спортивного оборудования и

	тренировочных занятий по утвержденным программам A/02.4 Проведение спортивно-оздоровительной работы	инвентаря, тренажеров для подготовки к нормативам ГТО. **Умеет:** - 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 ГТО; - контролировать двигательную активность, физическое состояние обучающихся, занимающихся; - разъяснять в доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений; - контролировать ЧСС во время занятий, оценивать уровень реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку; - разрабатывать программу спортивно-оздоровительного мероприятия; - вести отчетную документацию по утвержденной форме; - проводить коммуникации с населением, участниками и иными заинтересованными лицами. **Имеет опыт:** - 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; - проведения тренировочных занятий по подготовке к сдаче норм ГТО; - оценки исходного физического состояния и физической подготовленности занимающихся для оптимального подбора физической нагрузки; - определения ЧЧС, АД, дыхательных циклов, пробы Руффье для контроля самочувствия занимающихся на занятиях; - проведения занятий с лицами старшего возраста, способен подобрать средства оздоровительной гимнастики для лиц старшего возраста.
ПК - 3 *ПК - 7*	B/01.5 Организация активного отдыха обучающихся, занимающихся	**Знания:** - основы теории и практики физического воспитания детей; - основы спортивной медицины и спортивной гигиены; - методики физического воспитания, обучения спортивным играм;

		- методики обучения на спортивных снарядах и приспособлениях; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера **Умения:** -планировать мероприятия активного отдыха обучающихся, занимающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации; -использовать существующие методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера; -определять требования к месту, времени проведения, ресурсному обеспечению физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера **Имеет опыт:** -составления программ мероприятий активного отдыха обучающихся, занимающихся в режиме вне учебного времени образовательной организации; -составления плана физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; -составления плана ресурсного обеспечения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера.
ПК-4	B/02.5 Организация работы кружков и спортивных секций, спортивного актива	**Знания:** -основы педагогики и психологии; - основы теории и практики физического воспитания детей; -основы спортивной медицины и спортивной гигиены; -типовые программы работы кружков, спортивных секций; -методы установления контакта с обучающимися, занимающимися разного возраста, с родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся, педагогическими работниками; -основы работы с текстовыми редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами. **Умения:** - изучать и систематизировать информацию относительно организации и методического обеспечения работы кружков, спортивных секций; -планировать организацию кружков, спортивных секций на базе образовательной организации, физкультурно-спортивной организации. **Имеет опыт:** -вовлечения обучающихся, занимающихся в участие в спортивных кружках и секциях;

		-обмен опытом с организациями дополнительного образования спортивной направленности и организациями спорта; - опыт отбора занимающихся, обучающихся в спортивный актив.
ПК-13	С/03.5 Обеспечение безопасности и профилактика травматизма занимающихся в физкультурно-спортивной организации	**Знания:** - безопасные методы и приемы выполнения работ на спортивных объектах; -основы спортивно-массовой работы; - основы спортивной медицины и спортивной гигиены; - способы оказания первой помощи; - правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники. **Умения:** - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием, спортивной техникой; - обнаруживать неисправность оборудования, инвентаря, спортивной техники; - оказывать первую помощь; - проводить допуск к тренировочным занятиям и соревнованиям занимающихся в физкультурно-спортивной организации; - осуществлять коммуникации с занимающимися, работниками физкультурно-спортивной организации. **Имеет опыт:** - осмотра места занятий или соревнований; - проверки исправности оборудования, инвентаря, спортивной техники, его соответствия нормам техники безопасности, принятым в соответствующих видах спорта; - проверки качества личного инвентаря и оборудования, используемого занимающимися в физкультурно-спортивной организации; - подготовки доклада старшему инструктору-методисту о выявленных нарушениях; - контроля недопуска к тренировочным занятиям и соревнованиям занимающихся в физкультурно-спортивной организации, не прошедших врачебного диспансерного обследования, не выполнивших назначенные лечебно-профилактические мероприятия или прибывших на тренировочное мероприятие (сбор) без соответствующей медицинской документации, не получивших разрешения врача к занятиям и соревнованиям после перенесенных травм и заболеваний; - проведения инструктажа по технике безопасности среди лиц, занимающихся в секциях и группах, спортсменов, работников физкультурно-спортивной организации

Типовые контрольные задания:

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:

№ п/п	Тема (раздел)	Тема реферата
1	Тема 1**. Обеспечение условий по подготовке населения к выполнению нормативов испытаний (тестов)**	1. Роль и место образовательной организации в системе реализации комплекса ГТО. Средства повышения мотивации у школьников, студентов. 2. Методическое и информационное сопровождение деятельности по подготовке населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО. 3. Проблемы и противоречия, связанные с актуальным возвращением и значимостью ВФСК ГТО. Анализ

	ВФСК ГТО	результатов ГТО по России за последние годы. 4. Компетентностный подход к подготовке спортивных судей и судейских бригад по реализации ВФСК ГТО. 5. Мотивация - эффективный способ выполнения нормативов комплекса ГТО.
2	Тема 2. **Организация и методика приема испытаний ВФСК ГТО**	1. Составы и порядок формирования судейских бригад. Анализ организации тестирований ГТО по России. 2. Функциональные обязанности спортивных судей ГСК и судейских бригад. 3. Финансовое обеспечение деятельности спортивных судей. 4. Оборудование и инвентарь, используемые для проведения мероприятий ВФСК ГТО. Методические рекомендации по площадкам ГТО, работе инструкторов по спорту. 5. 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. 6. Организация и методика приема испытаний по определению уровня развития координационных способностей и гибкости. 7. Организация и методика приема испытаний по определению уровня развития силовых способностей. 8. Организация и методика приема испытаний по определению уровня развития выносливости и уровня овладения прикладными навыками. Средства оценки физического качества – выносливость. 9. Организация и методика приема испытаний по плаванию и особенности проверки туристских навыков. 10. Повышение мотивации населения с дополнительным испытаниям ГТО.
3	Тема 3. **Организация и проведение тестирования населения, в том числе инвалидов и лиц с ограниченными возможностями, в соответствии с государственными требованиями ВФСК ГТО**	1. Вопросы и предложения по организации и проведению ВФСК ГТО в системе физического воспитания. Существующие онлайн платформы и сайты по ГТО. 2. Вопросы и предложения по организации и проведению ВФСК ГТО среди взрослого населения, осуществляющего трудовую деятельность. 3. Актуальные проблемы в организации и проведении ВФСК ГТО для людей пожилого возраста. Федеральные, региональные и городские программы по активному долголетию. 4. Возможность включения обучающихся с ограниченными

		возможностями здоровья в подготовку и сдачу норм ВФСК ГТО: проблемы и перспективы. 5. Практические аспекты организации тестирования ВФСК ГТО детей с ограниченными возможностями здоровья. 6. Фестиваль ВФСК ГТО среди лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью. 7. Комплекс ГТО для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями. 8. Нормы ГТО как средство реабилитации, рекреации, как часть корпоративной культуры.
4	Тема 4. **Организация работы по подготовке населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО в различных организациях**	1. Нормы ГТО в физическом воспитании дошкольников. Анализ результатов ГТО дошкольников по России. 2. ГТО как форма двигательной активности детей и подростков в школе. Меры стимулирования занятий физической культурой и спортом. 3. Комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов. ГТО как часть спортивной культуры студентов. Применение современных фитнес браслетов, шагомеров в подготовке к ГТО. 4. ГТО, как форма привлечения населения на занятия массовой физической культурой. Фестивали ГТО. 5. Развитие физической культуры и спорта в трудовых коллективах. ГТО и гимнастика на рабочем месте как часть корпоративной культуры. 6. ВФСК ГТО в системе физического воспитания в Российской Федерации. 7. Фитнес-технологии как эффективное средство для подготовки населения к сдаче нормативов ВФСК ГТО. 8. Проблемы туристического похода в аспекте комплекса ГТО. 9. Деятельность спортивно-оздоровительных клубов в реализации ВФСК ГТО. 10. ГТО как форма соревнований, как часть «Спорта для всех». Анализ фестивалей ГТО в России. 11. Фестиваль ГТО как стимул развития комплекса. 12. Нетрадиционные средства физической культуры как основа двигательной активности и форма привлечения населения зрелого возраста к сдаче норм ГТО.

Реферат - 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.

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. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимый для освоения модуля

ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

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.

3. 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., [1] с.: ил., табл.; 25 см. - (Корифеи спортивной науки).; ISBN 978-5-278-00833-0 (ФиС).

ПЕРЕЧЕНЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

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.

2. 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, [1] с.

2. 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.).

3. Погадаев Г.И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1-11 кл.: учебно-методическое пособие / Г.И. Погадаев. – М.: Дрофа, 2016. – 191, [1] с.: ил.

4. 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 / Минспорт России - Санкт-Петербург: 2018. – 121 с.

5. Сборник нормативно-правовых актов, регулирующих вопросы внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду иобороне» (ГТО) / Минспорт России - Казань: 2015. - 218 с.

6. Фирсин С.А., Т.Ю. Маскаева. Комплекс ГТО в вузе: Учебное пособие. – М.: РУТ (МИИТ), 2017. - 248 с.

7. Физическая культура и спорт. ВФСК ГТО в практике физического воспитания студентов: учебное пособие / К. Э. Столяр и др. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2016. – 63 с. https://elibrary.ru/item.asp?id=28953774

8. Физическая культура: учеб. пособие для бакалавров/С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая, Н.Е. Копылова, О.П. Кокоулина; под ред. А.Г. Ростеванова. -М.: Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2017. -236 с. https://elibrary.ru/item.asp?id=28854241

9. Физическая культура. Фитнес: учебное пособие / Т.Н. Шутова, Д.В. Выприков, О.В. Везеницын, И.М. Бодров, Г.С. Крылова, Д.А. Кокорев, А.Г. Буров, О.В. Мамонова, Д.М. Гаджиев. –М.: Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова, 2017. 132 с. https://elibrary.ru/item.asp?id=32754666

10. 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. https://elibrary.ru/item.asp?id=32392507

11. 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. / Минспорт России, Москва, 2016. -210 с.

12. 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 / Минспорт России, Москва, 2019. – 113 с.

13. 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 г. - 1592 с.

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

15. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская газета. - 2014. - 27 августа.

16. 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. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения модуля:

1. Официальный сайт ВФСК ГТО

2. Министерство спорта Российской Федерации
3. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
4. Министерство здравоохранения Российской Федерации
5. Официальный интернет-портал правовой информации

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МОДУЛЯ:

Реализация учебной дисциплины требует наличия: ***учебная аудитория*** для проведения занятий лекционного типа, оборудованная специализированной (учебной) мебелью (столы, стулья, доска аудиторная комбинированная), мобильным оборудованием для презентации учебного материала по дисциплине; ***физкультурно-оздоровительный комплекс*** для проведения семинарских занятий, включающий в себя оборудованные спортивные и тренажерные залы, бассейн и другие помещения, необходимые для занятий.

Примерная рабочая программа *модуля*

Организация спортивно-массовой работы в школьном и студенческом спортивном клубе (5 модуль)

1. ИЗУЧЕНИЕ МОДУЛЯ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

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-5. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую помощь.

ПК-7. Способен проводить спортивные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, взаимодействовать и организовывать работу с волонтерами.

ПК-11. Способен использовать оборудование, инвентарь, измерительный инструментарий при решении профессиональных задач.

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.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО МОДУЛЮ:

№ п/п	Наименование темы дисциплины(модуля)	Знать, уметь, владеть	Перечень компетен-ций
1	Организация и проведение спортивно-массовой работы для детей школьного возраста.	*Знания:* 1. Спортивные организации и объединения для общеобразовательной школы. Школьные спортивные лиги, межшкольные, региональные, федеральные проекты, спортивные программы. 2. Основы нормативно-правового регулирования спорта в образовательной организации. Положение о спортивном клубе. Устав спортивного клуба. 3. Краткое содержание договора образовательной организации спортивного клуба. 4. Формы работы по организации внутришкольных и межшкольных физкультурных и спортивных мероприятий. 5. Виды информационной работы при организации внутришкольных и межшкольных физкультурных и спортивных мероприятий. 6. Сетевая форма организации и	ПК-4 ПК-7 ПК-12 ПК-13

		проведения внутришкольных и межшкольных физкультурных и спортивных мероприятий. 3. Положение о спортивном мероприятии как основной документ при организации ФСМ. 4. Виды ФСМ (соревнования по видам спорта, социально значимые мероприятия, спартакиады, конкурсы, акции, дни, посвященные….; мастер классы, фестивали, выставки и другие). 5. Правила базовых видов спорта в проведении соревнований по видам спорта. 6. Спортивные секции по видам спорта, группы по общей физической подготовке, группы по оздоровительному плаванию, спортивным играм, направлениям танцевального спорта. Правила техники безопасности занятий. 7. Основы составления расписания занятий спортивного клуба, годовой план спортивных мероприятий (документы планирования и отчетов, подготовка распоряжений по проведению мероприятий). 8. Суть волонтерского движения, взаимодействие спортивного клуба и волонтеров. *Умения:* 1. 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. 2. Составлять планы и отчеты о проведенных мероприятиях, вести статистический учет участников мероприятий, выявлять победителей в личном и командном первенстве. 3. Обеспечивать правила техники безопасности соревнований. Контролировать медицинский допуск к	

		занятиям и соревнованиям. *Навыки и/или опыт деятельности:* 1. Навыками разъяснительной работы о необходимости использования средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима детей. 2. Навыками составления расписания занятий и соревнований; навыками судейства соревнований. 3. Иметь опыт использования оборудования, инвентаря, измерительного инструментария при решении профессиональных задач. 4. Мотивировать к занятиям средствами социальных сетей, мастер классов, открытых занятий, соревнований. 5. Опыт работы с документацией (планы, отчеты, сметы, распоряжения, заявки и другие).	
2	Организация и проведение спортивно-массовой работы для студентов	*Знания:* 1. Структура и полномочия в студенческом спорте. Устав спортивного клуба. 2. Нормативно-правовое регулирование студенческого спорта. 3. Виды деятельности российского студенческого спортивного союза, соревнования, лиги, структура. Студенческие спортивные лиги по видам спорта. 4. Структура и содержание физической культуры и спорта в образовательной организации. 5. Мероприятия по развитию студенческого спорта. 6. Правила базовых видов спорта как основы студенческой спортивной спартакиады. Правила техники безопасности соревнований. 7. Основы составления расписания занятий спортивного клуба, годовой план спортивных мероприятий (документы планирования и отчетов, подготовка распоряжений по проведению мероприятий). 10. Суть волонтерского движения, взаимодействие спортивного клуба и	ПК- 1 ПК- 4 ПК-5 ПК-11 ПК-13

		волонтеров. 11. Спортивные квесты, акции, дни здоровья, мероприятия «Спорт для всех»: настольный теннис и другие. *Умения:* 1. Оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности последних. 2. Обеспечивать безопасность и дисциплину на спортивных соревнованиях. 3. 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. 4. Вести статистический учет участников мероприятий, выявлять победителей в личном и командном первенстве. 5. Осуществлять управленческую деятельность со сборными командами вуза. *Навыки и/или опыт деятельности:* 1. Владеть методами сбора и обработки первичной информации. 2. Навыками разъяснительной работы о необходимости использования средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима. 3. Навыками составления расписания занятий и соревнований; навыками судейства соревнований. 4. Иметь опыт использования оборудования, инвентаря, измерительного инструментария при решении профессиональных задач. 5. Опыт составления сметы расходов, администрирования спортивных секций.	
3	Фитнес программы в повышении физического состояния и физической подготовленности	*Знания:* 1. Фитнес занятия в деятельности спортивного клуба. Наиболее популярные виды фитнес услуг для школьников и студентов. 2. Средства фитнеса спортивной	ПК-1 ПК-5 ПК-12 ПК-13

	школьников и студентов.	направленности. 3. Средства фитнеса лечебно-оздоровительной направленности. 4. Функциональное многоборье кроссфит, экстремальные виды спорта. 5. Разновидности танцевальных направлений фитнеса. 6. Преимущества занятий атлетической гимнастикой, атлетическая гимнастика как средство формирования культуры здоровья. 7. Мобильные приложения, фитнес браслеты в контроле двигательной активности школьников и студентов. Классификация мобильных приложений категории «здоровье и фитнес». Акции спортивного клуба: «Рекорд шагов» (по результатам мобильных приложений, фитнес браслетов). 8. Знать виды фитнес оборудования и инвентаря, разновидности силовых и кардио тренажеров. Инвентаря для оздоровительной аэробики, как основного направления фитнеса для девушек. *Умения:* 1. Организовать секцию по различным направлениям фитнеса, на основе выявления потребностей школьников / студентов. 2. Администрировать деятельность тренеров / инструкторов. 3. Привлечь занимающихся, создать условия для регулярных занятий школьников / студентов в секции / фитнес группе, волонтерском движении. 4. Презентовать деятельность спортивного клуба, вид спорта, фитнес направление. *Навыки и/или опыт деятельности:* 1. Иметь опыт использования оборудования, инвентаря, измерительного инструментария при решении профессиональных задач. 2. Опыт составления сметы расходов, администрирования спортивных секций / фитнес групп. 3. Опыт занятий одним или несколькими	

		видами фитнеса, опыт занятий на силовых и карио тренажерах, представления о нестандартном оборудовании и инвентаре для кроссфита и других. 4. Опыт организации мастер-класса по фитнесу.	

2. МЕСТО МОДУЛЯ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Модуль относится к вариативной части образовательной программы. Вид промежуточной аттестации: **экзамен.**

3. ОБЪЕМ МОДУЛЯ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов
Контактная работа преподавателей с обучающимися		
В том числе:		
Лекции		8
Семинары		
Практические занятия		28
Лабораторные работы		
Дистанционная работа преподавателей с обучающимися		
В том числе:		
Лекции		4
Семинары		
Практические занятия		20
Лабораторные работы		
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)		
Самостоятельная работа студента		36
Общая трудоемкость	**часы**	**96**

4. ОБЪЕМ РАЗДЕЛОВ МОДУЛЯ

№	Наименование разделов модуля	**Общая трудоемкость, ч.**	**Аудиторные занятия, ч.**	В том числе		Занятия с использованием ДОТ и ЭО, ч.		**Самостоятельная работа слушателей, ч.**	**Форма контроля**
				Лекции	Практ. и сем. занятия	Лекции	Практ. и сем. занятия		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Организация спортивно-массовой работы в школьном и студенческом спортивном клубе (5 модуль)	**96**	**36**	**8**	**28**	**4**	**20**	**36**	
1.1	Организация и проведение спортивно-массовой работы для детей школьного возраста.	24	10	4	6	-	-	10	экзамен
1.2	Организация и проведение спортивно-массовой работы для студентов	30	12	2	10	2	6	10	
1.3	Фитнес программы в повышении физического состояния и физической подготовленности школьников и студентов.	42	14	2	12	2	14	12	

5. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ:

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Всего ч.
1.1	Лекция 1. Организация и проведение спортивно-массовой работы для детей школьного возраста.	1. Спортивные организации и объединения для общеобразовательной школы. Школьные спортивные лиги, межшкольные, региональные, федеральные проекты, спортивные программы. 2. Основы нормативно-правового регулирования спорта в образовательной организации. Положение о спортивном клубе. 3. Формы работы по организации внутришкольных и межшкольных физкультурных и спортивных мероприятий. 4. Виды ФСМ (соревнования по видам спорта, социально значимые мероприятия, спартакиады, конкурсы, акции, дни, посвященные знаменательным датам; мастер классы, фестивали, выставки и другие). 5. Спортивные секции по видам спорта, группы по общей физической подготовке, группы по оздоровительному плаванию, спортивным играм, направлениям танцевального спорта.	2
1.2	Лекция 2. Деятельность спортивного клуба в образовательной организации	1. Краткое содержание договора образовательной организации спортивного клуба. 2. Виды информационной работы при организации внутришкольных и межшкольных физкультурных и спортивных мероприятий. 3. Сетевая форма организации и проведения внутришкольных и межшкольных физкультурных и спортивных мероприятий. 4. Положение о спортивном мероприятии как основной документ при организации ФСМ. 5. Правила базовых видов спорта в проведении соревнований по видам спорта. Правила техники безопасности занятий. 6. Основы составления расписания занятий спортивного клуба, годовой план спортивных мероприятий (документы планирования и отчетов, подготовка распоряжений по проведению мероприятий).	2

		7. Суть волонтерского движения, взаимодействие спортивного клуба и волонтеров.	
1.3	Лекция 3**.** Организация и проведение спортивно-массовой работы для студентов	1. Структура и полномочия в студенческом спорте. Положение о спортивном клубе. Устав спортивного клуба. 2. Нормативно-правовое регулирование студенческого спорта. 3. Структура и содержание физической культуры и спорта в образовательной организации. 4. Мероприятия по развитию студенческого спорта. Спортивные квесты, акции: «Рекорд шагов» (по мобильным приложениям) и другие. Управление сборными командами по видам спорта, увеличение и числа.	2
1.4	Лекция 4. Фитнес программы в повышении физического состояния и физической подготовленности школьников и студентов.	1.Фитнес занятия в деятельности спортивного клуба. Наиболее популярные виды фитнес услуг для школьников и студентов. Правила оказания коммерческих услуг спортивным клубом. 2. Средства фитнеса спортивной направленности. 3. Средства фитнеса лечебно-оздоровительной направленности. 4. Средства фитнеса смешанной направленности. 5. Фитнес программы в повышении физического состояния и физической подготовленности школьников и студентов.	2

Темы практических очных занятий (28 часов):

Практическое занятие №1. Положение о спортивном клубе. Устав спортивного клуба. Механизмы взаимодействия образовательной организации и спортивного клуба. Совместные мероприятия. Обязанности сторон. Типовой договор с образовательной организацией.

Практическое занятие №2. Основы нормативно-правового регулирования спорта в образовательной организации. Права и обязанности образовательных организаций и обучающихся в вопросах развития физической культуры и спорта.

Практическое занятие №3. Виды ФСМ (соревнования по видам спорта, социально значимые мероприятия, спартакиады, конкурсы, акции, дни, посвященные знаменательным датам; мастер классы, фестивали, выставки и другие).

Практическое занятие №4. Основы профессиональной деятельности event менеджера. Разновидности культурных 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.

Практическое занятие №5. Основы составления расписания занятий спортивного клуба, годовой план спортивных мероприятий (документы планирования и отчетов, подготовка распоряжений по проведению мероприятий).

Практическое занятие №6. Суть волонтерского движения, взаимодействие спортивного клуба и волонтеров. Анализ Чемпионата Мира по футболу в России 2018 года. Анализ Всемирной Универсиады в Казани 2013 года и Тюмени 2019 года.

Практическое занятие №7. 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.

Практическое занятие №8. 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.

Практическое занятие №9. 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.

Практическое занятие №10. 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.

Практическое занятие №11. Управление деятельностью сборных команд школы / вуза. Взаимодействие с тренерами, администрацией, бухгалтерией, спортсменами. Организация тренировочного процесса, соревнований, тренировочных сборов, в том числе выездных. Составление договоров с тренерами. Участие сборных команд в универсиадах, межвузовских соревнованиях, фестивалях.

Практическое занятие №12. 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.

Практическое занятие №13. 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.

Практическое занятие №14. 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.

Темы лекций дистанционного обучения (4 часа):

Лекция №1. Студенческое спортивное движение. Студенческое спортивное движение в России и мире. Международная федерация студенческого спорта (FISA). Российский студенческий спортивный союз. Универсиады. Анализ универсиад в Казани и Тюмени. Волонтерство.

Лекция №2. Фитнес в физическом воспитании студентов. Понятие фитнес, 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.

Темы практических дистанционных занятий (20 часов):

Практическое занятие №1. Составление Положения о спортивном мероприятии. Анализ структурных и содержательных особенностей Положения. Вид соревнований, численность участников, их квалификация, организаторы, спонсоры.

Практическое занятие №2. Подготовка Положения о спортивной спартакиаде. Виды спорта для спартакиады. Материально-технические условия проведения спартакиады.

Практическое занятие №3. 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).

Практическое занятие №4. Видео урок. Базовые упражнения атлетической гимнастики как ведущего направления фитнеса (электронный ресурс).

Практическое занятие №5. 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). Мобильные приложения как инструмент оценки двигательной активности школьников и студентов.

Практическое занятие №6. Атлетическая гимнастика как основной вид коммерческой деятельности спортивного клуба. Правила техники безопасности занятий. Базовые упражнения. Оборудование и инвентарь. Инновационные тренажеры и спортивные комплексы.

Практическое занятие №7. Атлетическая гимнастика как компонент фитнеса (теоретическая основа атлетической гимнастики и ее базовые упражнения; упражнения для определенных мышечных групп).

Практическое занятие №8. Мобильные приложения, фитнес браслеты в контроле двигательной активности детей / студентов. Энергозатраты на различные виды двигательной активности. Классификация мобильных приложений в категории «здоровье и фитнес». Оценка качества услуг мобильных приложений. Физиологическая норма ходьбы с сутки.

Практическое занятие №9. 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.

Практическое занятие №10. Методика пилатес для школьниц / студенток с низким уровнем физической подготовленности (теоретическая основа пилатеса, его принципы, базовые упражнения, конспект практического занятия).

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компете-нция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
ПК-1 ПК- 4 ПК-7 ПК-11	А/01.4. Планирование, организация и проведение занятий по физическому воспитанию, тренировочных занятий по утвержденным программам	**Знания:** - основ спортивной медицины и спортивной гигиены; - порядок проведения врачебного контроля и оказания первой помощи; - основы теории и практики физического воспитания детей. **Умения:** - обладать навыками планирования занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы; - пользоваться спортивным инвентарем; - обладать навыками составления расписания занятий по физическому воспитанию, тренировочных занятий; - 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; - своевременно выявлять угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов; - оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности последних. **Имеет опыт:** - определения задач и содержание занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы; - разработки плана проведения занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы; - составления расписания проведения занятий по

		физическому воспитанию, тренировочного занятия по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы; - проведения занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия согласно разработанному плану по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы; - обучения занимающихся владению навыками и техникой выполнения упражнений; - контроля двигательной деятельности обучающихся, занимающихся.
ПК-12 *ПК-4*	А/03.4 Вовлечение населения различных возрастных групп в занятия физической культурой и спортом А/04.4 Консультирование по вопросам улучшения физической подготовленности населения различных возрастных групп	**Знания:** - основ организации здорового образа жизни; - теоретических основ организации массового спорта; - основы спортивно-массовой работы; - основ спортивной медицины и спортивной гигиены; - порядка проведения врачебного контроля и способы оказания доврачебной медицинской помощи; - правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники; - методики проведения спортивно-оздоровительных мероприятий; - основ организации деятельности спортивных секций, кружков; - методы сбора и первичной обработки информации; - методы консультирования; - основ работы с текстовыми редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами. **Умения:** - изучать и систематизировать информацию по вопросам улучшения физической подготовленности населения; - разъяснять в доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений; - изучать и систематизировать информацию по вопросам здорового образа жизни, организации массового спортивного движения; - пользоваться контрольно-измерительными приборами; - пользоваться спортивным инвентарем; - пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; - оказывать первую помощь.

		Имеет опыт: - проведения разъяснительной работы о необходимости здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям среди населения различных возрастных групп по месту работы; - оказания методической помощи в организации деятельности спортивных секций, кружков по месту работы.
ПК – 7 *ПК - 12*	B/01.5 Организация активного отдыха обучающихся, занимающихся	**Знания:** - основы теории и практики физического воспитания детей; - основы спортивной медицины и спортивной гигиены; - методики физического воспитания, обучения спортивным играм; - методики обучения на спортивных снарядах и приспособлениях; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера **Умения:** -планировать мероприятия активного отдыха обучающихся, занимающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации; -использовать существующие методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера; -определять требования к месту, времени проведения, ресурсному обеспечению физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера **Имеет опыт:** -составления программ мероприятий активного отдыха обучающихся, занимающихся в режиме вне учебного времени образовательной организации; -составления плана физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; -составления плана ресурсного обеспечения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера.
ПК-4 *ПК-13*	B/02.5 Организация	**Знания:** -основы педагогики и психологии;

	работы кружков и спортивных секций, спортивного актива	- основы теории и практики физического воспитания детей; -основы спортивной медицины и спортивной гигиены; -типовые программы работы кружков, спортивных секций; -методы установления контакта с обучающимися, занимающимися разного возраста, с родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся, педагогическими работниками; -основы работы с текстовыми редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами. **Умения:** - изучать и систематизировать информацию относительно организации и методического обеспечения работы кружков, спортивных секций; -планировать организацию кружков, спортивных секций на базе образовательной организации, физкультурно-спортивной организации. **Имеет опыт:** -вовлечения обучающихся, занимающихся в участие в спортивных кружках и секциях; -обмен опытом с организациями дополнительного образования спортивной направленности и организациями спорта; - опыт отбора занимающихся, обучающихся в спортивный актив.
ПК-5 ПК-13	С/03.5 Обеспечение безопасности и профилактика травматизма занимающихся в физкультурно-спортивной организации	**Знания:** - безопасные методы и приемы выполнения работ на спортивных объектах; -основы спортивно-массовой работы; - основы спортивной медицины и спортивной гигиены; - способы оказания первой помощи; - правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники. **Умения:** - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием, спортивной техникой; - обнаруживать неисправность оборудования, инвентаря, спортивной техники; - оказывать первую помощь; - проводить допуск к тренировочным занятиям и соревнованиям занимающихся в физкультурно-спортивной организации;

		- осуществлять коммуникации с занимающимися, работниками физкультурно-спортивной организации. **Имеет опыт:** - осмотра места занятий или соревнований; - проверки исправности оборудования, инвентаря, спортивной техники, его соответствия нормам техники безопасности, принятым в соответствующих видах спорта; - проверки качества личного инвентаря и оборудования, используемого занимающимися в физкультурно-спортивной организации; - подготовки доклада старшему инструктору-методисту о выявленных нарушениях; - контроля недопуска к тренировочным занятиям и соревнованиям занимающихся в физкультурно-спортивной организации, не прошедших врачебного диспансерного обследования, не выполнивших назначенные лечебно-профилактические мероприятия или прибывших на тренировочное мероприятие (сбор) без соответствующей медицинской документации, не получивших разрешения врача к занятиям и соревнованиям после перенесенных травм и заболеваний; - проведения инструктажа по технике безопасности среди лиц, занимающихся в секциях и группах, спортсменов, работников физкультурно-спортивной организации

Типовые контрольные задания:

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:

№ п/п	Тема (раздел)	Тема реферата
1	Тема 1. Организация и проведение спортивно-массовой работы для детей школьного возраста.	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.
2	Тема 2. Организация и проведение спортивно-массовой работы для студентов	1. Анализ волонтерской деятельности на Чемпионате Мира по футболу 2018. 2. Студенческие спортивные лиги: проблемы и перспективы развития. 3. Комплексный анализ деятельности студенческой спортивной лиги по виду спорта. 4. Коммерческая деятельность спортивного клуба в образовательной организации. 5. Разработка инновационных спортивно-массовых мероприятий для студентов.
3	Тема 3. Фитнес программы в повышении физического состояния и физической подготовленности школьников и студентов.	6. Атлетическая гимнастика как основной вид коммерческой деятельности спортивного клуба. 7. Инновации фитнес оборудования и инвентаря в деятельности спортивного клуба. 8. Методики повышения физической подготовленности подрастающего поколения. 9. Разработка спортивного мероприятия «Фитнес фестиваль» в образовательной организации. 10. Новые формы и виды электронного документооборота в деятельности спортивного клуба.

Реферат - 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.

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.

Оценочные средства формируются на основании раздела 1 примерной программы модуля. Для каждого знания, умения и навыка определяется индикатор достижения, который в обобщенном виде показывает, что должен продемонстрировать студент во время выполнения контрольных заданий. Фонды контрольных заданий должны включать в себя все запланированные результаты обучения не менее, чем для академической группы студентов в количестве 30 человек.

При разработке ООП Организация должна разработать шкалу оценивания для каждого индикатора достижения компетенций в соответствии с системой оценивания, установленной в Организации. Привести примеры.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимый для освоения модуля

ЗАКОНОДАТЕЛЬНЫЕ И НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ АКТЫ:

11. Государственная программа Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта". [Электронный ресурс]. Дата обращения:03.09.2015. –URL: http://www.gosprogrammy.gov.ru/Main/Start.

12. 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 г. - 1592 с.

13. Приказ Минтруда России от 08.09.2014 N 630н "Об утверждении профессионального стандарта "Инструктор-методист" (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2014 N 34135) Режим доступа: http://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/reestr-professionalnykh-standartov/index.php?ELEMENT_ID=54495. – Дата обращения: 20.03.2018.

14. Стратегия инновационного развития Российской Федерации на период до 2020 года «Инновационная Россия 2020» [Электронный ресурс]. – Электронные текстовые данные. – Режим доступа: http: //innovus. biz/media/ uploads/ resources/Innovative-Russia-2020.pdf.

15. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года URL: http://fizvosp.ru/assets/media/d1/ee/1370.pdf, дата обращения 17.01.2016.

ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

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., [1] с.: ил., табл.; 25 см. - (Корифеи спортивной науки).; ISBN 978-5-278-00833-0 (ФиС).

ПЕРЕЧЕНЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Махов А.С. Спортивный клуб в сельской школе: монография / А.С Махов, М.А Правдов, А.А. Антонов. - Шуя, 2014. -222с. https://elibrary.ru/item.asp?id=21216613.

2. Зданович О.С. Моделирование организации школьного спорта на основе спортивного клуба / Зданович О.С. Дис. … кандидата педагогических наук / Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. Чайковский, 2011. -205с. https://elibrary.ru/item.asp?id=19270005.

1. Карамышева Т.Н. Организационно-педагогические условия становления спортивного клуба школы / Т.Н. Карамышева. Дис. … кандидата педагогических наук / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, 2009. -190с. https://elibrary.ru/item.asp?id=19213337

1. Каменков В.С. Правовое положение спортивного клуба / В.С. Каменков // Спорт: экономика, право, управление. - 2011. - № 2. С. 24-28. https://elibrary.ru/item.asp?id=16518213.

2. Ковальски С. Коммуникационная модель использования социальных сетей спортивными клубами / С. Ковальски // Маркетинг и менеджмент инноваций. 2012. № 2. С. 84-92. https://elibrary.ru/item.asp?id=23145806.

3. Пшеничников В.Т. Организационно-педагогические аспекты совершенствования системы управления спортивным клубом в период перехода к рынку / В.Т. Пшеничников. Дис. … кандидата педагогических наук / Омск, 2000. https://elibrary.ru/item.asp?id=15976318.

4. Никулин А.В. Спортивный клуб как фактор формирования здорового образа жизни в образовательном пространстве вуза / А.В. Никулин А.В. Автореферат дис. … кандидата педагогических наук / Московский государственный гуманитарный университет им. М.А. Шолохова. Москва, 2008 https://elibrary.ru/item.asp?id=15870786

5. 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. https://elibrary.ru/item.asp?id=13532766.

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. https://elibrary.ru/item.asp?id=21922297.

31. Горелов А.А. Физкультурно-оздоровительные технологии: научное издание / А.А. Горелов, А.В. Лотоненко. – М.: Еврошкола, 2011. – 306с.

32. Делавье Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин / пер. с фр. О. Е. Ивановой. – М.: РИПОЛ Классик, 2006.

33. Макеева В.С. Теория и методика физической рекреации [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.С. Макеева, В.В. Бойко. – Электрон. текстовые данные. – М.: Советский спорт, 2014. – 152 c. – 978-5-9718-0710-0. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/40818.html.

34. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Дону: Феникс, 2002. – 384с.

35. Рекреационные компетенции в профессиональной подготовке бакалавров физической культуры: учебное пособие / Т.Н. Шутова, Е.О. Рыбакова, М.А. Возисова, А.В. Шаравьёва. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2018. – 184 с.

36. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизин, 2009 – 192 с.

37. Физическая культура. Фитнес: учебное пособие / Т.Н. Шутова, Д.В. Выприков, О.В. Везеницын, И.М. Бодров, Г.С. Крылова, Д.А. Кокорев, А.Г. Буров, О.В. Мамонова, Д.М. Гаджиев. – М.: Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова, 2017. - 132 с. https://elibrary.ru/item.asp?id=32754666

38. Физическая культура: учеб. пособие для бакалавров / С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая, Н.Е. Копылова, О.П. Кокоулина; под ред. А.Г. Ростеванова. -М.: Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2017. -236с. https://elibrary.ru/item.asp?id=28854241

39. Физическая рекреация в высших учебных заведениях [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В. А. Никишкин [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – М.: Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2015. – 330 с. – 978-5-7264-1065-4. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/35346.html.

40. Хоули Т., Френкс Б. Оздоровительный фитнес: руководство инструктора оздоровительного фитнеса. – М.: Олимпийская литература, 2010.

8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения модуля:

12. minsport.gov.ru - Указы, распоряжения, постановления. Приказы Минспорта России. Официальный интернет-портал правовой информации http://www.rags.ru/ - РОССИЙСКИЙ АРХИВ ГОСУДАРСТВЕННЫХ СТАНДАРТОВ, а также строительных норм и правил (СНиП).

13. Российский студенческий спортивный союз http://studsport.ru/.

14. Рекомендации общероссийским спортивным федерациям по созданию студенческих спортивных лиг и ассоциаций https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/1959/.

15. Школьные спортивные клубы http://sport-ksl.com/organizaciya-shkolnyx-sportivnyx-klubov.

16. Всероссийские спортивные игры школьных спортивных клубов http://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/events/post/62/.

17. Создание и организация деятельности школьного спортивного клуба (методические рекомендации) https://centrideia.ru/metodicheskaya-kopilka/sozdanie-i-organizaciya-deyatelnosti-shkolnogo-sportivnogo-klubaэ.

18. Школьные спортивные клубы. Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования города Москвы "Центр патриотического воспитания и школьного спорта" https://voenpatriot.mskobr.ru/#/.

19. Школьный спортивный клуб "СТАЙЛ" https://sch17uz.mskobr.ru/shkol_nyj_sportivnyj_klub_stajl

20. http://www.1september.ru/ru/main-slow.htm - Объединение педагогических изданий.

21. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU http://elibrary.ru/

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МОДУЛЯ:

Реализация учебного модуля требует наличия:

- ***учебная аудитория*** для проведения занятий лекционного типа, оборудованная специализированной (учебной) мебелью (столы, стулья, доска аудиторная комбинированная), мобильным оборудование для презентации учебного материала по дисциплине;

физкультурно-оздоровительный комплекс для проведения практических и семинарских занятий, включающий в себя оборудованные спортивные и тренажерные залы, бассейн и другие помещения, необходимые для занятий.

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1 Кадровое обеспечение реализации программы

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

Доля преподавателей, имеющих ученую степень и (или) ученое звание, в общем числе преподавателей, обеспечивающих образовательный процесс по данной программе, составляет не менее 70% преподавателей.

3.2 Учебно-методическое обеспечение программы

Документы, регламентирующие содержание и организацию образовательного процесса при реализации ДПП профессиональной переподготовки

В соответствии с Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 01 июля 2013 г. N 499 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам» организация образовательного процесса при реализации данной 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

4 ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Компонентный состав компетенций (15 компетенций) формируется при комплексном освоении слушателями всех видов профессиональной деятельности по ДПП, 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.

Успешность освоения ДПП профессиональной переподготовки осуществляется посредством текущего контроля (проверка усвоения учебного материала, осуществляемая на протяжении обучения: проведение контрольных работ, тестирование, контроль самостоятельной работы слушателей.)

Успешность освоения ДПП осуществляется посредством промежуточной аттестации (подведение итогов проделанной работы обучающегося; промежуточная аттестация может проводиться по результатам текущего контроля).

Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	2	3
Устный опрос (УО)		
Собеседование	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
Зачет	Преследует цель оценить работу обучающегося, полученные теоретические знания, прочность их, развитие творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их к решению практических задач.	Перечень вопросов для зачета
Экзамен	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
Письменные работы (ПР)		
Тест, письменный ответ	Система стандартизированных заданий, позволяющая оптимизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Направленна на проверку владения терминологическим аппаратом, современными информационными технологиями и конкретными знаниями.	Перечень вопросов по темам (разделам) дисциплины / Фонд тестовых заданий
Контрольная работа	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
Рефераты	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 профессионального цикла.	Темы рефератов
Контроль с помощью технических средств и информационных систем (ТС)		
Обучающие тесты	Предназначены для самоконтроля обучающегося и определения траектории обучения: в зависимости от ответов тестируемого ему будут предъявляться те или иные обучающие элементы.	Фонд тестовых заданий

Аттестующие тесты	Могут использоваться как для проведения текущего контроля успеваемости в течение семестра, так и для проведения промежуточной и рубежной аттестации.	Фонд тестовых заданий
Электронный практикум	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
Электронная лекция	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
Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС)		
Кейс-метод	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
Деловая и/или ролевая игра	Метод, предполагающий создание нескольких команд, которые соревнуются друг с другом в решении той или иной задачи. Совместная 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.	Тема (проблема), концепция, роли и ожидаемый результат по каждой игре
Круглый стол, дискуссия, полемика, диспут, дебаты	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

Разноуровневые задачи и задания	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)		
Ситуационные задачи / практический зачет	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
Контрольное тестирование	Средство проверки профессиональных умений и навыков обучающихся по повышению общей и специальной подготовленности.	Перечень контрольных нормативов/ тестов

В рамках проведения итоговой аттестации проверятся степень освоения следующих компетенций:

Компетенции	Дисциплины (модули) (разделы)	Формы аттестационных испытаний	
		Защита выпускной квалификационной работы	
ПК-1 - Способен планировать физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу, осуществлять методическое обеспечение, учет и контроль занятий.	Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта. Нормативно-правовые и организационно-управленческие основы физической культуры и спорта. Профессиональный модуль (вариативный модуль)	+	
ПК-2 - Способен разработать содержание занятий на основе психолого-педагогических, медико-биологических, гигиенических, организационно-управленческих, нормативно-правовых знаний для занимающихся разного пола и возраста.;	Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта, Медико-биологические основы физической культуры и спорта, Биомеханика, Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, основы медицинских знаний, Нормативно-правовые и организационно-управленческие основы физической культуры и	+	

	спорта, Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание).		
ПК-3 - способен осуществлять консультирование, по вопросам повышения физической подготовленности населения различных возрастных групп. ПК–10 - способен применять знания и умения в вопросах тестирования и подготовки к ВФСК ГТО по утвержденным программам.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	+	
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.	Профессиональный модуль (вариативный модуль)	+	
ПК-8 - способен применять средства, методы физической культуры в профессиональной деятельности.	Теория и методика физической культуры и спорта. Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта. Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание).	+	
ПК-9 - способен осуществлять измерение, оценку физической и функциональной подготовленности занимающихся.	Медико-биологические основы физической культуры и спорта, Профессиональный модуль (вариативный модуль)	+	
ПК – 11. Способен использовать оборудование, инвентарь, измерительный инструментарий при решении профессиональных задач.	Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание), Профессиональный модуль (вариативный модуль)	+	
ПК-12 - способен применять знания по здоровому образу жизни в профессиональной деятельности, мотивировать к регулярным занятиям физической культурой, стимулировать к саморазвитию занимающихся.	Основы здорового образа жизни, Профессиональный модуль (вариативный модуль)	+	
ПК-13 - способен оперативно контролировать самочувствие занимающихся; предотвращать переутомление, особенно старшей	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, основы медицинских знаний, Профессиональный модуль	+	

возрастной группы; проводить исходное тестирование перед началом занятий. внедрения индивидуальных программ оздоровления и развития, обеспечивающих полноценную реализацию их двигательных способностей.	(вариативный модуль)		
ПК-14 - способен обучать технике выполнения упражнений, владеть профессиональной терминологией в области физической культуры и спорта.	Теория и методика физической культуры и спорта, Профессиональный модуль (вариативный модуль)	+	
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.	Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание)	+	

СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ

Д-р. пед. наук, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания	___	Л.Б. Андрющенко
Доцент кафедры физического воспитания канд. пед. наук, доцент	___	Т.Н. Шутова
Доцент кафедры физического воспитания канд. пед. наук, доцент	___	К.Э. Столяр
Старший преподаватель кафедры физического воспитания	___	Т.П. Высоцкая
Старший преподаватель кафедры физического воспитания	___	М.Н. Пуховская