

09

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ



Проректор по довузовскому и  
дополнительному профессиональному  
образованию

С.Ю. Кустов

2023 г.

М.П.

(на основании решения ученого совета  
от 30 июня 2023 г. (протокол № 11)

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА –  
ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА  
ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ  
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

**Вид профессиональной деятельности:**

организация и проведение тренировочного процесса и формирования  
навыков соревновательной деятельности

**Объем в часах:** 516 часов

**Форма обучения:** очно-заочная, с применением дистанционных  
образовательных технологий


**Организация обучения:** 8 месяцев, непрерывно

г. Краснодар

2023 г.

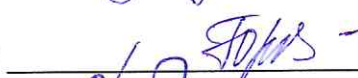
Разработчик программы:


преподаватель  
филиала ФГБОУ ВО «КубГУ» в г. Славянске-на-Кубани

 \_\_\_\_\_ Муляр Е.Н.

Программа рекомендована к реализации на заседании кафедры профессиональной педагогики психологии и физической культуры (Протокол от 14 июня 2023 года № 11 прилагается).

И. о. зав. кафедрой \_\_\_\_\_  М.А. Лукьяненко

Руководитель Центра СидПО \_\_\_\_\_  Юрьева Г. П.

Руководитель ИППК \_\_\_\_\_  Ткач Д.С.

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

### 1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минобрнауки России от 01.07.2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минтруда России от 12.04.2013 г. № 148н «Об утверждении уровней квалификаций в целях разработки проектов профессиональных стандартов»;
- Методические рекомендации-разъяснения по разработке дополнительных профессиональных программ на основе профессиональных стандартов (письмо Минобрнауки России от 22.04. 2015 г. № ВК-1032/06);
- Методические рекомендации по реализации дополнительных профессиональных программ с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения и в сетевой форме (письмо Минобрнауки России от 21.04.2015 г. № ВК-1013/06);
- Методические рекомендации по итоговой аттестации слушателей (письмо Минобрнауки России от 30.03.2015 г. № АК-820/06).

Нормативные документы по организации учебного процесса в КубГУ (<https://www.kubsu.ru/ru/node/24>):

- Положение о разработке и утверждении дополнительных профессиональных программ в ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет», утверждено приказом ректора от 07.09. 2016 г. № 1242, с изменениями и дополнениями от 18.04. 2019г., № 606;
- Положение о порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам в ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет», утверждено решением ученого совета (протокол от 28.09.2016 года № 2, с изменениями и дополнениями от 05.04.2019 г., № 477);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет», утв. приказом 02 октября 2018 года № 1777;
- Положение о порядке применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных профессиональных программ в ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет», утверждено приказом от 08 июля 2021 г. № 1181 на основании решения ученого совета от 25.06.2021 г. (протокол №12).
- Положение о внутренней оценке качества дополнительных профессиональных программ и их результатов, утверждено приказом ректора от 18.04.2019 г., № 595;
- Положение об организации итоговой аттестации по дополнительным профессиональным программам, утверждено решением ученого совета КубГУ (протокол от 27.01.2017 г. № 6).

Программа разработана на основе:

- Профессионального стандарта «Тренер», утвержденного приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н, зарегистрировано в Минюсте России 25.04.2019 № 54519);
- Требований ФГОС СПО 49.02.01 Физическая культура (квалификация педагог по физической культуре и спорту), утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11.11.2022 года № 968, зарегистрирован в Министерстве юстиции 19 декабря 2022 г. № 71643.

Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки «Физическая культура и спорт: теория и методика тренировочного процесса и формирования навыков соревновательной деятельности» разработана с учетом потребностей лиц, организаций, по инициативе которых осуществляется дополнительное профессиональное образование.

## **1.2. Цель реализации программы:**

Настоящая программа направлена на формирование у слушателей компетенций, необходимых для выполнения нового вида профессиональной деятельности, связанной с организацией и проведением тренировочного процесса и формирования навыков соревновательной деятельности.

## **1.3. Характеристика нового вида профессиональной деятельности, трудовых функций и (или) уровней квалификации**

*Область профессиональной деятельности:* организация и руководство тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта и физкультурно-спортивной деятельностью различных возрастных групп населения в образовательных организациях, физкультурно-спортивных организациях, по месту жительства, в учреждениях (организациях) отдыха, оздоровительных учреждениях (организациях).

*Объекты профессиональной деятельности:*

- задачи, содержание, методы, средства, формы организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью занимающихся избранным видом спорта;

- процесс спортивной подготовки и руководства соревновательной деятельностью занимающихся избранным видом спорта;

- задачи, содержание, методы, средства, формы организации физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения;

- процесс организации физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения;

- задачи, содержание, методы, средства, формы организации и процесс взаимодействия с коллегами и социальными партнерами (местными органами самоуправления, учреждениями/организациями социальной сферы, родителями (лицами, их заменяющими)) по вопросам организации тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в избранном виде спорта и физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения;

- документационное обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов, организации физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения.

*Виды и задачи профессиональной деятельности:*

Вид профессиональной деятельности, к которому готовятся слушатели, освоившие программу переподготовки: проведение тренировочных мероприятий и руководство соревновательной деятельностью.

*Задачи профессиональной деятельности:*

- организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта;

- методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности.

*Уровень квалификации специалиста* в соответствии и профессиональным стандартом – 5.

## **1.4. Требования к слушателям (категории слушателей)**

К освоению дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Физическая культура и спорт: теория и методика тренировочного процесса и формирования навыков соревновательной деятельности» допускаются лица, имеющие или получающие высшее образование, или среднее профессиональное образование.

## **1.5. Цель, планируемые результаты обучения.**

**1.5.1. Цель обучения:** сформировать у слушателей профессиональные компетенции, необходимые для выполнения нового вида профессиональной деятельности - проведение тренировочных мероприятий и руководство соревновательной деятельностью.

**1.5.2. В результате освоения программы слушатель должен обладать:**

- профессиональными компетенциями, соответствующими виду(ам) деятельности:

Код	Наименование вида деятельности и профессиональных компетенций
ВПД	проведение тренировочных мероприятий и руководство соревновательной деятельностью.
ПК 1	ПК 1. Проведение тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся
ПК 2	ПК 2. Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки, занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки
ПК 3	ПК 3. Консультирование тренеров (группы тренеров) и занимающихся по вопросам физиологического обоснования и организации общей физической подготовки, специальной подготовки занимающихся
ПК 4	ПК 4. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.

**1.5.3. Слушатель, освоивший программу, должен:**

уметь:

- использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в занятиях по общей физической и специальной подготовке;

- выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;

- организовывать первую помощь, применять средства огнезащиты, средства индивидуальной защиты;

- вести отчетную документацию по планированию и учету тренировочного процесса, проведению тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке занимающихся;

- проводить тренировочные занятия с учетом спортивной специализации;

- выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки и резервы улучшения результативности тренировочного процесса;

- анализировать динамику физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки, выявлять проблемы в цикле тренировки;

- использовать средства спортивной физиологии для анализа и разработки отдельных комплексов упражнений, спортивных подвижных игр, программ спортивной подготовки, планов спортивной подготовки.

- проводить консультирование тренеров по прикладным вопросам физиологии спорта в практике тренировочного и соревновательного процесса

- разъяснять правила техники безопасности при выполнении упражнений;

- формировать мотивацию занимающихся к занятиям физической культурой и спортом, навыки ведения здорового образа жизни;

- применять современные педагогические технологии физкультурного образования;

- демонстрировать приемы и способы рациональной техники двигательных действий при выполнении комплексов упражнений по общей физической и специальной подготовке, формулировать двигательную задачу с наглядным объяснением.

- определять задачи общей физической и специальной подготовки исходя из целей и задач программы подготовки занимающегося.

знать:

- общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий с учетом спортивной специализации, основы организации первой помощи;
- особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта;
- виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке;
- предельный объем тренировочной нагрузки на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине);
- требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией.
- порядок составления отчетной документации по проведению тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся;
- правила использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений;
- теорию и методику физической культуры, спортивной тренировки;
- методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде спорта, правила техники безопасности при их выполнении
- методы построения процесса спортивной подготовки в виде спорта;
- программа спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине);
- основы здорового образа жизни, теории и методики физической культуры и спорта, физиологические и психологические основы физического воспитания;
- нормативно-правовое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности;
- современные педагогические технологии физкультурного образования;
- содержание спортивной тренировки в виде спорта.

1.5.3. Планируемые результаты обучения по дополнительной программе профессиональной переподготовки, формируются на основе знаний и умений, опыта, необходимого для выполнения трудовых функций.

Соотношение формируемых компетенций в соответствии с ФГОС ВО и трудовых функций, предусмотренных профессиональным стандартом

<p><i>Профессиональный стандарт «Тренер», утвержден приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н</i></p>	<p><i>ФГОС СПО 49.02.01 Физическая культура (квалификация педагог по физической культуре и спорту), утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11.11.2022 года № 968, зарегистрирован в Министерстве юстиции 19 декабря 2022 г. № 71643.</i></p>	<p><i>Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки «Физическая культура и спорт: теория и методика тренировочного процесса и формирования навыков соревновательной деятельности»</i></p>
<p><i>Выбранные для освоения обобщенные трудовые функции</i> Руководство общей физической и специальной подготовкой занимающихся</p>	<p><i>Виды профессиональной деятельности</i> - Организация и проведение физкультурно-спортивной работы</p>	<p><i>Виды профессиональной деятельности</i> - проведение тренировочных мероприятий и руководство соревновательной деятельностью.</p>
<p><i>Трудовые функции</i> Разработка планов тренировочных занятий по общей физической. Проведение тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся. Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки. Консультирование тренеров (группы тренеров) и занимающихся по вопросам физиологического обоснования и организации общей физической подготовки, специальной подготовки занимающихся.</p>	<p><i>Формируемые компетенции</i> ПК 1.1. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу. ПК 1.2. Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях. ПК 1.3. Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия. ПК 1.4. Организовывать деятельность волонтеров в области физической культуры и спорта.</p>	<p>ПК 1. Проведение тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся ПК 2. Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки, занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки ПК 3. Консультирование тренеров (группы тренеров) и занимающихся по вопросам физиологического обоснования и организации общей физической подготовки, специальной подготовки занимающихся</p>

<p>Комплектование групп занимающихся.</p> <p>Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки, занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки.</p> <p>Обучение занимающихся основам гигиены и самоконтроля, двигательным умениям и базовым знаниям научно-практического характера в соответствии с программой спортивной подготовки.</p>		<p>ПК 4. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.</p>
---	--	--

**1.6. Режим занятий:** 6 часов в неделю.

**1.7. Документ, выдаваемый по результатам освоения программы** – документ о квалификации: диплом о профессиональной переподготовке установленного образца.

**1.8. Программа разработана на основе модульно-компетентного подхода** и состоит из 3 модулей:

Модуль 1 «Теоретические основы физической культуры и спорта».

Модуль 2 «Физическое воспитание в образовательных учреждениях с учетом ФГОС».

Модуль 3 «Теория и методика спортивной тренировки».



## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование модулей и дисциплин	Всего часов учебной нагрузки (с учетом модулей)	Аудиторные часы	в том числе				Самостоятельная работа	Форма итогового контроля
				Лекции	Практические занятия	Консультации	Итоговая аттестация		
<b>1.</b>	<b>Модуль 1. «Теоретические основы физической культуры и спорта»</b>	<b>169</b>	<b>64</b>	<b>38</b>	<b>20</b>	<b>6</b>		<b>105</b>	
1.1	Теория и методика физической культуры и спорта	46	20	12	6	2		26	экзамен
1.2	Физиологические основы физического воспитания	38	16	10	4	2		22	экзамен
1.3	Психологические основы физического воспитания.	36	14	8	4	2		22	экзамен
1.4	Нормативно-правовое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности	28	8	4	4			20	зачет
1.5	Обеспечение безопасности тренировочного процесса	21	6	4	2			15	зачет
<b>2.</b>	<b>Модуль 2. «Физическое воспитание в образовательных учреждениях с учетом ФГОС»</b>	<b>184</b>	<b>78</b>	<b>36</b>	<b>40</b>	<b>2</b>		<b>106</b>	
2.1	Педагогические аспекты физкультурно-спортивной деятельности	26	12	6	4	2		14	экзамен
2.2	Диагностика физкультурно-спортивной деятельности	24	10	6	4			14	зачет
2.3	Современные педагогические технологии физического образования	19	6	2	4			13	зачет
2.4	Теория и методика преподавания гимнастики	23	10	4	6			13	экзамен
2.5	Теория и методика преподавания легкой атлетики	23	10	4	6			13	экзамен
2.6	Теория и методика преподавания спортивных и подвижных игр	25	12	4	8			13	экзамен
2.7	Теория и методика преподавания плавания	21	8	4	4			13	зачет
2.8	Физическое воспитание различных возрастных групп населения	23	10	6	4			13	зачет
<b>3.</b>	<b>Модуль 3 «Теория и методика спортивной тренировки»</b>	<b>161</b>	<b>56</b>	<b>32</b>	<b>24</b>			<b>105</b>	
3.1	Биомеханические основы физкультурно-спортивной деятельности	27	12	6	6			15	зачет
3.2	Спортивная метрология и прогнозирование спортивных результатов	25	10	6	4			15	зачет
3.3	Теоретические основы спорта	26	6	4	2			20	зачет
3.4	Методические основы спорта	26	6	4	2			20	экзамен
3.5	Управление процессом спортивной тренировки	28	8	4	4			20	зачет
3.6	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности	12	6	4	2			6	зачет
3.7	Научно-методическая деятельность в сфере физической культуры и спорта	17	8	4	4			9	зачет
<b>4.</b>	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>2</b>	<b>2</b>				<b>2</b>		междисциплинарный экзамен
<b>Всего часов по программе</b>		<b>516</b>	<b>200</b>	<b>106</b>	<b>84</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>316</b>	

### 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Компоненты программы (дисциплины или модули)	Виды учебной нагрузки	Лекционные, практические занятия, промежуточная и итоговая аттестация							
		1 месяц	2 месяц	3 месяц	4 месяц	5 месяц	6 месяц	7 месяц	8 месяц
<b>Модуль 1 «Теоретические основы физической культуры и спорта»</b>	ауд.	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>26</b>					
	сам.	<b>33</b>	<b>24</b>	<b>86</b>					
Теория и методика физической культуры и спорта	ауд.	4	6	10					
	сам.	4	8	14					
Физиологические основы физического воспитания	ауд.	6	2	8					
	сам.	6	2	14					
Психологические основы физического воспитания.	ауд.	4	10						
	сам.	8	14						
Нормативно-правовое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности в условиях ФГОС	ауд.			8					
	сам.			20					
Обеспечение безопасности тренировочного процесса	ауд.	6							
	сам.	15							
<b>Модуль 2 «Физическое воспитание в образовательных учреждениях с учетом ФГОС»</b>	ауд.		<b>8</b>		<b>24</b>	<b>26</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	
	сам.		<b>13</b>		<b>31</b>	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>18</b>	
Педагогические аспекты физкультурно-спортивной деятельности	ауд.				12				
	сам.				14				
Диагностика физкультурно-спортивной деятельности	ауд.					10			
	сам.					14			
Современные педагогические технологии физического образования	ауд.				2	4			
	сам.				4	9			
Теория и методика преподавания гимнастики	ауд.				10				
	сам.				13				
Теория и методика преподавания легкой атлетики	ауд.							10	
	сам.							13	
Теория и методика преподавания спортивных и подвижных игр	ауд.					12			
	сам.					13			
Теория и методика преподавания плавания	ауд.		8						
	сам.		13						
Физическое воспитание различных возрастных групп взрослого населения	ауд.						6	4	
	сам.						8	5	
<b>Модуль 3 «Теория и методика спортивной тренировки»</b>	ауд.						<b>20</b>	<b>34</b>	
	сам.						<b>38</b>	<b>67</b>	
Биомеханические основы физкультурно-спортивной деятельности	ауд.						12		
	сам.						15		
Спортивная метрология и прогнозирование спортивных результатов	ауд.						2	8	
	сам.						3	12	
Теоретические основы спорта	ауд.						6		
	сам.						20		
Методические основы спорта	ауд.							6	
	сам.							20	
Управление процессом спортивной тренировки	ауд.								8
	сам.								20
Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности	ауд.								6
	сам.								6
Научно-методическая деятельность в сфере физической культуры и спорта	ауд.								8
	сам.								9
<b>Итоговая аттестация</b>	ауд.								2
<b>Итого аудиторной нагрузки в месяц</b>	ауд.	<b>20</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>24</b>
<b>Итого самостоятельной работы в месяц</b>	сам.	<b>33</b>	<b>37</b>	<b>48</b>	<b>31</b>	<b>36</b>	<b>46</b>	<b>50</b>	<b>35</b>

#### 4. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ МОДУЛЕЙ (ПРЕДМЕТОВ, ДИСЦИПЛИН)

Наименование дисциплин, (тем) программы	Содержание учебного материала, практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа	Объем часов	
1	2	3	
<b>Модуль 1 «Теоретические основы физической культуры и спорта»</b>			
<b>Тема 1.1</b> Теория и методика физической культуры и спорта	<b>Содержание</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>Кол-во часов на всю тему</b>
	<b>Введение в теорию физической культуры.</b> Характеристика понятий: физическое развитие, физическое формирование, физкультурная деятельность, физическая культура, методика обучения, технология обучения, теория обучения, физкультурное обучение, физкультурное воспитание. Сущность системы физкультурного образования и особенности ее структуры. Сущность, содержание и формы реализации дидактических принципов физического воспитания: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности и постепенности.	2	14
	<b>Основы физического воспитания и спорта.</b> Физические упражнения как ведущее средство физкультурного образования: характеристика его сущности, содержания и форм. Классификация физических упражнений по различным критериям. Общая характеристика методов физкультурного образования. Методы регулирования физической нагрузки. Метод физического упражнения: сущность и разновидности метода физического упражнения при обучении движениям.	2	16
	<b>Основы развития координационных и кондиционных качеств.</b> Классификация координационных способностей: реагирующей, дифференцированной, к сохранению равновесия, ориентационной, ритмической и к переключению. Сенситивные периоды развития координационных способностей. Методика развития координационных способностей. Классификация координационных способностей: сила, скорость, скоростно-силовые, гибкость, выносливость. Методика развития кондиционных способностей.	2	16
	<b>Тематика учебных занятий</b>		20
	<i>1. Лекция</i> «Основные понятия теории физической культуры. Система и функции физической культуры».	2	2
	<i>2. Лекция</i> «Принципы, средства и методы физического воспитания».	2	2

	3. Лекция «Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса физического воспитания и спорта».	2	2
	4. Лекция «Основы обучения двигательным действиям».	2	2
	5. Лекция «Основы развития кондиционных способностей».	2	2
	6. Лекция «Основы развития координационных способностей».	2	2
	7. Практическое занятие «Характеристика ведущих частей системы физкультурного образования».	2	2
	8. Практическое занятие «Методы регулирования физической нагрузки и эффекты физических упражнений».	2	2
	9. Практическое занятие «Характеристика этапов обучения двигательным действиям. Контроль за развитием физических качеств».	2	2
	10. Консультация «Методические основы развития физических способностей»	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>		26
	Тема 1. Теория физической культуры как учебная и научная дисциплина.	2	2
	Тема 2. Существующие программы в физкультурном образовании России.	2	4
	Тема 3. Особенности отдельных (не урочных) форм занятий в физкультурной практике.	2	2
	Тема 4. Соревновательные формы занятий в физкультурной практике учащихся.	2	2
	Тема 5. Внеклассная работа по физическому воспитанию.	2	2
	Тема 6. Внешкольная работа по физическому воспитанию.	2	2
	Тема 7. Физическое воспитание допризывной молодежи.	2	2
	Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	2	3
	Тема 9. Средства и методические основы построения ППФП.	2	3
	Тема 10. Физическая культура в системе рациональной организации труда.	2	4
<b>Фонд оценочных средств – приложение № 1 к программе</b>			
<b>Тема 1.2</b>	<b>Содержание</b>		38
Физиологические основы физического воспитания	<b>Общая спортивная физиология.</b> Спортивная физиология, её содержание и задачи. Понятие о физиологических резервах организма, их характеристика и классификация. Предстартовые состояния. Разминка и вработывание. Виды работы по мощности. Понятие о физической работоспособности. Принципы и методы тестирования физической	2	18

	работоспособности. Резервы физической работоспособности.		
	<b>Физиология адаптации и восстановления.</b> Факторы утомления и состояния функций организма. Предутомление, хроническое утомление и переутомление. Физиологические механизмы восстановительных процессов. Физиологические закономерности восстановительных процессов. Физиологические мероприятия повышения эффективности восстановления.	2	20
	<b>Тематика учебных занятий</b>		16
	1. Лекция «Спортивная физиология». История состояние и перспектива развития спортивной физиологии.	2	2
	2. Лекция «Физиологические особенности адаптации к физическим нагрузкам».	2	2
	3. Лекция «Состояния организма при спортивной деятельности».	2	2
	4. Лекция «Физиологические механизмы развития утомления».	2	2
	5. Лекция «Характеристика процессов восстановления».	2	2
	6. Практическое занятие «Физиологические основы спортивной тренировки женщин».	2	2
	7. Практическое занятие «Физиологическая характеристика тренировки и состояния тренированности».	2	2
	8. Консультация перед экзаменом.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>		22
	Тема 1. Функциональные сдвиги при нагрузках постоянной и переменной мощности.	2	3
	Тема 2. Особые состояния организма при циклических, ациклических, статических, и упражнениях переменной мощности.	2	3
	Тема 3. Тестирование функциональной подготовленности спортсменов при стандартных и предельных нагрузках.	2	4
	Тема 4. Физиологические характеристики перетренированности и перенапряжения.	2	4
	Тема 5. Спортивная работоспособность в особых условиях внешней среды.	2	4
	Тема 6. Акселерация и ретардация роста и развития детей и подростков.	2	4
<b>Фонд оценочных средств – приложение № 2 к программе</b>			
<b>Тема 1.3</b>	<b>Содержание</b>		36
Психологические основы физического воспитания	<b>Психотехника, психические состояния и их регуляция в спорте.</b> Предстартовые состояния. Компоненты оптимального боевого состояния. Взаимосвязь между эмоциями и функциями систем организма. Пульс. Психотехники в	2	18

регуляции психических состояний Техника выполнения релаксационных упражнений. Техника выполнения концентрационных упражнений. Техника выполнения дыхательных упражнений. Психодиагностика состояний и свойств личности Методика выявления «Самочувствия», «Активности», «Настроения». Методика выявления личностной и ситуационной тревожности.		
<b>Психология соревновательной деятельности спортсмена.</b> Помеховлияние на соревнованиях и помехоустойчивость спортсмена. Характеристика спортивной мотивации спортсменов различной квалификации. Профессионально важные качества, обуславливающие принятие решения. Методика формирования помехоустойчивости у спортсменов Методика формирования помехоустойчивости у спортсменов.	2	18
<b>Тематика учебных занятий</b>		14
1. Лекция «Психологические состояния и психофизиологические механизмы их возникновения в спорте».	2	2
2. Лекция «Психотехники в регуляции психических состояний Компоненты оптимального боевого состояния».	2	2
3. Лекция «Специфика соревновательной деятельности в спорте».	2	2
4. Лекция «Психология управления конфликтами. Психология общения».	2	2
5. Практическое занятие «Психодиагностика состояний и свойств личности».	2	2
6. Практическое занятие «Сформированность и динамика предсоревновательной психологической подготовленности спортсменов».	2	2
7. Консультация перед экзаменом.	2	2
<b>Самостоятельная работа</b>		22
Тема 1. Психотехники при обучении психической саморегуляции спортсменов на различных этапах спортивной подготовки.	2	2
Тема 2. Поведение спортсменов в различных соревновательных состояниях.	2	2
Тема 3. Мотивация в структуре соревновательной деятельности спортсмена.	2	2
Тема 4. Повышение помехоустойчивости спортсменов к сбивающим соревновательным факторам.	2	2
Тема 5. Интуиция и антиципация в соревновательной деятельности.	2	2
Тема 6. Психологическая помощь спортсменам в условиях соревнований.	2	2

	Тема 7. Составление психологической характеристики спортсмена.	2	3
	Тема 8. Проективная методика исследования личности (тест С. Деллингера).	2	2
	Тема 9. Выявление темпераментных особенностей личности (тест – опросник Я. Стреляу).	2	2
	Тема 10. Психологические условия и особенности управленческой деятельности.	2	3
<b>Фонд оценочных средств – приложение № 3 к программе</b>			
<b>Тема 1.4</b> Нормативно-правовое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности в условиях ФГОС	<b>Содержание</b>		28
	<b>Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».</b> Основные положения статей 10, 11, 15. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях»	2	14
	<b>Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».</b> Основные положения статей 30, 28, 8 (ч.1).	2	14
	<b>Тематика учебных занятий</b>		8
	1. Лекция «Законодательные и нормативные основы организации физкультурного образования в образовательных учреждениях в условиях стандартов нового поколения».	2	2
	2. Лекция «Законодательные и нормативные основы организации физкультурного образования в учреждениях дополнительного образования».	2	2
	3. Практическое занятие «Программно-нормативные, организационно-правовые и идейно-мировоззренческие основы системы физической культуры».	2	2
	4. Практическое занятие «Социальная структура физической культуры».	2	2
	<b>Самостоятельная работа:</b>		20
	Тема 1. Основные формы физической культуры: производственная, семейная, базовая, бытовая.	2	3
	Тема 2. Анализ содержания дисциплины «Физическая культура» в стандарте основного общего образования первого поколения (ФК ГОС).	2	4
	Тема 3 «Анализ содержания дисциплины «Физическая культура» в стандарте основного общего образования второго поколения (ФГОС)»	2	4
	Тема 4. Анализ современных программ по физическому воспитанию (комплексные, парциальные, специализированные).	2	2
	Тема 5. Разработка основных документов планирования (рабочая программа).	2	5
<b>Фонд оценочных средств – приложение № 4 к программе</b>			

<b>Тема 1.5</b> Обеспечение безопасности тренировочного процесса	<b>Содержание</b>		<i>21</i>
	<b>Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья.</b> Факторы, способствующие укреплению здоровья. Правила личной гигиены и здоровье человека. Режим дня, труда и отдыха. Рациональное питание и его значение для здоровья. Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика.	2	7
	<b>Государственная система обеспечения безопасности населения.</b> Характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Мероприятия по защите населения. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Организация гражданской обороны в образовательном учреждении, ее предназначение. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника.	2	10
	<b>Основы медицинских знаний.</b> Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Общие правила оказания первой помощи. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации». Первая помощь при травмах различных областей тела.	2	10
	<b>Тематика учебных занятий</b>		<i>6</i>
	<i>1. Лекция «Личная безопасность и сохранение здоровья. Основы оказания первой помощи».</i>	2	2
	<i>2. Лекция «Система обеспечения безопасности в образовательном учреждении».</i>	2	2
	<i>3. Практическое занятие «Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.)».</i>	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	<i>15</i>
	<i>Тема 1. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании.</i>	2	3
<i>Тема 2. Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.</i>	2	3	
<i>Тема 3. Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций.</i>	2	3	



	Тема 4. Военная обязанность. Основные понятия о военной обязанности.	2	3
	Тема 5. Индивидуальная и общественная профилактика инфекционных заболеваний.	2	3
<b>Фонд оценочных средств – приложение № 5 к программе</b>			
<b>Модуль 2 «Физическое воспитание в образовательных учреждениях с учетом ФГОС»</b>			
Тема 2.1 Педагогические аспекты физкультурно-спортивной деятельности	<b>Содержание</b>		26
	<b>Педагогические аспекты деятельности специалистов по физической культуре и спорту.</b> Структура воспитательного процесса, его содержание и специфика используемых методов определение цели, совокупности и последовательности воспитательных задач для ее достижения (знание и учет возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников; владение всеми методами и широким арсеналом методических приемов; наличие плана и соблюдение всех принципов воспитания; организация места и средств педагогического воздействия, организационных форм и характера общения).	1	8
	<b>Содержание воспитательной работы по направлениям:</b> формирование нравственного сознания – знаний, взглядов, убеждений, мировоззрений; влияние эстетических взглядов и убеждений спортсменов на их нравственное поведение; формирование умений, навыков, привычек поведения; формирование положительных чувств и переживаний, связанных со спортивной деятельностью; развитие личностных качеств – волевых, нравственных, трудовых и эстетического восприятия двигательных действий.	2	6
	<b>Особенности применения методов воспитания:</b> формирования нравственного сознания (разъяснение, этические беседы); внушение и пример при условии высокого авторитета педагога; приучение и упражнение к дисциплинированному поведению, управление в приобретении навыков и привычек в области спортивной этики; побуждение (поощрение) и торможение (наказание) как методы коррекции, активизации и формирования нравственных чувств.	2	6
	<b>Дидактика спорта.</b> Педагогические технологии и инновации в сфере физической культуры и спорта. Дидактика спорта и принципы обучения. Формы организации педагогического процесса. Связь и единство дидактики спорта с теорией и методикой	2	6

физического воспитания и теорией спортивной тренировки. Инновации в сфере ФКИС (активные методы обучения: дидактические игры, ролевые игры, имитационные игры, метод анализа конкретных ситуаций). Понятие педагогической технологии. Педагогические технологии: проблемно-модульного обучения, воспитании индивидуальности, развивающего обучения и др. Особенности организации первоначального обучения техники двигательных действий в физическом воспитании. Дидактические принципы и специфика их реализации при обучении двигательным действиям. Разнообразие применяемых методов обучения: по источнику знаний и по характеру познавательной деятельности развитие познавательных возможностей занимающихся и их роль в повышении спортивного мастерства.		
<b>Тематика учебных занятий</b>		<b>12</b>
<i>1. Лекция «Педагогические аспекты деятельности специалистов по физической культуре и спорту».</i>	<i>1</i>	<i>2</i>
<i>2. Лекция «Содержание воспитательной работы по направлениям».</i>	<i>2</i>	<i>2</i>
<i>3. Лекция «Особенности применения методов воспитания».</i>	<i>2</i>	<i>2</i>
<i>4. Лекция «Дидактика спорта».</i>	<i>2</i>	<i>2</i>
<i>5. Практическое занятие «Педагогические технологии и инновации в сфере физической культуры и спорта».</i>	<i>2</i>	<i>2</i>
<i>6. Практическое занятие «Разнообразие применяемых методов обучения».</i>	<i>2</i>	<i>2</i>
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>14</b>
<i>Тема 1. Структура воспитательного процесса, его содержание и специфика используемых методов определение цели, совокупности и последовательности воспитательных задач для ее достижения.</i>	<i>2</i>	<i>2</i>
<i>Тема 2. Влияние эстетических взглядов и убеждений спортсменов на их нравственное поведение.</i>	<i>2</i>	<i>2</i>
<i>Тема 3. Управление в приобретении навыков и привычек в области спортивной этики.</i>	<i>2</i>	<i>2</i>
<i>Тема 4. Формирование положительных чувств и переживаний, связанных со спортивной деятельностью.</i>	<i>2</i>	<i>2</i>
<i>Тема 5. Связь и единство дидактики спорта с теорией и методикой физического воспитания и теорией спортивной тренировки.</i>	<i>2</i>	<i>2</i>
<i>Тема 6. Особенности организации первоначального обучения техники</i>	<i>2</i>	<i>2</i>

	двигательных действий в физическом воспитании.		
	<i>Тема 7. Педагогические технологии: проблемно-модульного обучения, воспитании индивидуальности, развивающего обучения и др.</i>		2
<b>Фонд оценочных средств – приложение № 6 к программе</b>			
Тема 2.2 Диагностика физкультурно-спортивной деятельности	<b>Содержание</b>		24
	<b>Общие основы педагогической диагностики.</b> Цель, виды, функции диагностической работы в различных образовательных учреждениях. Общие принципы и уровни диагностических исследований в образовательных учреждениях. Измерение и представление диагностических данных.	2	12
	<b>Диагностика физкультурно-спортивной деятельности.</b> Отбор первоначальный и на различных этапах тренировочного процесса. Диагностика физической работоспособности спортсменов. Диагностика психофизических состояний в соревновательном этапе тренировочного цикла. Прогнозирование спортивного результата.	2	12
	<b>Тематика учебных занятий</b>		10
	<i>1. Лекция «Общие принципы и уровни диагностических исследований в образовательных учреждениях».</i>	2	2
	<i>2. Лекция «Диагностика в спорте и физкультурном образовании».</i>	2	4
	<i>3. Практическое занятие «Методы диагностических исследований».</i>	2	2
	<i>4. Практическое занятие «Планирование учебно-воспитательной деятельности на основе педагогической диагностики».</i>	2	2
	<b>Самостоятельная работа:</b>		14
	<i>Тема 1. Цель, виды, функции диагностической работы в различных образовательных учреждениях.</i>	2	4
	<i>Тема 2. Измерение и представление диагностических данных.</i>	2	2
	<i>Тема 3. Диагностика личностных качеств педагога.</i>	2	2
	<i>Тема 4. Методы диагностики физического развития.</i>	2	2
	<i>Тема 5. Методы диагностики физической подготовленности.</i>	2	2
<i>Тема 6. Методы диагностики психологической подготовленности спортсмена.</i>	2	2	
<b>Фонд оценочных средств – приложение № 7 к программе</b>			

Тема 2.3 Современные педагогические технологии физкультурного образования	<b>Содержание</b>		<i>19</i>
	<b>Инновации в сфере физической культуры и спорт.</b> Понятие Инновация. Направления инновационной деятельности. Сущность педагогических инноваций.	2	9
	<b>Современные технологии физкультурного образования.</b> Концептуальные подходы к физкультурному образованию. Технология уровневой дифференциации. Технология продуктивного взаимодействия учащихся. Информационно-коммуникативные технологии в физическом воспитании.	2	10
	<b>Тематика учебных занятий</b>		<i>6</i>
	<i>1. Лекция «Инновации в физкультурном образовании».</i>	2	2
	<i>2. Практическое занятие «Проблемные и поисковые методы обучения в физкультурном образовании. Методы организации учебного взаимодействия».</i>	2	2
	<i>3. Практическое занятие «Использование компьютерных технологий в физическом воспитании».</i>	2	2
	<b>Самостоятельная работа:</b>		<i>13</i>
	<i>Тема 1. «Технология уровневой дифференциации. Варианты реализации в школьной образовательной практике».</i>	2	3
	<i>Тема 2. «Технологии развивающего обучения в физкультурном образовании».</i>	2	3
	<i>Тема 3. «Технологии продуктивного взаимодействия в процессе физического воспитания».</i>	2	3
	<i>Тема 4. Использование компьютерных технологий в процессе мониторинга физического здоровья школьников.</i>	2	4
<b>Фонд оценочных средств – приложение № 8 к программе</b>			
Тема 2.4 Теория и методика преподавания гимнастики	<b>Содержание</b>		<i>23</i>
	<b>Гимнастика в системе физического воспитания.</b> Место гимнастики в системе физического воспитания. Гимнастическая терминология как компонент системы спортивной терминологии.	2	7
	<b>Основа обучения гимнастическим упражнениям.</b> Цели и задачи обучения. Этапы обучения. Практические действия (приёмы) помощи и страховки.	2	8
	<b>Обучения гимнастическим упражнениям на гимнастических снарядах.</b> Методика обучения. Гимнастические снаряды. Организация страховки.	2	8

	<b>Тематика учебных занятий</b>		<b>10</b>
	1. Лекция «Общие и частные задачи гимнастики. История развития гимнастики. Виды гимнастики и их классификация».	2	2
	2. Лекция «Технологическая схема обучения гимнастическим упражнениям».	2	2
	3. Практическое занятие «Методика проведения прикладных упражнений в учебной группе. Лазание, разновидности лазания по способам выполнения. Переползание различными способами. Способы переноски партнёра (на плечах, на плече, на руках, под руки и ноги, под спину и ноги). Преодоление препятствий различными способами (прыжком, наступая, силой, с опорой ногой, подсаживанием)».	2	2
	4. Практическое занятие «Обучения и способы проведения акробатических упражнений. Акробатические соединения. Парная акробатика. Обучения и способы проведения акробатических упражнений. Акробатические соединения. Парная акробатика».	2	2
	5. Практическое занятие «Методика преподавания спортивной гимнастики. Опорный прыжок. Перекладина. Бревно. Разновысокие брусья. Конь-махи. Брусья».	2	2
	<b>Самостоятельная работа:</b>		<b>13</b>
	Тема 1. Составление комплексов упражнений в парах, в движении.	2	3
	Тема 2. Составление краткого конспекта по теме.	2	2
	Тема 3. Построение оздоровительной тренировки по гимнастике.	2	4
	Тема 4. Составление комплекса упражнений на снарядах.	2	4
<b>Фонд оценочных средств – приложение № 9 к программе</b>			
Тема 2.5 Теория и методика преподавания легкой атлетики	<b>Содержание</b>		<b>23</b>
	<b>Лёгкая атлетика как учебная дисциплина.</b> Лёгкая атлетика как вид спорта. Лёгкая атлетика как средство повышения физической подготовленности. История возникновения и основные этапы развития лёгкой атлетики.	2	7
	<b>Техника легкоатлетических видов.</b> Общеразвивающие и специальные упражнения. Техника безопасности и профилактика травматизма. Основы техники ходьбы и бега. Основы техники прыжков. Основы техники метания.	2	8
	<b>Организация и проведение соревнований по лёгкой атлетике.</b> Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Распределение видов в программе соревнований. Организация	2	8

	и работа судейских бригад по бегу, прыжкам и метаниям.		
	<b>Тематика учебных занятий</b>		10
	1. Лекция «Место и значение лёгкой атлетики в системе физической культуры. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Основные понятия и терминология».	2	2
	2. Лекция «Отгалкивание — основная фаза в ходьбе и беге. Виды легкоатлетических прыжков. Фазы прыжка. Особенности техники метаний (броском, толчком, с поворотом)».	2	2
	3. Практическое занятие «Фазы спортивной ходьбы и бега, цикличность движений. Периоды и фазы движений в цикле».	2	2
	4. Практическое занятие «Характеристика различных способов прыжков в высоту и длину. Траектория общего центра тяжести тела прыгуна в полёте».	2	2
	5. Практическое занятие «Фазы метаний. Факторы, влияющие на дальность полёта снаряда. Влияние формы, размеров и вращательного движения снаряда на дальность полёта».	2	2
	<b>Самостоятельная работа:</b>		13
	Тема 1. История возникновения и основные этапы развития лёгкой атлетики в России. Факторы, влияющие на результат в бег».	2	2
	Тема 2. Профилактика и предупреждение травматизма в ходе занятий лёгкой атлетикой. Требования к местам занятий. Требования к занимающимся.	2	3
	Тема 3. Эволюция техники прыжка в высоту. Эволюция техники прыжков в длину с разбега.	2	3
	Тема 4. Правила соревнований по бегу на средние дистанции и кроссовому бегу.	2	2
	Тема 5. Составление положения соревнований, протоколов соревнований по видам легкой атлетики.	2	3
<b>Фонд оценочных средств – приложение № 10 к программе</b>			
Тема 2.6 Теория и методика преподавания спортивных и подвижных игр	<b>Содержание</b>		25
	<b>Подвижные игры в педагогической практике.</b> Педагогическое значение подвижных игр и их характеристика с учётом возрастных особенностей детей. Подвижные игры в режиме учебного дня и во внеклассной работе.	2	8
	<b>Методика проведения подвижных и спортивных игр с детьми разного возраста.</b> Особенности методики проведения подвижных игр для учащихся младших классов. Содержание программного материала по	2	9

разделу подвижные игры для учащихся 1-4 классов. Содержание программного материала для учащихся 4-6 классов и 7-9 классов.		
<b>Организация и проведение соревнований по подвижным играм.</b> Спортивные праздники и мероприятия в школе. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Организация и работа судейской бригады.	2	8
<b>Тематика учебных занятий</b>		12
1. <i>Лекция</i> «Краткие исторические сведения о возникновении и развитии игры. Игры в системе физического воспитания личности».	2	2
2. <i>Лекция</i> «Характеристика спортивных игр и их специфические признаки. Спортивные игры как средство физического и спортивного воспитания. Структура тренировочного занятия».	2	2
3. <i>Практическое занятие</i> «Особенности методики проведения подвижных игр для учащихся младших классов. Содержание программного материала по подвижным играм для учащихся 7-9 классов. Примерные подвижные игры для учащихся 7-9 классов».	2	2
4. <i>Практическое занятие</i> «Методика обучения технике в волейболе. Методика обучения технике двигательных действий футболиста в нападении и защите».	2	2
5. <i>Практическое занятие</i> «Основы обучения двигательным действиям в баскетболе. Основы обучения двигательным действиям в гандболе».	2	4
<b>Самостоятельная работа:</b>		13
<i>Тема 1.</i> Организация и проведение подвижных игр в тренировочном цикле для различных видов спорта.	2	1
<i>Тема 2.</i> Особенности организации и проведения соревнований по подвижным играм. Составление положения о проведении соревнований.	2	1
<i>Тема 3.</i> Подвижные игры на переменах, физкультурные минуты. Подвижные игры в детских оздоровительных лагерях.	2	1
<i>Тема 4.</i> Составление конспекта урока волейбола по заданию преподавателя.	2	2
<i>Тема 5.</i> Разработка плана оздоровительной тренировки по волейболу для различных возрастных групп населения по заданию преподавателя.	2	2
<i>Тема 6.</i> Организация и проведение соревнований по футболу. Физическая подготовка футболиста.	2	2

	Тема 7. Контроль за уровнем технической подготовленности. Тренировочные занятия по баскетболу.	2	1
	Тема 8. Последовательность изучения игры вратаря.	2	2
	Тема 9. Изучение правил соревнований по гандболу.	2	1
<b>Фонд оценочных средств – приложение № 11 к программе</b>			
Тема 2.7 Теория и методика преподавания плавания	<b>Содержание</b>		21
	<b>Теоретические основы плавания.</b> История развития плавания в России. Биомеханика плавания. Техника спортивных стилей плавания.	2	10
	<b>Методические основы обучения плаванию.</b> Методика обучения плаванию. Подготовительные и подводящие упражнения для освоения спортивных стилей плавания.	2	11
	<b>Тематика учебных занятий</b>		8
	1. Лекция «Исторический обзор развития и научно-теоретические основы техники плавания».	2	2
	2. Лекция: «Основы техники видов спортивного плавания и методика обучения».	2	2
	3. Практическое занятие «Общеразвивающие, подготовительные и специальные упражнения на суше и в воде, используемые при обучении плаванию».	2	2
	4. Практическое занятие «Освоение спортивных способов плавания - кроль на груди и на спине. Стартовые прыжки и повороты».	2	2
	<b>Самостоятельная работа:</b>		13
	Тема 1. Упражнения для изучения и совершенствования техники спортивного плавания - баттерфляй.	2	2
	Тема 2. Упражнения для изучения и совершенствования техники спортивного плавания- кроль на спине.	2	2
	Тема 3. Упражнения для изучения и совершенствования техники спортивного плавания- брасс.	2	2
	Тема 4. Упражнения для изучения и совершенствования техники спортивного плавания – кроль на груди.	2	2
	Тема 5. Упражнения для изучения и совершенствования техники стартов в спортивном плавании.	2	2
	Тема 6. Упражнения для изучения и совершенствования техники поворотов в спортивном плавании.	2	2
Тема 7. Комплексное и эстафетное плавание.	2	1	
<b>Фонд оценочных средств – приложение № 12 к программе</b>			



Тема 2.8 Физическое воспитание различных возрастных групп взрослого населения	<b>Содержание</b>		23
	<b>Особенности физического воспитания взрослого населения.</b> Динамика оперативной работоспособности в процессе рабочего дня. Физические упражнения в режиме трудового дня. Основы силовой оздоровительной тренировки «Изотон» в среднем возрасте. Организация и особенности методики занятий с людьми пожилого и старшего возраста. Физическое воспитание в группах здоровья.	2	10
	<b>Методические особенности физического воспитания различных возрастных групп.</b> Особенности использования круговой тренировки и стретчинга с людьми пожилого и старшего возраста. Изучение анамнеза и физического развития. Комплексный урок – основная форма занятия, содержание. Особенности применения спортивных и подвижных игр.	2	13
	<b>Тематика учебных занятий</b>		10
	<i>1. Лекция «Место физической культуры в организации трудовой деятельности взрослого населения».</i>	2	2
	<i>2. Лекция «Старение и использование средств физического воспитания в пожилом и старшем возрасте».</i>	2	2
	<i>3. Лекция «Планирование и учет работы по физическому воспитанию с различными группами населения».</i>	2	2
	<i>4. Практическое занятие «Технология дифференцированного физкультурного образования».</i>	2	2
	<i>5. Практическое занятие «Изменение содержания занятия, методики и общего построения физического воспитания в зависимости от особенностей контингента».</i>	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>		13
	<i>Тема 1. Характеристика форм оздоровительной физической культуры, обеспечение решения оздоровительных задач системы физического воспитания.</i>	2	2
	<i>Тема 2. Характеристика средств акцентированно-оздоровительной направленности, применительно к различным контингентам.</i>	2	2
	<i>Тема 3. Ознакомление с документами врачебного и педагогического контроля в процессе занятий физической культурой и спортом.</i>	2	2
<i>Тема 4. Современные тенденции физического воспитания в пожилом возрасте.</i>	2	2	

	Тема 5. Оперативный и текущий педагогический контроль – по оценке и составлению величин внешней (количество выполненной работы, мощность).	2	2
	Тема 6. Методика оздоровительной физической культуры для лиц с избыточным весом (ожирением), нарушением осанки, остеохондрозом, плоскостопием – неосложненными формами, с близорукостью.	2	2
	Тема 7. Проблемы и перспективы физического воспитания молодежи и в зрелом возрасте.	2	1
<b>Фонд оценочных средств – приложение № 13 к программе</b>			
<b>Модуль 3 «Теория и методика спортивной тренировки»</b>			
Тема 3.1 Биомеханические основы физкультурно-спортивной деятельности	<b>Содержание</b>		27
	<b>История развития биомеханики. Топография тела человека.</b> Вклад русских ученых П.Ф. Лесгафта, Н.А. Бернштейна, П.К. Анохина. Оси и плоскости, области тела. Понятие «центр тяжести». Организм, орган, система органов, ткани.	2	7
	<b>Кинематика.</b> Материальная точка. Траектория. Временные характеристики движения. Ускорение. Связь вращательных движений и колебательных.	2	10
	<b>Биомеханика локомоций.</b> Виды локомоций. Развитие двигательной активности и координации движений. Функциональная система по П.К. Анохину. Последовательность овладения основными движениями у детей (по Сейдж).	2	10
	<b>Тематика учебных занятий</b>		12
	1. Лекция «Биомеханика человека. Строение биомеханической системы Общие данные о теле человека».	2	2
	2. Лекция «Кинематика. Динамика движения материальной точки».	2	2
	3. Лекция «Биомеханика двигательного аппарата, двигательных качеств, локомоций (движений) человека».	2	2
	4. Практическое занятие «Динамика поступательного движения тела. Динамика вращательного движения».	2	2
	5. Практическое занятие «Возрастная биомеханика. Контроль в биомеханике».	2	4
	<b>Самостоятельная работа:</b>		15
	Тема 1. Биомеханика как наука и учебная дисциплина Топография тела человека.	2	2
	Тема 2. Виды сил в природе.	2	2
	Тема 3. Неинерциальные системы отсчёта.	2	2
Тема 4. Законы сохранения энергии.	2	2	
Тема 5. Механические колебания.	2	2	

	Тема 6. Воздействие физических факторов на человека.	2	2
	Тема 7. Биомеханика циклических движений.	2	3
<b>Фонд оценочных средств – приложение № 14 к программе</b>			
Тема 3.2 Спортивная метрология и прогнозирование спортивных результатов	<b>Содержание</b>		25
	<b>Измерение физических величин. Статистические методы обработки результатов измерений.</b> Единицы измерений и показателей в спортивной метрологии. Методы и средства измерений в физическом воспитании и спорте. Объекты измерений.	2	7
	<b>Метод средних величин и выборочный метод в спортивной статистике.</b> Метод средних величин. Образование вариационных рядов. Виды вариационных рядов и их графическое изображение. Основные понятия выборочного метода. Элементы теории вероятности. Организация выборки.	2	10
	<b>Анализ и прогноз.</b> Квалиметрия как метод количественной оценки качественных показателей. Понятие о статистической достоверности. Критерий Стьюдента Критерий Фишера. Критерий Вилкоксона. Критерий Уайта. Надёжность тестов. Информативность тестов.	2	8
	<b>Тематика учебных занятий</b>		10
	1. Лекция «Метод средних величин. Выборочный метод».	2	2
	2. Лекция «Нормальный закон распределения».	2	2
	3. Лекция «Статистическая достоверность. Критерии Фишера, Стьюдента».	2	2
	4. Практическое занятие «Шкалы, графическое представление результатов исследования».	2	2
	5. Практическое занятие «Квалиметрия».	2	2
	<b>Самостоятельная работа:</b>		15
	Тема 1. Коэффициент вариации.	2	2
	Тема 2. Решение типовых задач методом средних величин.	2	2
	Тема 3. Элементы теории вероятностей. Генеральная совокупность.	2	2
	Тема 4. Метод индексов. Дисперсионный анализ	2	3
	Тема 5. Виды корреляции прямая (положительная) и обратная (отрицательная).	2	2
Тема 6. Надёжность тестов. Информативность тестов.	2	2	
Тема 7. Общепринятые тесты.	2	2	
<b>Фонд оценочных средств – приложение № 15 к программе</b>			
	<b>Содержание</b>		26
	<b>Общая характеристика спорта.</b> Основные понятия, относящиеся к спорту. Классификация	2	12

Тема 3.3 Теоретические основы спорта	видов спорта. Социальные функции спорта. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки.		
	<b>Основы спортивной тренировки.</b> Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Спортивные достижения и тенденции их развития.	2	14
	<b>Тематика учебных занятий</b>		6
	1. Лекция «Общая характеристика спорта. Основные стороны спортивной подготовки».	2	2
	2. Лекция «Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки».	2	2
	3. Практическое занятие «Основные стороны спортивной подготовки».	2	2
	<b>Самостоятельная работа:</b>		20
	Тема 1. Современные направления в развитии спортивного движения.	2	4
	Тема 2. Спортивные достижения и тенденции их развития.	2	4
	Тема 3. Адаптация в спортивной тренировке. Нагрузка в спортивной тренировке.	2	4
	Тема 4. Утомление и восстановление при мышечной деятельности.	2	4
	Тема 5. Содержание и особенности соревновательной деятельности.	2	4
<b>Фонд оценочных средств – приложение № 16 к программе</b>			
Тема 3.4 Методические основы спорта	<b>Содержание</b>		26
	<b>Основы построения процесса спортивной подготовки.</b> Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах). Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах). Построение тренировки в больших циклах (макроциклах).	2	14
	<b>Планирование тренировочно-соревновательного процесса.</b> Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах.	2	12
	<b>Тематика учебных занятий</b>		6
	1. Лекция «Методика построения занятий и микроциклов».	2	2
	2. Лекция «Методика построения мезоциклов и макроциклов».	2	2
	3. Практическое занятие «Структура многолетней подготовки».	2	2
	<b>Самостоятельная работа:</b>		20
	Тема 1. Структура и содержание занятия.	2	2
	Тема 2. Направленность занятия. Нагрузка в занятии.	2	4

	<i>Тема 3. Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками.</i>	2	2
	<i>Тема 4. Сочетание в микроцикле занятий с различными по величине и направленности нагрузками.</i>	2	3
	<i>Тема 5. Периодизация тренировки в отдельном макроцикле.</i>	2	3
	<i>Тема 6. Суммарный объем и соотношение работы различной направленности в течение года и макроцикла.</i>	2	3
	<i>Тема 7. Основные направления интенсификации тренировочного процесса в многолетней подготовке.</i>	2	3
<b>Фонд оценочных средств – приложение № 17 к программе</b>			
Тема 3.5 Управление процессом спортивной тренировки	<b>Содержание</b>		28
	<b>Особенности управления спортивной подготовкой.</b> Понятие управление. Спортивная форма спортсмена. Направления контроля. Отбор в процессе подготовки спортсмена, спортивная ориентация.	2	14
	<b>Планирование тренировочно-соревновательного процесса.</b> Общие положения технологии планирования в спорте. Планирование в годичном цикле.	2	14
	<b>Тематика учебных занятий</b>		8
	<i>1. Лекция «Технология планирования в спорте».</i>	2	2
	<i>2. Лекция «Комплексный контроль, учет в подготовке спортсмена».</i>	2	2
	<i>3. Практическое занятие «Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки».</i>	2	4
	<b>Самостоятельная:</b>		20
	<i>Тема 1. Моделирование и другие дополнительные факторы в системе спортивной подготовки.</i>	2	2
	<i>Тема 2. Факторы и условия, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.</i>	2	2
	<i>Тема 3. Общие положения технологии планирования в спорте.</i>	2	2
	<i>Тема 4. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах.</i>	2	2
	<i>Тема 5. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле.</i>	2	2
	<i>Тема 6. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.</i>	2	2
	<i>Тема 7. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена.</i>	2	2
<i>Тема 8. Особенности спортивного отбора на разных этапах многолетней подготовки.</i>	2	2	
<i>Тема 9. Типы и виды моделей в спорте.</i>	2	2	

	Тема 10. Спортивная тренировка в горных условиях. Спортивная тренировка в условиях временной адаптации.	2	2
<b>Фонд оценочных средств – приложение № 18 к программе</b>			
Тема 3.6 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности	<b>Содержание</b>		26
	<b>Предмет гигиены. Гигиена окружающей среды.</b> Разделы гигиены и экологии. Методы гигиенических исследований, гигиеническое нормирование. Профилактика, виды профилактики. Физические свойства воздуха - температура, влажность, подвижность воздуха, атмосферное давление, электрическое состояние, их гигиеническое значение. Гигиенические требования к качеству питьевой воды.	2	6
	<b>Гигиена физкультурно-спортивной деятельности.</b> Гигиенические требования к планировке, естественному и искусственному освещению, отоплению, вентиляции помещений различных назначений: жилых помещений, помещений учреждений. Рекомендуемые величины физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения. Гигиена физического воспитания детей и подростков.	2	6
	<b>Тематика учебных занятий</b>		6
	1. Лекция «Гигиена физической культуры и спорта».	2	2
	2. Лекция «Гигиенические требования к организации учебно-тренировочного процесса».	2	2
	3. Практическое занятие «Назначение и пищевая ценность различных рационов питания».	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>		6
	Тема 1. Гигиенические принципы построения режима дня для различных возрастных групп.	2	2
	Тема 2. Основные направления профилактических оздоровительных мероприятий.	2	1
	Тема 3. Общие понятия о профессиональных болезнях.	2	1
	Тема 4. Гигиенические требования к оборудованию детских и подростковых учреждений.	2	1
	Тема 5. Закаливание. Характеристика природных закаливающих факторов (солнце, воздух, вода). Принципы закаливания.	2	2
<b>Фонд оценочных средств – приложение № 19 к программе</b>			
Тема 3.7 Научно-методическая деятельность в сфере	<b>Содержание</b>		17
	<b>Технология работы с информационными источниками.</b> Характеристика поисковой и исследовательской работы. Виды	2	7

физической культуры и спорта	исследовательских работ. Теоретические методы: теоретический анализ и синтез, абстрагирование, конкретизация и идеализация, аналогия, моделирование, сравнительный и ретроспективный анализ, классификация. Базы данных, информационные ресурсы региональных библиотек. Преобразование информации в наглядную форму (построение таблиц, схем) с помощью программы Word.		
	<b>Технология выполнения исследовательской работы.</b> Формальная структура исследования: введение, основная часть, заключение, список литературы (библиография), приложения. Общие правила оформления текста научно-исследовательской работы: формат, объем, шрифт, интервал, поля, нумерация, строки, заголовки, сноски и примечания, приложения. Подготовка доклада. Требования к докладу. Подготовка презентации. Основные правила разработки презентации. Основные критерии оценивания исследовательских работ.	2	10
	<b>Тематика учебных занятий</b>		8
	1. Лекция «Исследования и их роль в практической деятельности преподавателя. Накопление и обработка информации».	2	2
	2. Лекция «Структура исследовательской работы».	2	2
	3. Практическое занятие «Презентация исследовательских работ. Технология публичного выступления».	2	2
	4. Практическое занятие «Технические требования к оформлению исследовательской работы».	2	2
	<b>Самостоятельная работа:</b>		9
	Тема 1. Информационно-поисковые системы», «Поиск информации в базах данных.	2	3
	Тема 2. Определение объекта, предмета, цели и задачи собственного исследования. Особенности проблемы и гипотезы собственной научно-исследовательской работы.	2	3
	Тема 3. Речевые ошибки. Речевое поведение. Научный спор и дискуссия.	2	3
	<b>Фонд оценочных средств – приложение № 20 к программе</b>		

## 5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 5.1. Кадровое обеспечение образовательного процесса.

Реализация программы осуществляется научно-педагогическими работниками кафедры физической культуры и естественно-биологических дисциплин, кафедры педагогики и кафедры психологии КубГУ филиала в г. Славянске-на-Кубани, имеющими степень кандидата педагогических (филологических и психологических) наук (5) и опыт работы в системе дополнительного профессионального образования не менее 5 лет.

### 5.2. Материально-техническое обеспечение.

Реализация программы предполагает наличие учебной аудитории, оснащенной: мультимедиапроектор, компьютер, экран, учебная мебель, доска учебная, наглядные пособия, учебно-методические материалы, выход в Интернет.

Универсальный спортивный зал: баскетбольная и волейбольная площадки; гимнастический зал; шведские стенки; брусья параллельные; теннисные столы; кольца гимнастические; перекладина гимнастическая; гимнастическое бревно; канат; «козел» гимнастический; «конь» гимнастический; мячи, маты, обкладка гимнастическая, стойки для прыжков в высоту, гимнастический мост, барьеры легкоатлетические, табло электронное дистанционное.

### 5.3. Информационное и учебно-методическое обеспечение

Перечень используемых учебных изданий, дополнительной литературы,  
интернет-ресурсов  
Основные источники:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. – Москва : Юрайт, 2023. – 191 с. – (Высшее образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/515146>. – ISBN 978-5-534-04714-1.
2. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. – Москва : Юрайт, 2023. – 300 с. – (Высшее образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/518851>. ISBN 978-5-534-12402-6.
3. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. – Москва : Юрайт, 2023. 313 с. – (Высшее образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/520092>. – ISBN 978-5-534-14409-3.
4. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич. – Москва : Юрайт, 2023. – 142 с. – (Высшее образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/512258>. – ISBN 978-5-534-09793-1.
5. Мелёхин, А. В. Правовое регулирование физической культуры и спорта : учебник для бакалавриата и магистратуры / А. В. Мелёхин. – Москва : Юрайт, 2022. – 479 с. – (Бакалавр и магистр. Академический курс). – URL: <https://urait.ru/bcode/488328>. – ISBN 978-5-9916-3811-1.
6. Мякотных, В. В. Теория и методика оздоровительной тренировки : учебное пособие для бакалавров и слушателей ДПО по направлению подготовки «Физическая культура» / В. В. Мякотных ; Сочинский государственный университет. – Сочи : Сочинский государственный университет, 2020. – 84 с. : схем., ил., табл. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=618225>.
7. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального



образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2023. – 246 с. – (Профессиональное образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/514806>. ISBN 978-5-534-08021-6.

8. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / под редакцией А. Е. Ловягиной. – Москва : Юрайт, 2023. – 531 с. – (Высшее образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/511502>. – ISBN 978-5-534-01035-0.

9. Резчиков, Е. А. Безопасность жизнедеятельности : учебник для вузов / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2023. – 639 с. – (Высшее образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/511426>. – ISBN 978-5-534-12794-2.

10. Сизоненко, В. В. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика : учебное пособие для вузов / В. В. Сизоненко. – Москва : Юрайт, 2023. – 115 с. – (Высшее образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/520227>. – ISBN 978-5-534-14684-4.

11. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2023. – 322 с. – (Высшее образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/517434>. – ISBN 978-5-534-11314-3.

12. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. – Москва : Юрайт, 2023. – 308 с. – (Высшее образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/519722>. – ISBN 978-5-534-14311-9.

13. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / под редакцией С. Е. Шивринской. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2023. – 189 с. – (Высшее образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/514967>. – ISBN 978-5-534-07551-9.

14. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. – Москва : Юрайт, 2022. – 244 с. — (Высшее образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/493684>. – ISBN 978-5-534-05600-6.

#### Дополнительные источники:

1. Аверьянов, И. В. Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта : игровые виды спорта : учебное пособие / И. В. Аверьянов, Ю. Н. Эртман, В. А. Блинов ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 96 с. : табл., схем. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573563>. – ISBN 978-5-91930-129-5.

2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика : учебное пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2023. – 176 с. – (Высшее образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/530929>. – ISBN 978-5-534-16390-2.

3. Виноградов, Г. П. Атлетизм : теория и методика, технология спортивной тренировки : учебник / Г. П. Виноградов, И. Г. Виноградов. – Москва : Спорт, 2017. – 408 с. : ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454539>. – ISBN 978-5-906839-30-5.

4. Германов, Г. Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. – Москва : Юрайт, 2023. – 258 с. – (Высшее образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/515035>. – ISBN 978-5-534-05787-4.

5. Дисько, Е. Н. Основы теории и методики спортивной тренировки : учебное пособие / Е. Н. Дисько, Е. М. Якуш. – Минск : РИПО, 2018. – 252 с. : ил., схем., табл. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497462>. – ISBN 978-985-503-802-4.

6. Завьялова, Т. П. Физическая реабилитация дошкольников с нарушениями осанки и стопы средствами плавания : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Завьялова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2023. – 184 с. – (Профессиональное образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/515072>. – ISBN 978-5-534-08173-2.

7. Князев, Е. А. История отечественного образования и педагогики : учебное пособие для вузов / Е. А. Князев. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 236 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02291-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/512266> (дата обращения: 04.05.2023).

8. Марков, К. К. Тренер – педагог и психолог : монография / К. К. Марков, О. О. Николаева. – Красноярск : СФУ, 2013. – 248 с. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/492855>. – ISBN 978-5-7638-2842-9.

9. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. – Москва : Юрайт, 2023. – 205 с. – (Высшее образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/515033>. – ISBN 978-5-534-05786-7.

10. Никитушкин, В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2023. – 232 с. – (Высшее образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/514551>. – ISBN 978-5-534-07632-5.

11. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 246 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07339-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/423973> (дата обращения: 04.05.2023).

12. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) : учебное пособие / В. С. Николаев, А. А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 82 с. : ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577707>. – ISBN 978-5-4499-0148-4. – DOI 10.23681/577707.

13. Плавание : учебник для вузов / В. З. Афанасьев [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – Москва : Юрайт, 2023. – 344 с. – (Высшее образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/516455>. – ISBN 978-5-534-07939-5.

14. Подвижные игры : учебное пособие / О. С. Шалаев, В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, Е. Ю. Ковыршина ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 159 с. : табл., ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573661>. – ISBN 978-5-91930-122-6.

15. Теория и Методика обучения предмету «Физическая культура»: водные виды спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / под редакцией Н. Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – Москва : Юрайт, 2023. – 304 с. – (Профессиональное образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/518048>. – ISBN 978-5-534-11455-3.

Учебный процесс обеспечен учебной и учебно-методической литературой, нормативной документацией, презентационными материалами, раздаточным материалом:

1. Полянский А.В. Теория и методика легкой атлетики: учеб.-метод. пособие для студентов 1-2 курсов бакалавриата, обучающихся по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование» (профиль подготовки - Физическая культура) очной формы

обучения / авт.-сост. А.В. Полянский, С.Б. Полянская. - Славянск-на-Кубани: Филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани, 2022. – 78 с.

2. Полянская С.Б. Теория и методика подвижных игр: учеб.-метод. рекомендации для студентов 1 курса бакалавриата, обучающихся по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование» (профиль подготовки - Физическая культура) очной формы обучения / авт.-сост. С.Б. Полянская. - Славянск-на-Кубани: Филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани, 2022. – 56 с.

3. Соколов А.С. Теория и методика гимнастики: сборник упражнений для студентов 3 курса бакалавриата, обучающихся по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование» (профиль подготовки - Физическая культура) очной формы обучения. Ч. 1 / А.С. Соколов. - Славянск-на-Кубани: Филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани, 2022. – 80 с.

4. Соколов А.С. Теория и методика гимнастики: сборник упражнений для студентов 3 курса бакалавриата, обучающихся по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование» (профиль подготовки - Физическая культура) очной формы обучения. Ч. 2 / А.С. Соколов. - Славянск-на-Кубани: Филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани, 2022. – 83 с.

5. Соколов А.С. Теория и методика физической культуры и спорта. Раздел 1 «Основы физкультурно-спортивной деятельности»: конспекты лекций для студентов 1-2 курсов бакалавриата, обучающихся по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование» (профиль подготовки - Физическая культура), 5-го курса бакалавриата заочной формы обучения по направлению 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя профилями подготовки - Физическая культура, Биология) / сост. А.С. Соколов. - Славянск-на-Кубани: Филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани, 2021. 39 с.

6. Соколов А.С. Теория и методика физической культуры и спорта. Раздел 2 «Основы общей физической подготовки»: конспекты лекций для студентов 3-го курса бакалавриата очной формы обучения по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование» (профиль подготовки - Физическая культура), 5-го курса бакалавриата заочной формы обучения по направлению 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя профилями подготовки - Физическая культура, Биология) / сост. А.С. Соколов. - Славянск-на-Кубани: Филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани, 2020. – 127 с.

7. Презентации лекций и раздаточный материал по учебной дисциплине «Теории и методики физической культуры и спорта».

8. Презентации лекций и раздаточный материал по учебной дисциплине «Физиологические основы физического воспитания».

9. Презентации лекций и раздаточный материал по учебной дисциплине «Педагогические аспекты физкультурно-оздоровительной деятельности».

10. Презентации лекций и раздаточный материал по учебной дисциплине «Современные педагогические технологии физкультурного образования».

11. Презентации лекций и раздаточный материал по учебной дисциплине «Основы биомеханики».

12. Презентации лекций и раздаточный материал по учебной дисциплине «Спортивная метрология и прогнозирование спортивных результатов».

13. Презентации лекций и раздаточный материал по учебной дисциплине «Теоретические основы спорта».

14. Презентации лекций и раздаточный материал по учебной дисциплине «Методические основы спорта».

#### Периодическая литература

Теория и практика физической культуры. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/71966> .

Физическая культура студентов. – URL:

[https://www.elibrary.ru/title\\_about\\_new.asp?id=79882](https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=79882).

Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – URL: [https://www.elibrary.ru/title\\_about\\_new.asp?id=61045](https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=61045).

Физическое воспитание и спортивная тренировка. – URL: [https://elibrary.ru/title\\_about\\_new.asp?id=51013](https://elibrary.ru/title_about_new.asp?id=51013).

### **Профессиональные базы данных**

1. Национальная электронная библиотека (НЭБ) [включает Электронную библиотеку диссертаций РГБ] : [федеральная государственная информационная система Министерства культуры РФ]. – URL: <https://rusneb.ru/> (*полный доступ к объектам НЭБ – в локальной сети с компьютеров библиотеки филиала*).

2. Научная электронная библиотека (НЭБ) «eLIBRARY.RU» [российские научные журналы, труды конференций; Российская национальная база данных научного цитирования (РИНЦ)]. – URL: <http://www.elibrary.ru/>.

3. БД компании «ИВИС» [российские научные журналы по вопросам педагогики и образования, экономики и финансов, информационным технологиям, экономике и предпринимательству, общественным и гуманитарным наукам, индивидуальные издания (214 периодических изданий из различных областей знаний), Вестники МГУ, СПбГУ, статистические издания России и стран СНГ). – URL: <https://eivis.ru/basic/details>.

4. Электронная библиотека «Grebennikon.ru» [российские научные журналы по экономике, менеджменту]. – URL: [www.grebennikon.ru/](http://www.grebennikon.ru/).

5. Архив научных журналов [ведущих зарубежных издательств: «Annual Reviews», «Cambridge University Press», «Oxford University Press», «SAGE Publications», «The Institute of Physics»; цифровой архив журналов: «Nature» (1869–2011 гг.), «Science» (1880–1996 гг.); цифровой архив издательств: «Taylor&Francis», «Royal Society of Chemistry», «Wiley» на платформе российского Национального электронно-информационного консорциума (НЭИКОН)]. – URL: <http://archive.neicon.ru>.

6. Университетская информационная система РОССИЯ. – URL: <https://www.uisrussia.msu.ru/>.

### **Информационные справочные системы**

1. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации : [ресурс свободного доступа]. – URL: <http://pravo.gov.ru/>.

2. КонсультантПлюс : справочная правовая система (*доступ – в локальной сети с компьютеров библиотеки филиала*).

3. КонсультантПлюс : некоммерческие интернет-версии справочной правовой системы : [ресурс свободного доступа]. – URL: <http://www.consultant.ru/online/>.

4. Справочно-информационный портал «Грамота.ру» [ресурс свободного доступа, функционирует при поддержке Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций РФ]. – URL: <http://www.gramota.ru/>.

5. Научная педагогическая электронная библиотека (НПЭБ) : [многофункциональная полнотекстовая информационно-поисковая система по педагогике и психологии – ресурс свободного доступа Российской академии образования]. – URL: <http://elib.gnpbu.ru>.

### **Ресурсы свободного доступа**

1. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации : сайт. – URL: <https://www.minobrnauki.gov.ru/>.

2. Федеральный центр образовательного законодательства / Министерство

просвещения РФ. – URL: <https://fcoz.ru/>.

3. Федеральный портал «Российское образование». – URL: <http://www.edu.ru/>.

4. Государственная образовательная платформа «Российская электронная школа» / Министерство просвещения РФ. – URL: <https://resh.edu.ru>.

5. Лекториум [раздел «Медиаотека» – открытый видеоархив лекций на русском языке] : образовательная платформа : сайт. – URL: <https://www.lektorium.tv/medialibrary>.

6. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» [русские научные журналы]. – URL: <http://cyberleninka.ru/>.

7. Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания. – URL: <https://www.monographies.ru/>.

8. Большая российская энциклопедия : [электронная версия] / Министерство культуры РФ. – URL: <https://bigenc.ru/>.

9. Энциклопедии : [Энциклопедии. Словари. Справочники : издания XIX–XXI вв.] / издательство «Директ-Медиа». – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

10. Учитель года России : Всероссийский конкурс : сайт. – (Архив с 1997 г.). – URL: <https://teacherofrussia.ru/>.

11. Воспитатель года России : Всероссийский профессиональный конкурс : сайт. – URL: <https://vospitatelgod.ru/>.

12. Педагог-Психолог России : Всероссийский конкурс профессионального мастерства : сайт. – (Архив с 2007 г.). – URL: <https://педагогпсихолог.рф>.

### **Собственные электронные образовательные и информационные ресурсы**

База информационных потребностей [КубГУ и филиалов] (*разделы: Научные публикации преподавателей и обучающихся; Информация об участии преподавателей и обучающихся в научных конференциях; Темы выпускных квалификационных работ студентов*). – URL: <https://infoneeds.kubsu.ru/infoneeds/>.

Электронная библиотека информационных ресурсов филиала [КубГУ в г. Славянск-на-Кубани]. – URL: <http://sgpi.ru/bip.php>.

Поступления литературы в библиотеки филиалов : [электронный каталог библиотек филиалов КубГУ]. – URL: <http://megapro.kubsu.ru/MegaPro/UserEntry?Action=ToDb&idb=1>.

ГОСТы (официальные тексты) – в помощь оформлению исследовательских работ, диссертационных исследований : [коллекция ссылок на ресурсы сайта Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии (Росстандарт), размещённая на сайте филиала КубГУ в г. Славянск-на-Кубани]. – URL: <http://www.sgpi.ru/?n=2417/>

### **5.4. Организация образовательного процесса**

Обучение по программе осуществляется на основе договоров об обучении, заключаемых с физическими или юридическими лицами, обязующимися оплатить обучение лица, зачисляемого на обучение.

Программа реализуется в очно-заочной форме в течение 8 месяцев. Режим занятий – 6 часов в неделю. Для проведения лекционных и семинарских занятий необходима аудитория, оборудованная мультимедийными средствами. Практические занятия по видам спорта проводятся в универсальном спортивном зале. В организации процесса используются различные формы: лекционные, практические занятия, доклады с презентацией, анализ презентации совместно со студентами, деловая игра, ассоциативный метод, метод ситуационного моделирования, работа в малых группах и др.

Изучение программы завершается итоговой аттестацией в форме междисциплинарного экзамена. По изучаемым дисциплинам проводятся консультации.

## 5.5. Контроль и оценка результатов освоения программы профессиональной переподготовки

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результата	
	уметь	знать
ПК 1. Проведение тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся	<ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в занятиях по общей физической и специальной подготовке;</li> <li>– демонстрировать приемы и способы рациональной техники двигательных действий при выполнении комплексов упражнений по общей физической и специальной подготовке, формулировать двигательную задачу с наглядным объяснением;</li> <li>– формировать мотивацию занимающихся к занятиям физической культурой и спортом, навыки ведения здорового образа жизни;</li> <li>– вести отчетную документацию по проведению тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– основы здорового образа жизни;</li> <li>– методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде спорта, правила техники безопасности при их выполнении;</li> <li>– особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта;</li> <li>– правила использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений;</li> </ul>
ПК 2. Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки, занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки	<ul style="list-style-type: none"> <li>– вести отчетную документацию по планированию и учету тренировочного процесса, проведению тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке;</li> <li>– выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки и резервы улучшения результативности тренировочного процесса.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий;</li> <li>– предельный объем тренировочной нагрузки на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине);</li> <li>– требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией.</li> </ul>
ПК 3. Консультирование тренеров (группы тренеров) и занимающихся по	<ul style="list-style-type: none"> <li>– анализировать динамику физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки, выявлять проблемы в цикле тренировки;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий;</li> <li>– методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде спорта;</li> </ul>

<p>вопросам физиологического обоснования и организации общей физической подготовки, специальной подготовки занимающихся</p>	<p>– использовать средства спортивной физиологии для анализа и разработки отдельных комплексов упражнений, спортивных подвижных игр, программ спортивной подготовки, планов спортивной подготовки;</p> <p>– проводить консультирование тренеров по прикладным вопросам физиологии спорта в практике тренировочного и соревновательного процесса.</p>	<p>– методы построения процесса спортивной подготовки в виде спорта;</p> <p>- порядок составления отчетной документации по проведению тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся;</p> <p>– порядок составления отчетной документации по консультированию тренеров, занимающихся по вопросам физиологического обоснования и организации общей физической подготовки, специальной подготовки.</p>
<p>ПК 4. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.</p>	<p>– определять задачи общей физической и специальной подготовки исходя из целей и задач программы подготовки занимающегося;</p> <p>– вести отчетную документацию по планированию и учету тренировочного процесса, проведению тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке занимающихся.</p>	<p>– теорию и методику физической культуры, спортивной тренировки;</p> <p>– программа спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине);</p> <p>– виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке;</p> <p>– порядок составления отчетной документации по подготовке тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся.</p>

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ФОС)

### Назначение оценочных средств:

- для проведения текущего контроля по дисциплине в форме письменного опроса, собеседования, тестирования;

- для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта» в форме экзамена, «Физиологические основы физического воспитания» в форме экзамена, «Психологические основы физического воспитания» в форме экзамена, «Нормативно-правовое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности в условиях ФГОС ООО» и «Обеспечение безопасности тренировочного процесса» в форме зачета, «Педагогические аспекты физкультурно-спортивной деятельности» в форме экзамена, «Диагностика физкультурно-спортивной деятельности» в форме зачета, «Современные педагогические технологии физкультурного образования» в форме зачета, «Теория и методика преподавания гимнастики», «Теория и методика преподавания легкой атлетики», «Теория и методика преподавания спортивных игр», «Методические основы спорта» в форме экзамена, дисциплины «Теория и методика преподавания плавания», «Физическое воспитание различных возрастных групп

населения», «Биомеханические основы физкультурно-спортивной деятельности», «Спортивная метрология и прогнозирование спортивных результатов», «Теоретические основы спорта», «Управление процессом спортивной тренировки», «Гигиенические основы спортивной деятельности», «Научно-методическая деятельность в сфере физической культуры и спорта» в форме зачета;

- для проведения итоговой аттестации по программе профессиональной переподготовки «Физическая культура и спорт: теория и методика тренировочного процесса и формирования навыков соревновательной деятельности» в форме междисциплинарного экзамена.

## I. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Предмет оценивания	Объект оценивания	Показатели оценки
ПК 1. Проведение тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся	Степень освоения теоретических аспектов программы, которую демонстрируют обучающиеся в процессе устного ответа на поставленные вопросы:	Уровень сформированности профессиональных компетенций, предусмотренных программой, который определяется по качеству ответов слушателя на междисциплинарном экзамене и отражается в следующих формулировках: высокий, хороший, достаточный, недостаточный
ПК 2. Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки, занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки	компетентность в области постановки и реализации целей и задач педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта.	
ПК 3. Консультирование тренеров (группы тренеров) и занимающихся по вопросам физиологического обоснования и организации общей физической подготовки, специальной подготовки занимающихся	Уровень овладения профессиональными умениями и навыками при выполнении практических заданий (определение целей, задач и планирование содержания и этапов проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения; ведение первичной учетно-отчетной документации по реализации программ спортивной подготовки в электронном и бумажном виде и др.).	
ПК 4. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.		

### Описание организации оценивания и правил определения результатов оценивания

Итоговая аттестация слушателей осуществляется в форме междисциплинарного экзамена.

Междисциплинарный экзамен проводится аттестационной комиссией, утвержденной приказом ректора. В состав комиссии входит не менее 3 членов, имеющих ученую степень кандидата/доктора наук. Председателем аттестационной комиссии является представитель



сторонней образовательной организации высшего образования, кандидатура которого утверждена решением ученого совета КубГУ.

**Организация оценивания:**

Междисциплинарный экзамен проводится в устной форме; на подготовку к ответу отводится один академический час, на ответ – 20 минут на каждого экзаменуемого. Разрешается использовать программы, разработанные для экзаменов по дисциплинам учебных модулей, вынесенных на итоговый экзамен.

Аттестационная комиссия оценивает:

- уровень освоения обучающимся теоретического компонента программы;
- качество ответа на практические вопросы;
- точность и аргументированность ответов на дополнительные вопросы.

Оценивание результатов междисциплинарного экзамена проводится с использованием аддитивного принципа и осуществляется по 10-бальной шкале. Общее количество баллов складывается:

- 5 баллов – за ответ на теоретический вопрос билета;
- 5 баллов – за ответ на практический вопрос билета.

**Процедура определения результатов оценивания:**

**ОТЛИЧНО** – выставляется слушателю, показавшему высокий уровень освоения профессиональных компетенций, который свободно ориентируется в излагаемом материале, способен без ошибок ответить на дополнительные вопросы спонтанно, без подготовки; при высказывании на заданную тему не допускает грамматические ошибки, искажающих смысл;

**ХОРОШО** – выставляется слушателю, достаточный уровень освоения профессиональных компетенций, который свободно ориентируется в излагаемом материале, на дополнительные вопросы отвечает с затруднениями; допуская ошибки, сам же их и исправляет; допускает минимальное количество грамматических ошибок;

**УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО** – выставляется слушателю, показавшему недостаточный уровень освоения профессиональных компетенций, предусмотренных программой; на дополнительные вопросы отвечает с затруднениями, допуская ошибки, искажающие смысл;

**НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО** – выставляется слушателю, показавшему недостаточный уровень освоения профессиональных компетенций, предусмотренных программой; не освоившему существенную часть программного материала, который допускает грубые ошибки при высказывании на заданную тему, не способен ответить на дополнительные вопросы.

Результаты междисциплинарного экзамена объявляются слушателям после оформления и подписания протокола заседания аттестационной комиссии.

## **II. КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

### **2.1. МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ЭКЗАМЕН**

#### **2.1.1. Перечень вопросов**

1. Принципы физкультурного образования и спорта (общепедагогические, специально педагогические).
2. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты (основные показатели, разновидности и методы регулирования).
3. Характеристика спортивного отбора (компоненты, этапы, критерии и методы).
4. Классификация методов, применяемых в физическом воспитании.
5. Законодательные основы физического воспитания.
6. Характеристика периодизации процесса спортивной подготовки.
7. Спортивная тренировка: определение, принципы, средства и методы спортивной тренировки.
8. Педагогический авторитет как составляющая педагогического мастерства
9. Профессионально-значимые особенности специалиста в области физической культуры и спорта
10. Сущность педагогических инноваций в физическом воспитании и спорте
11. Современные педагогические технологий в области физической культуры и спорта.
12. Урок гимнастики. Охарактеризовать части урока, их содержание и задачи.
13. Дать характеристику основных средств гимнастики. Классификация приемов техники игры в волейбол.
14. Классификация приемов техники игры в волейбол.
15. Особенности проведения занятий по волейболу с различным контингентом занимающихся.
16. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
17. Правила техники безопасности при проведении занятий по футболу.
18. Геометрия тела человека, центр тяжести.
19. Биомеханические параметры. Единицы системы СИ в биомеханике.
20. Основные понятия квалиметрии.
21. Понятие о точности измерения. Виды измерений. Погрешности и их виды.
22. Психологическая характеристика предстартовых состояний.
23. Правовые и нормативные основы системы физического воспитания школьников.
24. Физиологическая характеристика предстартовых состояний.
25. Физиологическая характеристика адаптации организма к физической нагрузке.

#### **2.1.2. Практические задания**

1. Разработать комплекс упражнений для развития силовых способностей для начального этапа подготовки.
2. Разработать комплекс упражнений для развития силовых способностей у учащихся среднего школьного возраста.
3. Разработать подготовительную часть урока по разделу гимнастика в начальных классах.
4. Разработать комплекс упражнений типа зарядки для учащихся младшего школьного возраста.
5. Разработать основную часть урока по разделу спортивные игры
6. Разработать комплекс упражнений для развития гибкости для группы учебно-тренировочной специализации.
7. Разработать комплекс упражнений для развития собственно скоростных способностей для начального этапа подготовки.
8. Разработать эстафеты с гимнастическим обручем (3) и гимнастической скакалкой (3).

9. Разработать комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей для учащихся основной школы.
10. Разработать подготовительную часть урока по разделу легкая атлетика для учащихся младших классов.
11. Разработать динамику нагрузки в предсоревновательном микроцикле на этапе учебно-тренировочной подготовки.
12. Разработать динамику нагрузки в подготовительном микроцикле на этапе начальной подготовки.
13. Разработать эстафеты с баскетбольными мячами (5-6).
14. Разработать встречные эстафеты (5-6).
15. Разработать динамику микроциклов в базовом мезоцикле на этапе учебно-тренировочной подготовки.
16. Разработать комплекс упражнений для физкультминутки.
17. Разработать комплекс упражнений для круговой тренировки развития скоростно-силовых способностей.
18. Разработать комплекс упражнений для развития координации для учащихся основной школы.
19. Разработать комплекс упражнений для круговой тренировки развития силовых способностей.
20. Разработать основную часть тренировки для развития общей выносливости на этапе углубленной специализации.

**Условия выполнения задания:**

1. Место выполнения задания: в аудитории.
2. Максимальное время выполнения задания: 30 мин./час.
3. Необходимое оборудование (инвентарь), расходные материалы и прочее.

**Варианты формирования комплекта оценочных средств для междисциплинарного экзамена:**

**Билет № 1**

1. Спортивная тренировка: определение, принципы, средства и методы спортивной тренировки.
2. Разработать подготовительную часть урока в соответствии с требованиями ФГОС по разделу легкая атлетика для учащихся младших классов.

**Билет № 2**

1. Сущность педагогических инноваций в физическом воспитании и спорте.
2. Разработать комплекс упражнений для развития силовых способностей для начального этапа подготовки.

**Билет № 3**

1. Особенности проведения занятий по волейболу с различным контингентом занимающихся.
2. Разработать эстафеты с баскетбольными мячами (5-6).

<b>ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ</b>		
<b>Предмет(ы) оценивания</b>	<b>Показатели оценки</b>	<b>Критери и оценки</b>
Степень освоения теоретических аспектов программы, которую демонстрируют обучающиеся в процессе устного ответа на поставленные вопросы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- систематизированные, глубокие и полные знания теоретических компонентов программы;</li> <li>- умение ориентироваться в научных теориях, концепциях и направлениях, связанных с осваиваемой программой;</li> <li>- точное использование научной терминологии;</li> <li>- логически правильное изложение ответа на вопросы.</li> </ul>	5 баллов
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- систематизированные, полные знания теоретических компонентов программы с незначительной погрешностью, не искажающей смысла излагаемого материала;</li> <li>- умение ориентироваться в научных теориях, концепциях и направлениях, связанных с осваиваемой программой;</li> <li>- адекватное использование научной терминологии;</li> <li>- логически правильное изложение ответа на вопросы;</li> </ul>	4 балла
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- поверхностные знания теоретических компонентов программы;</li> <li>- понимание сущности основных научных теорий, связанных с осваиваемой программой;</li> <li>- слабое владение терминологией;</li> <li>- нарушение последовательности в изложении ответа, неточности в формулировках;</li> </ul>	3 балла
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- фрагментарные знания теоретических компонентов программы;</li> <li>- грубые искажения в описании научных теорий, связанных с осваиваемой программой;</li> <li>- незнание основных научных терминов.</li> </ul>	2 балла
Уровень овладения профессиональными умениями и навыками, демонстрируемые в процессе выполнения практического задания	<ul style="list-style-type: none"> <li>- материал изложен грамотным языком, с точным использованием терминологии;</li> <li>- показано умение иллюстрировать материал конкретными примерами;</li> <li>- примеры аргументированы и логично изложены;</li> <li>- соблюдены правила записи и сокращения.</li> </ul>	5 баллов
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- материал изложен грамотным языком, с использованием терминологии;</li> <li>- приведены примерами;</li> <li>- ответ достаточно структурирован и логически выстроен без нарушений общего смысла;</li> <li>- соблюдены правила записи.</li> </ul>	4 балла
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- в изложении ответа допущены ошибки в определении понятий и в использовании терминологии;</li> <li>- на дополнительные вопросы отвечает с затруднениями;</li> </ul>	3 балла

	- допускает минимальное количество ошибок при записи упражнений.	
	- не использует терминологию, в изложении ответа допускает значительные ошибки; - на дополнительные вопросы отвечает с затруднениями, допуская ошибки, искажающие смысл; - допускает ошибки при записи упражнений.	2 балла

<b>ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ КВАЛИФИКАЦИОННОГО ЭКЗАМЕНА</b>		
<b>Баллы</b>	<b>Отметка</b>	<b>Уровень сформированности компетенций</b>
8-10 баллов	отлично	высокий
7-5 баллов	хорошо	хороший
3-4 балла	удовлетворительно	достаточный
2 балла	неудовлетворительно	недостаточный