



Общество с ограниченной ответственностью
«ЕДИНЫЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО «ЕЦ ДПО»

А.Д. Симонова



« 16 » января 2019 г.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
дополнительного профессионального образования
профессиональной переподготовки
«Инструктор-методист в сфере физической культуры и спорта»
(504 часов)

г. Москва

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика программы	3-5
Пояснительная записка.....	4
Цель и задачи реализации программы	4-5
Категория слушателей по программе.....	5
Срок обучения по программе.....	5
Режим занятий.....	5
Форма обучения по программе.....	5
Выдаваемый документ.....	5
2. Планируемые результаты обучения при реализации программы.....	5-6
3. Содержание программы.....	6-8
Учебный план	6-7
Календарный учебный график.....	7-8
4. Структура программы	8-9
5. Формы аттестации по программе.....	9-12
6. Организационно-педагогические условия реализации программы	12-14
Организационно-педагогическое обеспечение	12
Научно-педагогический состав	13
Учебно-методическое обеспечение	13-14

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа ориентирована на повышение качества дополнительного профессионального образования, а также обеспечение совершенствования компетентности специалистов по программе «Инструктор-методист в сфере физической культуры и спорта».

Рабочая программа охватывает круг вопросов, связанных с физической культурой, как частью общечеловеческой культуры, здоровым образом жизни и его основных составляющих, социально-биологическими основами адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, подготовкой к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, возрастной физиологией, самоконтролем за физическим состоянием, психофизической основой физической культуры и спорта, гигиеной.

Программа составлена на основе Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минобрнауки России от 1 июля 2013 г. No 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам», профессиональных стандартов и квалификационных требований.

Актуальность данного курса обусловлена приобретением необходимого для осуществления профессиональной деятельности уровня знаний, умений и навыков для методической работы в сфере физической культуры и спорта.

Программа содержит следующие разделы: общая характеристика, учебный план, календарный учебный график, формы аттестации, организационно-педагогические условия, перечень учебно-методического и информационного обеспечения.

1.1. Цель реализации программы

Цель реализации Программы: приобретение слушателями необходимых компетенций для выполнения нового вида профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Задачи программы

К основным задачам реализации программы относятся:

- разработка методического обеспечения организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта;
- разработка методического обеспечения организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения;

- систематизация педагогического опыта в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов;
- оформление методических разработок в виде отчетов, рефератов, выступлений;
- участие в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.

1.2. Категория слушателей

Лица, имеющие высшее или среднее профессиональное образование.

Срок обучения: 504 академических часа

Режим занятий: не более 8 часов в день

Форма обучения: очная, очно-заочная и заочная с применением дистанционных технологий

Выдаваемый документ: по завершении обучения слушатель, успешно освоивший образовательную программу и прошедший итоговую аттестацию, получает документ о квалификации установленного образца в соответствии со ст. 60 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

При реализации Программы у слушателей формируются следующие профессиональные компетенции (ПК):

- анализ учебно-методических материалов, обеспечивающих учебно-тренировочный процесс;
- организация физкультурно-оздоровительных занятий;
- планирование спортивно-массовых мероприятий и занятий;
- разработка методических материалов на основе макетов, образцов, требований;
- руководство соревновательной деятельностью в избранном виде спорта;
- отбор наиболее эффективных средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки в процессе экспериментальной работы;
- оформление портфолио педагогических достижений.

Слушатель должен знать:

- теоретические основы и методику планирования учебно-тренировочного и соревновательного процесса в избранном виде спорта;
- теоретические основы и методику планирования оздоровительной тренировки на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;

- методику планирования физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий и занятий;
- основы организации опытно-экспериментальной работы в сфере физической культуры и спорта;
- методы количественной оценки качественных показателей;
- теорию оценок, шкалы оценок, нормы;
- методы и средства измерений в физическом воспитании и спорте;
- статистические методы обработки результатов исследований.

Слушатель должен уметь:

- анализировать программы спортивной подготовки в избранном виде спорта и планировать учебно-тренировочный и соревновательный процесс;
- планировать организацию и проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;
- разрабатывать методические документы на основе макетов, образцов, требований;
- определять пути самосовершенствования педагогического мастерства;
- определять цели, задачи, планировать учебно-исследовательскую работу с помощью руководителя;
- отбирать наиболее эффективные средства и методы физической культуры спортивной тренировки.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Учебный план

Учебный план определяет перечень, учебных курсов и дисциплин, а также указание вида итоговой аттестации.

Пояснения:

Л - Лекция

ПЗ - Практические занятия

СР – Самостоятельная работа слушателя

№	Наименование разделов	Всего часов	в том числе			Форма контроля
			Л	ПЗ	СР	
1.	Основы правовой деятельности и безопасности в области физической культуры	52	28	12	12	зачет
2.	Анатомо-физиологические основы мышечной деятельности	60	36	12	12	зачет
3.	Физиология физических упражнений	72	40	16	16	зачет
4.	Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки	60	36	12	12	зачет
5.	Гигиена тренировочного процесса	60	36	12	12	зачет

6.	Средства и формы лечебной физкультуры и реабилитации	72	40	16	16	зачет
7.	Спортивная медицина	60	36	12	12	зачет
8.	Психология спорта	48	24	12	12	зачет
Итоговая аттестация		20	-	20	-	Экзамен в форме тестирования
ИТОГО ЧАСОВ		504	276	124	104	

3.2. Календарный учебный график

Обучение по Программе проводится в течение 504 часов и заканчивается проведением итоговой аттестации.

Периоды освоения/ день	Виды УД	Разделы	Часы
1	Л	Тема 1	8 часов
2	СР	Тема 1	8 часов
3	Л	Тема 1	8 часов
4	ПЗ	Тема 1	8 часов
5	Л	Тема 1	8 часов
6	СР+ПЗ	Тема 1	8 часов (4+4)
7	Л+Л	Тема 1,2	8 часов (4+4)
8	Л	Тема 2	8 часов
9	СР	Тема 2	8 часов
10	Л	Тема 2	8 часов
11	ПЗ	Тема 2	8 часов
12	Л	Тема 2	8 часов
13	СР+ПЗ	Тема 2	8 часов (4+4)
14	Л	Тема 2	8 часов
15	Л	Тема 3	8 часов
16	СР	Тема 3	8 часов
17	Л	Тема 3	8 часов
18	ПЗ	Тема 3	8 часов
19	Л	Тема 3	8 часов
20	СР	Тема 3	8 часов
21	Л	Тема 3	8 часов
22	ПЗ	Тема 3	8 часов
23	Л	Тема 3	8 часов
24	Л	Тема 4	8 часов
25	СР	Тема 4	8 часов
26	Л	Тема 4	8 часов
27	ПЗ	Тема 4	8 часов
28	Л	Тема 4	8 часов
29	СР+ПЗ	Тема 4	8 часов (4+4)
30	Л	Тема 4	8 часов
31	Л+Л	Тема 4,5	8 часов (4+4)
32	Л	Тема 5	8 часов
33	СР	Тема 5	8 часов

34	Л	Тема 5	8 часов
35	ПЗ	Тема 5	8 часов
36	Л	Тема 5	8 часов
37	СР+ПЗ	Тема 5	8 часов (4+4)
38	Л	Тема 5	8 часов
39	Л	Тема 6	8 часов
40	СР	Тема 6	8 часов
41	Л	Тема 6	8 часов
42	ПЗ	Тема 6	8 часов
43	Л	Тема 6	8 часов
44	СР	Тема 6	8 часов
45	Л	Тема 6	8 часов
46	ПЗ	Тема 6	8 часов
47	Л	Тема 6	8 часов
48	Л	Тема 7	8 часов
49	СР	Тема 7	8 часов
50	Л	Тема 7	8 часов
51	ПЗ	Тема 7	8 часов
52	Л	Тема 7	8 часов
53	СР+ПЗ	Тема 7	8 часов (4+4)
54	Л	Тема 7	8 часов
55	Л+Л	Тема 7,8	8 часов (4+4)
56	Л+СР	Тема 8	8 часов (4+4)
57	ПЗ	Тема 8	8 часов
58	Л	Тема 8	8 часов
59	СР	Тема 8	8 часов
60	Л	Тема 8	8 часов
61	Л+ИА	Тема 8	8 часов (4+4)
62	ИА		8 часов
63	ИА		8 часов

4. СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

Тема 1. Основы правовой деятельности и безопасности в области физической культуры.

Физическая культура и спорт в СНГ как мера обеспечения безопасности, модельный закон СНГ в сфере физкультуры и спорта, национальные виды спорта, международная конвенция ЮНЕСКО по борьбе с допингом в спор.

Тема 2. Анатомо-физиологические основы мышечной деятельности.

Юные спортсмены, анатомо-физиологические особенности, двигательные качества.

Тема 3. Физиология физических упражнений.

Физиология физического воспитания и спорта, физиологические характеристики, тренировка, механизмы, организм, работоспособность.

Тема 4. Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки.

Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности, физиологические основы спортивной тренировки, физиологические основы двигательных навыков, физическая работоспособность в особых условиях внешней среды.

Тема 5. Гигиена тренировочного процесса.

Гигиенические требования, гигиеническое нормирование, факторы внешней среды, закаливание, рациональное питание, спортивные сооружения, двигательная активность, здоровый образ жизни, гигиеническое воспитание.

Тема 6. Средства и формы лечебной физкультуры и реабилитации.

Лечебная физическая культура, травмы, тренажеры, принципы реабилитации спортсменов.

Тема 7. Спортивная медицина.

Спорт, здоровье, теория спорта, физиология человека, спортивная медицина, туризм.

Тема 8. Психология спорта.

психология спорта, спортивная деятельность, спортивный психолог, психологическая подготовка спортсменов, психологическое консультирование спортсменов, психологическое обеспечение спорта, спорт высших достижений.

5. ФОРМА АТТЕСТАЦИИ ПО ПРОГРАММЕ

Реализация Программы завершается итоговой аттестацией. Цель итоговой аттестации – проверка усвоенных в процессе обучения новых знаний, умений, навыков и профессиональных компетенций в рамках освоённой Программы.

Оценка качества освоения Программы осуществляется аттестационной комиссией по результатам зачета в форме тестирования в письменной форме.

К итоговой аттестации допускается слушатель, не имеющий задолженности и в полном объеме выполнивший учебный план.

Примерный перечень тестовых вопросов представлен ниже. Слушатель считается аттестованным, если получил положительную оценку (3,4 или 5) по итогам тестирования.

Примерные вопросы к экзамену (тестированию)

1. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- а. функциональной устойчивостью;
- б. биохимической экономизацией;
- в. тренированностью;
- г. выносливостью.
- д. возраст занимающегося

2. Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется:

- а. физической работоспособностью;
- б. физической подготовленностью;
- в. общей выносливостью
- г. тренированностью.
- д. функциональной устойчивостью;

3. Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется:

- а. аэробной выносливостью;
- б. анаэробной выносливостью;
- в. анаэробно-аэробной выносливостью;
- г. специальной выносливостью.
- д. физической подготовленностью

4. Мерилом выносливости является:

- а. время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности;
- б. коэффициент выносливости;
- в. порог анаэробного обмена;
- г. максимальное потребление кислорода и частота сердечных сокращений.
- д. анаэробно-аэробной выносливостью

5. Наиболее интенсивный прирост выносливости наблюдается в возрасте:

- а. от 7 до 9.
- б. от 10 до 14.
- в. от 14 до 20.
- г. от 20 до 25.
- д. 25-30 лет.

6. Интенсивность выполнения упражнения, когда организм занимающегося достигает состояния, при котором потребность в энергии равна максимальным аэробным возможностям, называется:

- а. субкритической
- б. критической;
- в. надкритической
- г. средней
- д. порог анаэробного обмена

7. Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее:

- а. 3-5 мин. выполняемые в анаэробном режиме

- б. 7-12 мин. выполняемые в аэробно-анаэробном режиме
- в. 15-20 мин. выполняемые в аэробном режиме
- г. 45-60 мин.
- д. 30-45 мин.

8. Если интенсивность работы при воспитании выносливости выше критической (75-85% от максимум-, а частота пульса к концу нагрузки 180 уд/мин, то повторная работа возобновляется тогда, когда ЧСС снижается до:

- а. 140-150 уд/мин
- б. 120-130 уд/мин;
- в. 90-110 уд/мин;
- г. 75-80 уд/мин
- д. 110-130 уд/мин

9. Интервал отдыха, гарантирующий к моменту очередного повторения упражнения восстановления работоспособности до исходного уровня, называют:

- а. полным (ординарным)
- б. суперкомпенсаторным
- в. активным:
- г. строго регламентированным
- д. не полным

10. Выберите из перечисленных ниже прямой способ измерения выносливости:

- а. время бега на достаточно длинную дистанцию (например, 2000-3000м)
- б. время бега на достаточно длинную дистанцию (например, 60,70,80или 90% от максимальной) до начала ее снижения;
- в. предельное время педалирования на велоэргометре с заданной мощностью
- г. время восстановления ЧСС до исходного уровня после стандартной нагрузки.
- д. время бега на среднюю дистанцию

11. Способность выполнять движения с большей амплитудой:

- а. эластичностью;
- б. стретчингом;
- в. гибкостью;
- г. растяжкой
- д. подвижностью

12. Способность выполнять движения с большей амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц называется:

- а. активной гибкостью
- б. специальной гибкостью
- в. подвижностью в суставах;
- г. динамической гибкостью
- д. гибкостью

13. Под пассивной гибкостью понимают:

- а. гибкость, проявляемую в статических позах;

- б. способность выполнения движения под воздействием внешних растягивающих сил
- в. способностью достигать большей амплитуды движения во всех суставах
- г. гибкостью, проявляемую под влиянием утомления
- д. статическую позу;

14. Гибкость, характеризующаяся амплитудой движения, соответствующей технике конкретного двигательного действия, называется:

- а. специальной гибкостью;
- б. общей гибкостью
- в. активной гибкостью
- г. динамической гибкостью
- д. подвижностью в суставах

15. Для развития активной гибкости наиболее благоприятным (сенситивным) периодом является возраст:

- а. 5-7 лет;
- б. 8-10 лет;
- в. 10-14 лет
- г. 15-17 лет
- д. 12-15 лет

Оценка качества освоения Программы осуществляется на основе пятибалльной системы оценок по основным разделам программы:

Оценка	Количество верных ответов
«5»	35-40
«4»	25-34
«3»	19-24
«2»	Менее 18

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Обучение проводится в соответствии с условиями, отражающими специфику организационных действий и педагогических условий, направленных на достижение целей дополнительной профессиональной программы и планируемых результатов обучения.

Учебно-методическое обеспечение: все слушатели во время прохождения учебного процесса обеспечиваются учебно-методической литературой, а, в случае необходимости, будет предоставлен доступ к ресурсам электронных библиотек.

Для обеспечения обучения слушателей имеется следующая материально-техническая база:

- учебная аудитория, расположенная по адресу: г. Москва, ул. Ярославская, д. 8 к.3
- компьютеры с подключением к сети Интернет
- проектор, флипчат, кондиционер

Научно-педагогический состав: кадровое сопровождение образовательного процесса проводится высококвалифицированными специалистами, обладающими достаточным опытом как практической, так и педагогической деятельности.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основные источники

1. Алексеева, Е. П. Коллекция лучших физминуток для 5– 11 классов. Методическое пособие / Е.П. Алексеева. – М.: Издательство Ольги Кузнецовой, 2018. – 112 с.
2. Каинов, А. Н. Рабочая программа по физической культуре. 5 класс. Методическое пособие / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова.–М.: Планета, 2017. – 109 с.
3. Макеева, Вера Степановна Методы Педагогического Контроля На Уроках Физической Культуры / Макеева Вера Степановна. – Москва: ИЛ, 2018. – 315 с.
4. Максачук, Е. П. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Е.П. Максачук. – М.: Спутник +, 2016. – 104 с.
5. Азаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М.: Владос, 2016. –240 с.
6. Лысов, П. К. Анатомия человека (с основами спортивной морфологии). Учебник. В 2 томах. Том 1 / П.К. Лысов, М.Р. Сапин. - М.: Academia, 2015. - 240 с.
7. Лысов, П. К. Анатомия человека (с основами спортивной морфологии). Учебник. В 2 томах. Том 2 / П.К. Лысов, М.Р. Сапин. - М.: Academia, 2015. - 288 с.

Дополнительные источники:

1. Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования по направлению 034300 - Физическая культура: [учеб. для студентов-бакалавров] / В. Г. Никитушкин. - М.: Советский спорт, 2013. - 279, [1] с. - Гриф УМО

2. Алексеев, С.В. Спортивное право. Трудовые отношения в спорте: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям "Юриспруденция" и "Физическая культура и спорт " / С.В. Алексеев. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2013. - 647 с.
3. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко. - М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2012. - 336 с.
4. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 444 с.
5. Кузнецов, Василий Степанович Практикум по теории и методике физической культуры и спорта. Учебное пособие для студентов учреждений высшего образования / Кузнецов Василий Степанович. - М.: Академия (Academia), 2014. - 134 с.