

Министерство физической культуры и спорта Свердловской области  
Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение Свердловской области  
«Училище олимпийского резерва №1 (колледж)»



**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

ГАПОУ СО «УОР №1 (колледж)»

/Степанов С.В./

Приказ № 145-04

«30» 12 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ»**

Екатеринбург, 2022 г.

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «УОР №1 (колледж)»

Разработчики:

Вакорина Ю.А., заместитель директора по научной работе, преподаватель,  
высшая квалификационная категория

Ермилова Л.В., методист, преподаватель, высшая квалификационная  
категория

Пуртова Е.С., методист, первая квалификационная категория

Стрельникова А.П., преподаватель

Рассмотрено

на заседании методического совета ГАПОУ СО «УОР №1 (колледж)»

Протокол № 3 от «28» 12 20 22 г.

Председатель МС Павлос Т.Ю. /  /

## Содержание

1	Паспорт программы.....	2
2	Учебный план.....	5
3	Календарный учебный график.....	7
4	Рабочие программы модулей.....	19
5	Организационно-педагогические условия.....	45
6	Оценочные материалы.....	49
7	Список литературы.....	52

## 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Физическое воспитание — неотъемлемая составляющая воспитания и образования подрастающего поколения Российской Федерации и многих других государств. В нашей стране целенаправленно и системно оно ведется в учреждениях дошкольного, общего, профессионального и послевузовского образования.

Программа профессиональной переподготовки «Физическая культура и спорт: тренер-преподаватель» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации», требованиями ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура, Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам<sup>3</sup>.

**Цель программы:** изучение слушателями теоретических основ и современных практик физической культуры и спорта, получение компетенции и квалификации тренер-преподаватель, необходимой для выполнения нового вида профессиональной деятельности, приобретение новой квалификации в сфере физической культуры и спорта.

### **Виды профессиональной деятельности:**

1) Подготовка занимающихся физической культурой и спортом к участию в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, подготовка спортсменов массовых разрядов и судей по спорту.

2) Подготовка спортсменов к спортивным соревнованиям, а также руководство их состязательной деятельностью для достижения спортивных результатов. Подбор перспективных спортсменов в спортивную команду.

В результате освоения программы слушатель сможет выполнять трудовые функции, соответствующие пятому и шестому **уровням квалификации**, отраженным в профессиональных стандартах «Тренер-

преподаватель».

В результате освоения программы слушатель должен:

***Знать:***

– историю, принципы и методы отечественной системы физической культуры и спорта, их роль и место в общей системе физической культуры;

– отечественный и зарубежный опыт методики подготовки спортсменов;

– теорию и методику обучения основным видам физических упражнений, основы тренировки в избранном виде спорта, основы организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;

– методы и средства проведения методической работы в области физической культуры и спорта;

– дидактические возможности различных методов и средств физической подготовки населения;

– морфофункциональные особенности организма человека, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта, важнейшие методы проведения врачебно-педагогического контроля, профилактику травматизма, оказание первой доврачебной помощи.

– организационную структуру профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта;

– антидопинговый кодекс, виды допинга.

***Уметь:***

– определять общие и конкретные цели и задачи физического воспитания, физической культуры и спорта;

– формулировать задачи (образовательные, воспитательные, коррекционные, профилактические, оздоровительные), подбирать

соответствующие средства и методы их решения, регулировать психофизическую нагрузку в процессе занятий;

- разрабатывать современные технологии проведения занятий во всех видах физической культуры: физическом воспитании, спорте, двигательной рекреации;

- применять в профессиональной деятельности современные методы и приемы (аудиовизуальные средства, тренажеры, микропроцессорную технику и др.);

- осуществлять комплексный контроль в процессе занятий физическими упражнениями;

- использовать ценностные ориентации в области физической культуры и спорта для воспитания патриотизма и любви к отечеству, здоровому образу жизни, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях;

- организовывать и проводить в доступных формах научные исследования в сфере профессиональной деятельности;

- корректировать собственную физкультурно-спортивную деятельность и деятельность занимающихся в зависимости от результатов контроля.

**Владеть:**

- методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях физической культуры и спорта, приемами агитационно-пропагандистской работы по вовлечению детей и подростков в занятия физической культурой и спортом, рекреационной деятельностью;

- навыками самоанализа собственной личности в тесной связи с духовной культурой;

- образной эмоциональной речью, как средством воздействия на занимающихся физической культурой и спортом использовать приемы межличностных отношений и общения в коллективе.

**Нормативный срок освоения программы – 600 часов.** Программа состоит из 15 модулей.

Содержание настоящего курса профессиональной переподготовки по программе включает:

- вопросы, связанные с организационно-управленческой структурой физической культуры и спорта;
- общие вопросы содержания и методологических основ построения занятий в физической культуре;
- общие, теоретические и методические вопросы спорта;
- актуальные проблемы методики подготовки спортсменов в спорте;
- методические вопросы развития физических качеств в спорте;
- подходы и приемы осуществления научно-методического, организационного и информационного сопровождения подготовки спортсменов в спорте.

Занятия проводятся в лекционной, семинарской, интерактивной, самостоятельной и практической формах.

Аттестация проводится поэтапно, по окончании некоторых модулей в виде недифференцированного и дифференцированного зачета, итоговая аттестация проводится в формате итогового междисциплинарного экзамена.

К освоению дополнительной профессиональной программы «Физическая культура и спорт» допускаются лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование; лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование. ГАПОУ СО «Училище олимпийского резерва №1 (колледж)» осуществляет обучение по программе на основе договора об образовании, заключаемого со слушателем и (или) с физическим или юридическим лицом, обязующимся оплатить обучение лица, зачисляемого на обучение.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Физическая культура и спорт: тренер-преподаватель»

### Целевая группа:

- тренер-преподаватель, тренер, инструктор по физической культуре, преподаватель физической культуры, учитель физической культуры, инструктор-методист, методист, педагог-психолог, специалист по физической культуре и спорту;
- студенты педагогических вузов и педагогических колледжей;
- руководители органов управления, учреждений физической культуры, спорта и туризма;
- слушатели, заинтересованные в освоении новой специальности и получении глубоких теоретических и практических знаний в сфере физической культуры и спорта.

**Объем учебного плана: 600 часов.**

**Продолжительность обучения: 16-18 недель.**

**Форма обучения: без отрыва от работы.**

**Режим занятий: 6 академических часа в день, 6 раз в неделю.**

№ п/п	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в акад. часах	Работа обучающегося в СДО			Формы промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, З)
			Лекции	Тестирование	Практич. занятия	
<b>Нормативно-правовой раздел</b>						
1	Нормативно-правовое обеспечение современного образования. Цели и задачи в системе образования в соответствии с требованиями ФГОС	18	10	2	6	3
<b>Психолого-педагогический раздел</b>						
2	Педагогика	48	20	8	20	3

3	Общая психология	44	20	6	18	3
4	Возрастная психология	24	16	2	6	3
5	Основы спортивной психологии	62	36	8	18	ДЗ
6	Физическая культура и спорт: современные тенденции, вызовы и проблемы	18	12	2	4	3
7	Цифровые технологии в образовании	40	26	8	6	3
<b>Раздел специальных дисциплин</b>						
8	Теория и методика физической культуры	46	28	6	12	ДЗ
9	Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	62	36	8	18	ДЗ
10	Организация эффективного отбора спортсменов. Подготовка к соревновательному процессу	28	18	4	6	3
11	Комплексная организация тренировочного процесса	46	36	4	6	3
12	Технологии и методики обучения базовым (циклическим) видам спорта	54	28	8	18	ДЗ
13	Технологии и методики обучения базовым (ациклическим) видам спорта	54	28	8	18	ДЗ
14	Основы и способы оказания первой помощи	28	18	4	6	3
15	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	24	16	2	6	3
Итоговая аттестация		4				Итоговый междисциплинарный экзамен
<b>ИТОГО</b>		<b>600</b>				

### 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

дополнительной профессиональной программы профессиональной  
переподготовки «Физическая культура и спорт: тренер-преподаватель»

№ п/п	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в акад. часах	Работа обучающегося в СДО			Формы промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, З)
			Лекции	Тестирован ие	Практич. занятия	
<b>Нормативно-правовой раздел</b>						
1	Нормативно-правовое обеспечение современного образования. Цели и задачи в системе образования в соответствии с требованиями ФГОС	18	10	2	6	3
1.1.	Общая характеристика законодательства, регулирующего отношения в сфере образования. Право на образование	5	3	1	1	
1.2.	Система образования в Российской Федерации	3	2	0	1	
1.3.	Основные права обучающихся и меры их социальной поддержки и стимулирования	3	1	0	2	
1.4.	Педагогические работники. Право на занятие педагогической деятельностью. Правовой статус педагогических работников	2	1	0	1	
1.5.	Возникновение образовательных отношений	1	1	0	0	
1.6.	Особенности реализации общего образования, профессионального образования, дополнительного образования	3	1	1	1	

1.7.	ФГОС. Требования образовательного стандарта	1	1	0	0	
<b>Психолого-педагогический раздел</b>						
2	Педагогика	48	20	8	20	3
2.1.	Объект, предмет и задачи педагогической науки. Взаимосвязь педагогической науки и практики	7	2	1	4	
2.2.	Методы и средства обучения в школе	5	2	1	2	
2.3.	Формы организации обучения	7	4	1	2	
2.4.	Проверка и оценка результатов обучения	7	2	1	4	
2.5.	Методология практической педагогической деятельности. Целеполагание в педагогической деятельности	7	4	1	2	
2.6.	Общие закономерности и принципы воспитания	5	2	1	2	
2.7.	Педагогическое проектирование	5	2	1	2	
2.8.	Педагогические технологии	5	2	1	2	
3	Общая психология	44	20	6	18	3
3.1.	Психология как наука. История развития психологии	6	3	1	2	
3.2.	Общая характеристика психологической науки	7	3	1	3	
3.3.	Развитие психики и происхождение сознания	7	3	1	3	
3.4.	Познавательная сфера личности. Ощущение, восприятие, внимание	6	3	1	2	
3.5.	Познавательная сфера личности. Память, мышление, воображение, интеллект	6	2	1	3	

3.6.	Эмоционально-волевая сфера личности	6	2	1	3	
3.7.	Структура личности в психологии	6	4	0	2	
4	Возрастная психология	24	16	2	6	3
4.1.	Предмет и задачи психологии развития и возрастной психологии	4	3	1	1	
4.2.	Теории развития человека	4	3	0	1	
4.3.	Дошкольное детство	4	2	1	1	
4.4.	Младший школьный возраст	4	2	0	1	
4.5.	Подростковый и юношеский возраст	4	3	0	1	
4.6.	Развитие зрелой личности	4	3	0	1	
5	Основы спортивной психологии	62	36	8	18	ДЗ
5.1.	Международное спортивное движение и психология спорта	6	4	1	1	
5.2.	Психологические особенности личности тренера	6	4	1	1	
5.3.	Психомоторные способности человека	4	3	0	1	
5.4.	Психологические основы технической подготовки	4	3	1	0	
5.5.	Проблема спортивного отбора и спортивной ориентации	6	4	1	1	
5.6.	Проблема личностных особенностей в спорте, понятие «напряженное состояние»	6	4	0	2	
5.7.	Проблема мотивов и мотивации спортивной деятельности	6	4	1	1	
5.8.	Проблема психологического	6	4	1	1	

	контроля и управления спортивной деятельностью					
5.9.	Взаимоотношения в системах «тренер-спортсмен», «спортсмен-спортсмен»	6	2	1	3	
5.10.	Социальная психология спортивных групп	6	2	1	3	
5.11.	Стартовые состояния и предстартовая подготовка спортсменов	6	2	0	4	
6	Физическая культура и спорт: современные тенденции, вызовы и проблемы	18	14	2	2	3
6.1	Правовой статус педагогических работников и обучающихся в сфере ФКиС.	3	2	0	1	
6.2	Аттестация педагогических работников	3	2	1	0	
6.3	Курсы повышения квалификации, курсы профессиональной переподготовки	4	4	0	0	
6.4	Спорт в XXI в.	4	3	1	0	
6.5	Вызовы современности: применение цифровых технологий в спорте	4	3	0	1	
7	Цифровые технологии в образовании	40	28	4	8	3
7.1	Общие тенденции цифровизации в образовании	10	5	1	2	
7.2	Яндекс.Диск и его возможности	5	5	1	1	
7.3	Использование онлайн-платформ в урочной и внеурочной деятельности	15	10	1	3	

7.4	Онлайн-инструменты на занятии как возможность повышения мотивации	10	8	1	2	
<b>Раздел специальных дисциплин</b>						
8	Теория и методика физической культуры	46	28	6	12	ДЗ
8.1.	Введение в теорию физической культуры. Основные понятия	4	2	1	1	
8.2.	Средства формирования физической культуры личности	5	2	1	2	
8.3.	Классификация физических упражнений	3	2	0	1	
8.4.	Техника физических упражнений	3	2	0	1	
8.5.	Методы формирования физической культуры личности	2	2	0	0	
8.6.	Методические принципы физического воспитания	3	2	1	0	
8.7.	Обучение двигательным действиям	1	1	0	0	
8.8.	Развитие двигательных способностей. Структура и методы развития силовых способностей	2	1	0	1	
8.9.	Развитие скоростных способностей	3	1	1	1	
8.10.	Развитие выносливости. Виды выносливости и факторы, влияющие на их проявление	2	1	0	1	
8.11.	Общая характеристика гибкости. Развитие гибкости	2	1	0	1	
8.12.	Общая характеристика координационных способностей.	2	1	0	1	

	Развитие координационных способностей					
8.13.	Формы занятий физическими упражнениями	3	2	1	0	
8.14.	Планирование и педагогический контроль	4	2	0	2	
8.15.	Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста	1	1	0	0	
8.16.	Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста	1	1	0	0	
8.17.	Значение и задачи физического воспитания студентов	2	1	1	0	
8.18.	Физическая культура людей молодого и зрелого возраста	1	1	0	0	
8.19.	Физическая культура людей пожилого и старшего возраста	1	1	0	0	
8.20.	Спортивная подготовка как многолетний процесс. Построение тренировки в циклах	1	1	0	0	
9	Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	62	36	8	18	3
9.1.	Основы механики движений человека	6	3	1	2	
9.2.	Основные понятия динамики	4	2	0	2	
9.3.	Внешние и внутренние силы	5	3	0	2	
9.4.	Основные принципы работы рычага и мышц	4	3	1	0	
9.5.	Биомеханическая характеристика двигательного аппарата человека	4	2	0	2	
9.6.	Биомеханическая	5	2	1	2	

	характеристика двигательного аппарата. Мышечная система					
9.7.	Распределение масс частей тела	6	3	1	2	
9.8.	Современные способы регистрации движений	4	2	1	1	
9.9.	Статика физических упражнений	4	3	0	1	
9.10.	Динамика физических упражнений	3	2	0	1	
9.11.	Переместительные движения	4	2	1	1	
9.12.	Вращательные движения	2	2	0	0	
9.13.	Гигиена физического воспитания и спорта. Гигиенические требования к современной спортивной одежде и обуви.	4	2	1	1	
9.14.	Гигиенические основы спортивной тренировки. Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности	3	3	0	0	
9.15.	Гигиена закаливания	4	2	1	1	
10	Организация эффективного отбора спортсменов. Подготовка к соревновательному процессу	28	18	4	6	3
10.1.	Система спортивного отбора в России и некоторых других странах	4	2	1	1	
10.2.	Структура и генетика развития спортивного таланта	2	2	0	0	
10.3.	Двигательные способности, одаренность и задатки	3	2	0	1	

10.4.	Общая характеристика этапов спортивного отбора	5	2	1	2	
10.5.	Базовый спортивный отбор	2	2	0	0	
10.6.	Отбор одаренных спортсменов	3	2	1	0	
10.7.	Отбор талантливых спортсменов в различных видах спорта	2	2	0	0	
10.8.	Разработка индивидуализированных программ психологической подготовки спортсменов к соревнованиям	5	2	1	2	
10.9.	Развитие и совершенствование психологической структуры соревновательной деятельности	2	2	0	1	
11	Комплексная организация тренировочного процесса	46	36	4	6	3
11.1.	Основные принципы спортивной тренировки	6	4	1	1	
11.2.	Теоретико-методические подходы к организации тренировочного процесса	4	4	0	0	
11.3.	Стиль обучения и типология спортсмена	6	4	1	1	
11.4.	Исследование типологии личности спортсмена на практике	5	4	0	1	
11.5.	Структура тренировочного процесса	5	4	1	0	
11.6.	Направленность и организация тренировочного занятия. Нагрузка в	5	4	0	1	

	тренировочном занятии					
11.7.	Специфические закономерности процесса становления спортивного мастерства	5	4	0	1	
11.8.	Формы построения тренировочного процесса	5	4	0	1	
11.9.	Современные подходы к планированию и построению тренировочного процесса	5	4	1	0	
12	Технологии и методики обучения базовым (циклическим) видам спорта	54	28	8	18	ДЗ
12.1.	Физиологическая характеристика циклических движений. Циклические движения	7	3	2	2	
12.2.	Спортивный отбор и спортивная ориентация: понятия, сущностные характеристики, особенности реализации в циклических видах спорта	7	4	1	2	
12.3.	Организация и методы спортивного отбора, их особенности на различных этапах спортивной подготовки в легкой атлетике и лыжных гонках	6	3	1	2	
12.4.	Общие основы и специфические характеристики видов подготовки в легкой атлетике, лыжных гонках. Теоретическая и физическая подготовка	5	3	0	2	

12.5.	Техническая и тактическая подготовка	6	3	1	2	
12.6.	Психологическая и интегральная подготовка. Актуальные проблемы спортивной подготовки	7	4	1	2	
12.7.	Общие положения и особенности подготовки и проведения соревнований в беговых видах легкой атлетики, лыжных гонках	7	4	1	2	
12.8.	Характеристика системы спортивных соревнований в беговых видах легкой атлетики	4	2	0	2	
12.9.	Характеристика системы спортивных соревнований в лыжных гонках	5	2	1	2	
13	Технологии и методики обучения базовым (ациклическим) видам спорта	54	28	8	18	ДЗ
13.1.	Состояние физиологических функций при ациклических видах деятельности. Ациклические движения	7	4	1	2	
13.2.	Выбор эффективных способов движений в тяжелой атлетике	6	3	1	2	
13.3.	Биомеханический анализ структур тяжелоатлетических упражнений	7	3	1	3	
13.4.	Оптимизация движения	7	4	1	2	
13.5.	Оборудование гимнастического зала	7	4	1	2	
13.6.	Гимнастическая	7	3	1	3	

	терминология. Терминология общеразвивающих упражнений					
13.7.	Общеразвивающие упражнения	7	4	1	2	
13.8.	Занятия гимнастикой в школе	6	3	1	2	
14	Основы и способы оказания первой помощи	28	18	4	6	3
14.1.	Понятие «травмы» при занятиях физическими упражнениями и спортом. Основные причины травмирования.	4	2	1	1	
14.2.	Первая помощь: организационно- правовые аспекты оказания первой помощи и понятие «первая помощь»	2	2	0	0	
14.3.	Первая доврачебная непрофессиональная помощь при ранениях	3	2	0	1	
14.4.	Первая доврачебная непрофессиональная помощь при ушибах, разрывах, сдавлениях, вывихах и переломах	2	1	1	0	
14.5.	Первая доврачебная непрофессиональная помощь при тяжелых ранениях и различных тяжелых травмах. Понятие «иммобилизация»	3	2	0	1	
14.6.	Первая доврачебная непрофессиональная помощь при ожогах и обморожениях	2	2	0	0	
14.7.	Первая доврачебная непрофессиональная помощь при несчастных случаях и острых отравлениях	4	2	1	1	
14.8.	Первая доврачебная непрофессиональная	3	2	0	1	

	помощь при кровотечениях					
14.9.	Первая доврачебная непрофессиональная помощь при обмороке, укачивании	3	2	1	0	
14.10.	Первая доврачебная непрофессиональная помощь при остановке кровообращения (сердца). Инфаркт. Инсульт	2	1	0	1	
15	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	24	16	2	6	3
15.1.	Наследственность, окружающая среда и здоровье. Иммуитет и здоровье	6	4	0	2	
15.2.	Основные инфекционные заболевания, их классификация, факторы риска их возникновения	6	4	1	1	
15.3.	Вредные привычки и их профилактика	5	4	0	1	
15.4.	Оптимальный режим труда и отдыха. Культура психоэмоционального поведения	7	4	1	2	
Итоговая аттестация		4				Итоговый междисциплинарный экзамен

#### 4. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ МОДУЛЕЙ

##### Модуль 1. Нормативно-правовое обеспечение современного образования.

##### Цели и задачи в системе образования в соответствии с требованиями ФГОС

##### Учебно-тематический план модуля 1

№п/п	Краткое содержание модуля	Количество часов				Форма контроля
		Всего	Лекции	Тестирование	Практич. занятия	
	<b>Модуль 1. Нормативно-правовое обеспечение современного образования. Цели и задачи в системе образования в соответствии с требованиями ФГОС</b>	18	10	2	6	3
1.1	Общая характеристика законодательства, регулирующего отношения в сфере образования. Право на образование	5	3	1	1	
1.2	Система образования в Российской Федерации	3	2	0	1	
1.3	Основные права обучающихся и меры их социальной поддержки и стимулирования	3	1	0	2	
1.4	Педагогические работники. Право на занятие педагогической деятельностью. Правовой статус педагогических работников	2	1	0	1	
1.5	Возникновение образовательных отношений	1	1	0	0	
1.6	Особенности реализации общего образования, профессионального образования, дополнительного образования	3	1	1	1	
1.7	ФГОС. Требования образовательного стандарта	1	1	0	0	

##### **Раздел 1.1 Общая характеристика законодательства, регулирующего отношения в сфере образования. Право на образование.**

Образовательное законодательство в России. Конституция РФ. ФЗ «Об образовании». ФЗ «О высшем и послевузовском профессиональном образовании». Правовое регулирование отношений в сфере образования. Задачи правового регулирования отношений в сфере образования.

## **Раздел 1.2 Система образования в Российской Федерации**

Уровни образования в РФ. Основные формы получения образования. Структура системы образования. Образовательные и информационные ресурсы.

## **Раздел 1.3 Основные права обучающихся и меры их социальной поддержки и стимулирования**

Правила обучения. Права обучающихся. Меры социальной поддержки обучающихся. Нормативно-правовое обеспечение мер социальной поддержки и стимулирования обучающихся.

## **Раздел 1.4 Педагогические работники. Право на занятие педагогической деятельностью. Правовой статус педагогических работников.**

Педагогические работники. Правовой статус педагогического работника. Права и обязанности педагогических работников. Академические права. Трудовые права и социальные гарантии. Ответственность педагогических работников.

## **Раздел 1.5 Возникновение образовательных отношений**

Основания возникновения, изменения и прекращения образовательных отношений. Договор об образовании. Общие требования к приему на обучение в организацию, осуществляющую образовательную деятельность. Изменение образовательных отношений. Документы об образовании и (или) о квалификации. Документы об обучении.

## **Раздел 1.6 Особенности реализации общего образования, профессионального образования, дополнительного образования**

Образовательные программы. Реализация образовательных программ. Практика. Система зачетных единиц. Использование инновационных и классических методов и средств обучения и воспитания при реализации образовательных программ.

## **Раздел 1.7 ФГОС. Требования образовательного стандарта.**

Федеральные государственные образовательные стандарты – понятие и виды. Виды требований ФГОС. Требования к структуре основных образовательных программ. Требования к условиям реализации основных образовательных программ. Требования к результатам освоения основных образовательных программ.

## Модуль 2. Педагогика

### Учебно-тематический план модуля 2

№п/п	Краткое содержание модуля	Количество часов				Форма контроля
		Всего	Лекции	Тестирование	Практич. занятия	
<b>Модуль 2. Педагогика</b>		48	20	8	20	3
2.1	Объект, предмет и задачи педагогической науки. Взаимосвязь педагогической науки и практики	7	2	1	4	
2.2	Методы и средства обучения в школе	5	2	1	2	
2.3	Формы организации обучения	7	4	1	2	
2.4	Проверка и оценка результатов обучения	7	2	1	4	
2.5	Методология практической педагогической деятельности. Целеполагание в педагогической деятельности	7	4	1	2	
2.6	Общие закономерности и принципы воспитания	5	2	1	2	
2.7	Педагогическое проектирование	5	2	1	2	
2.8	Педагогические технологии	5	2	1	2	

### **Раздел 2.1 Объект, предмет и задачи педагогической науки. Взаимосвязь педагогической науки и практики**

Педагогика как наука, ее объект и предмет. Задачи и структура педагогической науки. Категориальный аппарат педагогики. Различия между научной и практической педагогической деятельностью. законы и закономерности педагогического процесса. Принципы педагогической

деятельности. Экспериментальные педагогические площадки.

## **Раздел 2.2 Методы и средства обучения в школе**

Группы методов обучения. Словесные методы. Виды словесных методов. Наглядные методы. Виды наглядных методов. Практические методы. Виды практических методов. Средства обучения. Простые средства. Сложные средства.

## **Раздел 2.3 Формы организации обучения**

Урок – основная форма организации учебного процесса в школе. Форма обучения. Организационная форма обучения. Общие (индивидуальная, индивидуальногрупповая, коллективная, фронтальная) и конкретные (урок и внеурочные) формы организации обучения. Дополнительные занятия и консультации.

## **Раздел 2.4 Проверка и оценка результатов обучения**

Сущность контроля обучения как дидактического понятия. Методы и формы контроля. Показатель сформированности знаний. Показатель сформированности умений. Показатели сформированности навыков. Анализ проблем, возникающих в ходе проверки и оценки результатов обучения.

## **Раздел 2.5 Методология практической педагогической деятельности. Целеполагание в педагогической деятельности**

Связь теории и практики в педагогике. Методология и практика. Методологическая культура учителя. Овладение методологической культурой.

## **Раздел 2.6 Общие закономерности и принципы воспитания**

Закономерности и принципы воспитания. Закономерности как основа построения воспитательного процесса. Система принципов воспитания, их диалектика. роль закономерностей и принципов в регулировании профессионально-педагогической деятельности. Персонификация. Культуросообразность. Природосообразность.

## Раздел 2.7 Педагогическое проектирование

Педагогическое проектирование. Формы педагогического проектирования. Функции педагогического проектирования. Объекты педагогического проектирования. Педагогические системы, как объекты проектирования.

## Раздел 2.8 Педагогические технологии

Понятие, признаки и структура педагогических технологий. Классификация педагогических технологий. Критерии технологичности. Технология и содержание образования. Основные признаки технологии. Уровни применения педагогических технологий.

### Модуль 3. Общая психология

#### Учебно-тематический план модуля 3

№п/п	Краткое содержание модуля	Количество часов				Форма контроля
		Всего	Лекции	Тестирование	Практич. занятия	
<b>Модуль 3. Общая психология</b>		44	20	6	18	3
3.1	Психология как наука. История развития психологии	6	3	1	2	
3.2	Общая характеристика психологической науки	7	3	1	3	
3.3	Развитие психики и происхождение сознания	7	3	1	3	
3.4	Познавательная сфера личности. Ощущение, восприятие, внимание	6	3	1	2	
3.5	Познавательная сфера личности. Память, мышление, воображение, интеллект	6	2	1	3	
3.6	Эмоционально-волевая сфера личности	6	2	1	3	
3.7	Структура личности в психологии	6	4	0	2	

### Раздел 3.1 Психология как наука. История развития психологии

История психологии как науки, основные этапы ее развития. Становление психологии как науки. Психология как наука и сфера практической деятельности. Подходы к изучению психологии.

### **Раздел 3.2 Общая характеристика психологической науки**

Предмет психологии и ее основные задачи. Точки зрения на становление психологической науки. Психологические процессы. Место психологии в системе наук. Методы в психологии.

### **Раздел 3.3 Развитие психики и происхождение сознания**

Развитие психики в животном мире и становление сознания человека. Основные функции психики. Формы проявления психики человека. Психические состояния. Механизмы проявления психики. Раздражимость. Таксис. Чувствительность.

### **Раздел 3.4 Познавательная сфера личности. Ощущение, восприятие, внимание**

Понятие «познавательная сфера личности». Познавательные процессы. Ощущение и его свойства. Анализатор. Восприятие: структура и свойства. Классификация восприятия. Внимание: понятие, виды и свойства.

### **Раздел 3.5 Познавательная сфера личности. Память, мышление, воображение, интеллект**

Мышление и умственные действия. Классификация типов мышления. Интеллект и его свойства. Воображение и его свойства. Воображение его роль в психической деятельности.

### **Раздел 3.6 Эмоционально-волевая сфера личности**

Эмоционально-волевая сфера личности: понятие и структура. Эмоции и чувства: понятие и группы. Физиологическая основа эмоций и чувств. Подходы к классификации эмоций. Регуляция и саморегуляция эмоционального состояния.

### **Раздел 3.7 Структура личности в психологии**

Структура личности. Типы структур. Теории личности. Способности. Темперамент. Характер. Волевые качества. Эмоции. Мотивация. Направленность личности.

## **Модуль 4. Возрастная психология** Учебно-тематический план модуля 4

№ п/п	Краткое содержание модуля	Количество часов				Форма контроля
		Всего	Лекции	Тестирование	Практич. занятия	
Модуль 4. Возрастная психология		24	16	2	6	3
4.1	Предмет и задачи психологии развития и возрастной психологии.	4	3	1	1	
4.2	Теории развития человека	4	3	0	1	
4.3	Дошкольное детство	4	2	0	1	
4.4	Младший школьный возраст	4	2	0	1	
4.5	Подростковый и юношеский возраст	4	3	0	1	
4.6	Развитие зрелой личности	4	3	1	1	

#### **Раздел 4.1 Предмет и задачи психологии развития и возрастной психологии.**

Объект изучения возрастной психологии. Предмет возрастной психологии. Разделы возрастной психологии. Задачи возрастной психологии. Методологические принципы возрастной психологии.

#### **Раздел 4.2 Теории развития человека**

Теории развития человека. Психоаналитические теории. Стадии психосоциального развития личности. Подходы к изучению психического развития.

#### **Раздел 4.3 Дошкольное детство**

Дошкольное детство: понятие и характеристики. Социальная ситуация развития в дошкольном возрасте. Игра как ведущая деятельность дошкольного возраста. Развитие познавательной сферы в дошкольном возрасте.

#### **Раздел 4.4 Младший школьный возраст**

Младший школьный возраст: понятие и особенности. Возрастные кризисы. Виды деятельности в младшем школьном возрасте. Учебная деятельность. Трудовая деятельность. Игровая деятельность. Общение. Психологические особенности начального этапа обучения.

#### **Раздел 4.5 Подростковый и юношеский возраст**

Подростковый и юношеский возраст: понятие и возрастные рамки. Характеристика подросткового возраста. Характеристика юношеского возраста. Психологические особенности подросткового и юношеского возраста.

#### **Раздел 4.6 Развитие зрелой личности**

Зрелый возраст: понятие и возрастные рамки. Продуктивность зрелого возраста. Зрелость и психологический возраст. Соотношение психологического и хронологического возрастов. Период зрелости. Особенности развития личности в зрелом возрасте.

### **Модуль 5. Основы спортивной психологии**

#### **Учебно-тематический план модуля 5**

№п/п	Краткое содержание модуля	Количество часов				Форма контроля
		Всего	Лекции	Тестирование	Практич. занятия	
<b>Модуль 5. Основы спортивной психологии</b>		62	36	8	18	ДЗ
5.1	Международное спортивное движение и психология спорта	6	4	1	1	
5.2	Психологические особенности личности тренера	6	4	1	1	
5.3	Психомоторные способности человека	4	3	0	1	
5.4	Психологические основы технической подготовки	4	3	1	0	
5.5	Подростковый и юношеский возраст	6	4	1	1	
5.6	Проблема спортивного отбора и спортивной ориентации	6	4	0	2	
5.7	Проблема мотивов и мотивации спортивной деятельности	6	4	1	1	
5.8	Проблема психологического контроля и управления спортивной деятельностью	6	4	1	1	
5.9	Взаимоотношения в системах «тренер-спортсмен», «спортсмен-спортсмен»	6	2	1	3	

5.10	Социальная психология спортивных групп	6	2	1	3	
5.11	Стартовые состояния и предстартовая подготовка спортсменов	6	2	0	4	

### **Раздел 5.1 Международное спортивное движение и психология спорта**

Международное спортивное движение. История олимпийского движения. Организации, отвечающие за международное спортивное движение. Основные этапы развития психологии физического воспитания и спорта в контексте развития системы физического воспитания и спорта. Методика психологического обеспечения физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения и психологической подготовки спортсменов.

#### **Раздел 5.2 Психологические особенности личности тренера**

Личность тренера: понятие и особенности. Функции тренерской деятельности. Управленческая функция. Регулирующая функция. Формирующая функция. Гностическая функция. Воспитательная функция. Особые требования к тренерской деятельности и их влияние на психологическое состояние тренеров.

#### **Раздел 5.3 Психомоторные способности человека**

Психомоторное развитие человека. Понятие психомоторных способностей. Психомоторная одаренность. Время реакции и быстрота психомоторного реагирования. Совершенствование силы и выносливости.

#### **Раздел 5.4 Психологические основы технической подготовки**

Психологические основы технической подготовки: общие положения и основные понятия. Техника движения. Схема управления произвольными движениями человека. Спортивная техника. Навык. Критерии сформированности навыка.

#### **Раздел 5.5 Подростковый и юношеский возраст**

Психологические особенности спортсменов-подростков и юношей.

Развитие психических качеств. Направленность развития психических качеств в подростковом и юношеском возрасте. Формирование мотивов занятия спортом в подростковом и юношеском возрасте.

### **Раздел 5.6 Проблема спортивного отбора и спортивной ориентации**

Спортивная ориентация: понятие и характеристики. Понятие «спортивный отбор». Особенности спортивного отбора. Отбор и ориентация спортсменов в процессе многолетней тренировки. Возрастные границы зон спортивных достижений в различных видах спорта. Цели, задачи и содержание этапов подготовки.

### **Раздел 5.7 Проблема мотивов и мотивации спортивной деятельности**

Понятие «мотивация» в психологии спорта. Классификация мотивов. Возрастная динамика мотивации достижения. Структура спортивной мотивации. Мотивации, стимулирующие спортсмена: стремление к стрессу и его преодоление, статус, материальные поощрения.

### **Раздел 5.8 Проблема психологического контроля и управления спортивной деятельностью**

Основы управления в спортивной тренировке. Виды контроля в процессе тренировок и соревнований. Психические состояния. Их объективная и субъективная оценка. Состояния тренированности и «спортивной формы». Врачебно-психологические наблюдения в процессе тренировочных занятий. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом. Контроль психической подготовленности.

### **Раздел 5.9 Взаимоотношения в системах «тренер-спортсмен», «спортсмен-спортсмен»**

Задачи деятельности, система ценностей и потребностей тренера. Представления тренера и спортсменов об их взаимных отношениях. Особенности взаимоотношений в системе «тренер - спортсмен».

Особенности взаимоотношений в системе «спортсмен - спортсмен». Характерные особенности общения в спорте. Типичный и нетипичный профиль общения.

### **Раздел 5.10 Социальная психология спортивных групп**

Социально-психологические особенности спортивной группы. Спортивная группа: понятие и виды. Структура спортивной группы: понятие и типы. Особенности структур спортивных групп. Размеры и признаки спортивных групп. Лидерство в спортивных командах. Возникновение конфликтов в спортивной группе. Причины и способы разрешения конфликтов в спортивной группе.

### **Раздел 5.11 Стартовые состояния и предстартовая подготовка спортсменов**

Состояния соревновательной готовности спортсмена. Рациональная подготовка к стартам. Механизмы возникновения предстартового возбуждения, апатии, «боевой готовности». Индивидуальные особенности протекания предстартовых состояний. Состояние оптимальной боевой готовности (ОБС) и его компоненты.

## **Модуль 6. Физическая культура и спорт: современные тенденции, вызовы и проблемы**

### **Учебно-тематический план модуля 6**

№ п/п	Краткое содержание модуля	Количество часов				Форма контроля
		Всего	Лекции	Тестирование	Практич. занятия	
<b>Модуль 6. Физическая культура и спорт: современные тенденции, вызовы и проблемы</b>		18	14	2	2	3
6.1	Актуальные проблемы развития ФКиС	3	2	0	1	
6.2	Современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов	3	2	1	0	
6.3	Современные направления развития спорта	4	4	0	0	
6.4	Спорт в XXI в.	4	3	1	0	

6.5	Вызовы современности: применение цифровых технологий в спорте	4	3	0	1	
-----	---	---	---	---	---	--

### **Раздел 6.1 Актуальные проблемы развития ФКиС**

Проблемы развития ФКиС: понятие и характеристики. Социальные проблемы. Политические проблемы. Экономические проблемы. Влияние глобализации на проблемы спорта в России и мире.

### **Раздел 6.2 Современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов**

Спортивные тренды. Перспективы развития видов спорта. Национальный проект: понятие и виды. Национальный проект «Спорт-норма жизни». Современные тенденции развития сферы ФКиС в России и мире.

### **Раздел 6.3 Современные направления развития спорта**

Основные направления развития спорта. Массовый общедоступный спорт: понятие и характеристики. Спорт высших достижений: понятие и проблемы.

### **Раздел 6.4 Спорт в XXI в.**

Спортивные достижения. Омоложение спорта. Профессионализация спорта. Кризис олимпизма. Политизация спорта. Возникновение новых видов спорта.

### **Раздел 6.5 Вызовы современности: применение цифровых технологий в спорте**

Влияние цифровых технологий на современный спорт. Изучение основных цифровых ресурсов. Применение цифровых технологий в сфере ФКиС.

## **Модуль 7. Цифровые технологии в образовании**

### **Учебно-тематический план модуля 7**

№ п/п	Краткое содержание модуля	Количество часов				Форма контроля
		Всего	Лекции	Тестирование	Практич. занятия	
<b>Модуль 7. Цифровые технологии в образовании</b>		40	28	4	8	3
7.1	Общие тенденции цифровизации в образовании	10	5	1	2	
7.2	Яндекс.Диск и его возможности	5	5	1	1	
7.3	Использование онлайн-платформ в урочной и внеурочной деятельности	15	10	1	3	
7.4	Онлайн-инструменты на занятии как возможность повышения мотивации	10	8	1	2	

### **Раздел 7.1 Общие тенденции цифровизации в образовании**

Цифровые технологии: понятие и виды. Цифровые инновации в сфере образования. Цифровая безопасность – понятие и технологии. Формы реализации цифровой безопасности в образовательной среде. Основные методы и средства обеспечения информационной; основы комплексного обеспечения информационной безопасности.

### **Раздел 7.2 Яндекс.Диск и его возможности.**

Яндекс.Диск как виртуальное рабочее место. Особенности использования Яндекс.Диска. Использование Яндекс.Диска в образовательной среде: удобства и недостатки. Основные принципы и способы создания образовательных форм, опросов и тестов.

### **Раздел 7.3 Использование онлайн-платформ в урочной и внеурочной деятельности**

Обеспечение образовательного процесса цифровыми инструментами и материалами. Онлайн-платформы: понятие и виды. Возможности применения онлайн-платформ в различных видах урочной и внеурочной деятельности. Достоинства и недостатки. Онлайн-платформы для обеспечения образовательного процесса. Изучение интерфейса онлайн-платформ и программ и его особенностей. Возможности сервисов. Инструкции по созданию разного рода заданий на онлайн-платформах: Learningapps, JOYTEKA, wordwall eTreniki, Удоба, Online Test Pad, Quizlet,

Взнания, 1С: Урок.

#### **Раздел 7.4 Онлайн-инструменты на занятия как возможность повышения мотивации**

Чек-лист: понятие и виды. Основные принципы и правила составления чек-листа. Работа с платформами по созданию чек-листов. Инструкцию по созданию чек-листов. Голосовой помощник и социальные сети как инструменты образования. Голосовой помощник: понятие и виды. Базовые навыки голосовых ассистентов. Формы и способы использования голосовых помощников в учебной деятельности. Социальные сети как среда взаимодействия участников образовательного процесса. Индивидуальный подход к обучающимся через использование социальных сетей. Графические материалы: разновидности и свойства. Техники создания графических материалов. Конструирование сложных графических изображений. Инструкция по созданию графических материалов на различных онлайн-площадках: Supra, Visme. Использование онлайн-доски в условиях цифрового обучения. Основные принципы и правила создания и ведения онлайн-доски.

### **Модуль 8. Теория и методика физической культуры**

#### **Учебно-тематический план модуля 8**

№ п/п	Краткое содержание модуля	Количество часов				Форма контроля
		Всего	Лекции	Тестирование	Практич. занятия	
<b>Модуль 8. Теория и методика физической культуры</b>		46	28	6	12	ДЗ
8.1	Введение в теорию физической культуры. Основные понятия	4	2	1	1	
8.2	Средства формирования физической культуры личности	5	2	1	2	
8.3	Классификация физических упражнений	3	2	0	1	
8.4	Техника физических упражнений	3	2	0	1	
8.5	Методы формирования физической культуры личности	2	2	0	0	
8.6	Методические принципы физического воспитания	3	2	1	0	

8.7	Обучение двигательным действиям	1	1	0	0	
8.8	Развитие двигательных способностей. Структура и методы развития силовых способностей	2	1	0	1	
8.9	Развитие скоростных способностей	3	1	1	1	
8.10	Развитие выносливости. Виды выносливости и факторы, влияющие на их проявление	2	1	0	1	
8.11	Общая характеристика гибкости. Развитие гибкости	2	1	0	1	
8.12	Общая характеристика координационных способностей. Развитие координационных способностей	2	1	0	1	
8.13	Формы занятий физическими упражнениями	3	2	1	0	
8.14	Планирование и педагогический контроль	4	2	0	2	
8.15	Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста	1	1	0	0	
8.16	Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста	1	1	0	0	
8.17	Значение и задачи физического воспитания студентов	2	1	1	0	
8.18	Физическая культура людей молодого и зрелого возраста	1	0	0	0	
8.19	Физическая культура людей пожилого и старшего возраста	1	0	0	0	
8.20	Спортивная подготовка как многолетний процесс. Построение тренировки в циклах	1	0	0	0	

### **Раздел 8.1 Введение в теорию физической культуры. Основные понятия**

Физическая культура. Спорт. Физические состояния. Физическая подготовка. Физическая подготовленность. Физическое совершенство. Двигательная активность. Умения и навыки. Физические упражнения.

### **Раздел 8.2 Средства формирования физической культуры личности**

Общая характеристика средств физической культуры. Физические упражнения (ФУ). Структура системы движений. Вспомогательные средства физической культуры. Двигательная деятельность. Срочный двигательный эффект. Следовой эффект. Адаптационный эффект.

### **Раздел 8.3 Классификация физических упражнений**

Классификация ФУ по признаку исторически сложившихся систем ФВ: гимнастика; игры; спорт; туризм, по анатомическому признаку; преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств, биомеханической структуры движений, по признаку физиологических зон мощности: максимальной; субмаксимальной; большой; умеренной, по спортивной специализации.

#### **Раздел 8.4 Техника физических упражнений**

Техника физических упражнений. Спортивная техника. Основа техники. Основное (ведущее) звено. Детали техники. Фаза. Период. Цикл. Характеристики техники физических упражнений.

#### **Раздел 8.5 Методы формирования физической культуры личности**

Общие требования к методам обучения. Общая характеристика методов: Отличительные особенности понятий метод, методический приём, методика; разновидности методов по направленности и по составу. Методы строго регламентированного упражнения. Методы обучения двигательным действиям: целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения); расчленённо-конструктивного упражнения; сопряжённого воздействия (подводящих упражнений). Нагрузка и отдых – структурные основы практических методов.

#### **Раздел 8.6 Методические принципы физического воспитания**

Методы физического воспитания. Формирование психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности.

#### **Раздел 8.7 Обучение двигательным действиям**

Методика обучения. Двигательные умения и навыки как формы реализации двигательного действия. Двигательное действие. Двигательное умение. Двигательный навык. Этапы обучения двигательным действиям.

Начальное разучивание. Углубленное разучивание. Закрепление и совершенствование.

### **Раздел 8.8 Развитие двигательных способностей. Структура и методы развития силовых способностей**

Двигательные способности. Двигательные качества. Структура развития силовых способностей. Методы развития силовых способностей. Группы методов развития силовых способностей. Метод максимальных и изометрических усилий. Повторный метод. Метод динамических усилий.

### **Раздел 8.9 Развитие скоростных способностей**

Основы развития скоростных способностей. Понятие быстроты. Формы проявления быстроты. Методы развития быстроты. Двигательная реакция. Методы и средства скоростной подготовки.

### **Раздел 8.10 Развитие выносливости. Виды выносливости и факторы, влияющие на их проявление**

Понятие о выносливости. Виды выносливости. Силовая выносливость. Скоростная выносливость. Координационная выносливость. Специальная выносливость. Методика развития выносливости. Равномерный непрерывный метод. Переменный непрерывный метод. Интервальный метод.

### **Раздел 8.11 Общая характеристика гибкости. Развитие гибкости**

Гибкость как физическое качество. Формы проявления гибкости. Активная форма. Пассивная форма. Динамическая форма. Статическая форма. Развитие гибкости. Общая гибкость. Специальная гибкость.

### **Раздел 8.12 Общая характеристика координационных способностей. Развитие координационных способностей**

Координационные способности: понятие и характеристика. Нервная координация. Мышечная координация. Двигательная координация. Двигательные акты. Факторы, влияющие на проявление координационных способностей. Критерии проявления координационных способностей.

### **Раздел 8.13 Формы занятий физическими упражнениями**

Формы занятий физическими упражнениями: понятие и характеристика. Содержание занятий. Формы занятия: понятие и группы. Урочные занятия. Внеурочные занятия. Общие черты форм занятий. Структура (построение) занятий физическими упражнениями.

### **Раздел 8.14 Планирование и педагогический контроль**

Основные функции педагогического управления: педагогический анализ, планирование и контроль. Воспитательная работа. Педагогический анализ. Основные направления педагогического анализа. Параметрический, тематический и итоговый анализы.

### **Раздел 8.15 Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста**

Физическое воспитание. Физическое развитие. Физическая подготовка. Цель и задачи физического воспитания детей дошкольного возраста. Критерии эффективности деятельности учителя физической культуры.

### **Раздел 8.16 Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста**

Физические особенности детей школьного возраста. Особенности возрастного развития. Оздоровительные задачи в системе физического воспитания детей школьного возраста. Образовательные задачи в системе физического воспитания детей школьного возраста. Воспитательные задачи в системе физического воспитания детей школьного возраста.

### **Раздел 8.17 Значение и задачи физического воспитания студентов**

Задачи физического воспитания. Формы использования физической культуры в высшей школе. Программное содержание работы по физическому воспитанию студентов. Организация и методика физического воспитания по учебному плану. Руководство, планирование и учет работы по физическому воспитанию в вузах.

## **Раздел 8.18 Физическая культура людей молодого и зрелого возраста**

Социальное значение физической культуры и спорта в основной период трудовой деятельности. Особенности физического развития лиц молодого и зрелого возраста. Физическая культура в режиме трудового дня. Физическая культура в быту.

## **Раздел 8.19 Физическая культура людей пожилого и старшего возраста**

Возрастные изменения в мышечной системе. Социальные функции физического воспитания людей в пожилом возрасте. Оздоровление. Основные средства сохранения и восстановления функций двигательного аппарата в пожилом возрасте. Лечебная, гигиеническая и основная гимнастика. Содержание и методические основы занятий физическими упражнениями людей пожилого возраста.

## **Раздел 8.20 Спортивная подготовка как многолетний процесс. Построение тренировки в циклах**

Структура многолетней подготовки спортсмена. Методические положения построения многолетней подготовки спортсмена. Этапы подготовки спортсменов. Построение тренировки в больших циклах (макроциклах). Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах). Построение тренировки в малых циклах (микроциклах).

## **Модуль 9. Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена**

### **Учебно-тематический план модуля 9**

№ п/п	Краткое содержание модуля	Количество часов				Форма контроля
		Всего	Лекции	Тестирование	Практич. занятия	
	<b>Модуль 9. Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена</b>	62	36	8	18	3
9.1	Основы механики движений человека	6	3	1	2	
9.2	Основные понятия динамики	4	2	0	2	

9.3	Внешние и внутренние силы	5	3	0	2	
9.4	Основные принципы работы рычага и мышц	4	3	1	0	
9.5	Биомеханическая характеристика двигательного аппарата человека	4	2	0	2	
9.6	Биомеханическая характеристика двигательного аппарата. Мышечная система	5	2	1	2	
9.7	Распределение масс частей тела	6	3	1	2	
9.8	Современные способы регистрации движений	4	2	1	1	
9.9	Статика физических упражнений	4	3	0	1	
9.10	Динамика физических упражнений	3	2	0	1	
9.11	Переместительные движения	4	2	1	1	
9.12	Вращательные движения	2	2	0	0	
9.13	Гигиена физического воспитания и спорта. Гигиенические требования к современной спортивной одежде и обуви	4	2	1	1	
9.14	Гигиенические основы спортивной тренировки. Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности	3	3	0	0	
9.15	Гигиена закаливания	4	2	1	1	

### **Раздел 9.1 Основы механики движений человека**

Закон сохранения энергии и его следствия. Внутренняя и внешняя работа. Методы измерения работы и энергии при движениях человека. Экономичность движений человека и показатели, ее характеризующие. Рекуперация энергии: переход энергии из одного вида в другой, обмен энергией между звеньями тела человека, использование энергии упругой деформации мышц и сухожилий.

### **Раздел 9.2 Основные понятия динамики**

Динамика. Инерция. Сила  $F$ . Взаимодействие. Законы динамики. Трение. Сила трения. Виды трения. Свободная и несвободная точки. Инертность. Сила инерции.

### **Раздел 9.3 Внешние и внутренние силы**

Внешние и внутренние силы. Взаимодействие с внешней средой как причина изменения движения тела человека. Анализ динамограмм.

#### **Раздел 9.4 Основные принципы работы рычага и мышц**

Работа мышц по принципу рычага. Обязательные элементы рычага. Точка опоры. Точка приложения силы. Плечо рычага - это расстояние от точки опоры до точки приложения силы. Плечо силы. Рычаг первого рода (рычаг равновесия). Рычаг второго рода (рычаг силы). Рычаг скорости.

#### **Раздел 9.5 Биомеханическая характеристика двигательного аппарата человека**

Тело человека как биомеханическая система, ее основные элементы: звенья, кинематические пары и цепи. Звенья тела как рычаги и маятники. Геометрия масс тела человека и способы ее определения. Общий центр тяжести и центры тяжести отдельных звеньев тела Момент инерции.

#### **Раздел 9.6 Биомеханическая характеристика двигательного аппарата. Мышечная система**

Биомеханические свойства костей, суставов и мышц. Режимы сокращения и разновидности работы мышц. Групповое взаимодействие мышц. Величина мышечной силы

#### **Раздел 9.7 Распределение масс частей тела**

Понятие геометрии масс тела человека. Общий центр тяжести тела (ОЦТ). Центр объема (ЦО). Центр поверхности (ЦП). Проксимальный конец звена. Дистальный конец звена. Особенности распределения масс в теле человека. Факторы, определяющие распределение масс в теле человека.

#### **Раздел 9.8 Современные способы регистрации движений**

Регистрация движений: понятие и виды. Приборы, обеспечивающие измерения на основе единых физических принципов. Оптические и оптико-электронные методы. Фотография. Фотосъемка. Циклографическая съемка. Стробо- или импульсная фотография. Стерефотосъемка. Стереостробофотография.

## **Раздел 9.9 Статика физических упражнений**

Статика: понятие и виды. Статика физических упражнений: особенности и преимущества. Параметры нагрузки для статических упражнений. Параметры при выборе нагрузки при выполнении статических упражнений. Использование статических физических упражнений на тренировках.

## **Раздел 9.10 Динамика физических упражнений**

Динамические характеристики. Причины возникновения и изменения движений. Интенсивность физической нагрузки. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений. Градация интенсивности. Виды плотности тренировочных занятий.

## **Раздел 9.11 Переместительные движения**

Переместительные движения: понятие. Структура переместительных движений. Техника выполнения переместительных движений.

## **Раздел 9.12 Вращательные движения**

Вращательные движения: понятие и характеристики. Основные параметры вращательного движения. Момент инерции. Момент силы. Угловая скорость. Угловое ускорение. Законы сохранения вращательного движения. Основы техники вращательных движений. Примеры вращательных движений.

## **Раздел 9.13 Гигиена физического воспитания и спорта. Гигиенические требования к современной спортивной одежде и обуви.**

Цель гигиены физического воспитания и спорта. Основные гигиенические средства. Оптимальное тепловое равновесие организма во время занятий физическими упражнениями. Воздухопроницаемость спортивной одежды и обуви. Паропроницаемость спортивной одежды и обуви. Испаряемость спортивной одежды и обуви. Водоемкость спортивной одежды и обуви.

## **Раздел 9.14 Гигиенические основы спортивной тренировки.**

## Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности

Система гигиенических нормативов. Структура системы гигиенических нормативов. Основные гигиенические требования к спортивной тренировке. Восстановление спортивной работоспособности. Рациональный суточный режим. Специализированное питание. Закаливание. Личная гигиена. Психогигиена.

### Раздел 9.15 Гигиена закаливания

Закаливание: понятие и виды. Основные гигиенические и медико-биологические принципы закаливания. Закаливание воздухом. Закаливание водой. Закаливание солнцем.

## Модуль 10. Организация эффективного отбора спортсменов.

### Подготовка к соревновательному процессу

#### Учебно-тематический план модуля 10

№ п/п	Краткое содержание модуля	Количество часов				Форма контроля
		Всего	Лекции	Тестирование	Практич. занятия	
	<b>Модуль 10. Организация эффективного отбора спортсменов. Подготовка к соревновательному процессу</b>	28	18	4	6	3
10.1	Система спортивного отбора в России и некоторых других странах	4	2	1	1	
10.2	Структура и генетика развития спортивного таланта	2	2	0	0	
10.3	Двигательные способности, одаренность и задатки	3	2	0	1	
10.4	Общая характеристика этапов спортивного отбора	5	2	1	2	
10.5	Базовый спортивный отбор	2	2	0	0	
10.6	Отбор одаренных спортсменов	3	2	1	0	
10.7	Отбор талантливых спортсменов в различных видах спорта	2	2	0	0	
10.8	Разработка индивидуализированных программ психологической подготовки спортсменов к соревнованиям	5	2	1	2	

10.9	Развитие и совершенствование психологической	2	2	0	0	
------	--	---	---	---	---	--

### **Раздел 10.1 Система спортивного отбора в России и некоторых других странах**

Основы спортивного отбора. Спортивный отбор. Спортивная ориентация. Задачи спортивного отбора. Организация и методика спортивного отбора в России. Этапы и особенности спортивного отбора в России. Этапы и особенности спортивного отбора в других странах мира (Германия, Китай, США, Франция).

### **Раздел 10.2 Структура и генетика развития спортивного таланта**

Спортивный талант. Спортивные способности. Структура и частота появления спортивного таланта. Факторы, влияющие на развитие спортивного таланта. Генетические факторы, обуславливающие спортивный талант.

### **Раздел 10.3 Двигательные способности, одаренность и задатки**

Двигательные способности: понятие и виды. Одаренность: понятие и типы. Индикаторы одаренности. Задатки. Основные подходы к выявлению задатков.

### **Раздел 10.4 Общая характеристика этапов спортивного отбора**

Структура спортивного отбора. Этапы спортивного отбора. Примерная длительность основных этапов спортивной деятельности. Директивный возраст начала занятия и специализации. Возрастные зоны спортивных успехов (лет).

### **Раздел 10.5 Базовый спортивный отбор**

Базовый спортивный отбор: понятие и этапы. Характеристика базового спортивного отбора. Возрастные, психологические и физические особенности спортсменов на этапах базового спортивного отбора.

### **Раздел 10.6 Отбор одаренных спортсменов**

Темп прироста результатов как индикатор одарённости. Основные подходы к выявлению одарённости. Практические подходы к выявлению

одарённых спортсменов.

### **Раздел 10.7 Отбор талантливых спортсменов в различных видах спорта**

Реализация индивидуальных способностей талантливых спортсменов. Талантливые спортсмены: понятие и характеристики. Составление психологических модельных характеристик талантливых спортсменов. Квалифицированные и элитные спортсмены: понятие и характеристики. Методики отбора талантливых спортсменов в различных видах спорта.

### **Раздел 10.8 Разработка индивидуализированных программ психологической подготовки спортсменов к соревнованиям**

Результаты диагностики состояния психологической подготовленности на предсоревновательном этапе. Индивидуально-психологические особенности спортсменов. Характер доминирующего предстартового состояния. Поведение спортсменов на соревнованиях. Методика разработки индивидуализированных программ психологической подготовки. Варианты индивидуализированных программ психологической подготовки юных спортсменов к соревнованиям.

### **Раздел 10.9 Развитие и совершенствование психологической структуры соревновательной деятельности**

Психологическая структура соревновательной деятельности. Цель психологического обеспечения спортсменов. Задачи совершенствования психологической структуры соревновательной деятельности. Формирование спортивной мотивации. Методы развития и совершенствования психологической структуры соревновательной деятельности.

## **Модуль 11. Комплексная организация тренировочного процесса**

### Учебно-тематический план модуля 11

№ п/п	Краткое содержание модуля	Количество часов				Форма контроля
		Всего	Лекции	Тестирование	Практич. занятия	

<b>Модуль 11. Комплексная организация тренировочного процесса</b>		46	36	4	6	3
11.1	Основные принципы спортивной тренировки	6	4	1	1	
11.2	Теоретико-методические подходы к организации тренировочного процесса	4	4	0	0	
11.3	Стиль обучения и типология спортсмена	6	4	1	1	
11.4	Исследование типологии личности спортсмена на практике	5	4	0	1	
11.5	Структура тренировочного процесса	5	4	1	0	
11.6	Направленность и организация тренировочного занятия. Нагрузка в тренировочном занятии	5	4	0	1	
11.7	Специфические закономерности процесса становления спортивного мастерства	5	4	0	1	
11.8	Формы построения тренировочного процесса	5	4	0	1	
11.9	Современные подходы к планированию и построению тренировочного процесса	5	4	1	0	

### **Раздел 11.1 Основные принципы спортивной тренировки**

Цели и задачи спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Общепедагогические методы. Практические методы. Группы практических методов. Основные принципы спортивной тренировки.

### **Раздел 11.2 Теоретико-методические подходы к организации тренировочного процесса**

Тренировочный процесс как объект управления. Научные предпосылки к решению проблемы программирования и организации тренировочного процесса. Классификация видов спорта. Программирование тренировки.

### **Раздел 11.3 Стиль обучения и типология спортсмена**

Типы личности спортсмена. Стиль обучения: понятие и типы.

Типология спортсмена. Типологическая матрица. Спортсмены SJ-типа. Спортсмены SP-типа. Обучение спортсменов SJ-типа. Обучение спортсменов SP-типа.

#### **Раздел 11.4 Исследование типологии личности спортсмена на практике**

Темперамент: понятие и характеристики. Типологическая принадлежность человека. Уровни экстра-, интроверсии и меры психоневротизма спортсменов разной специализации. Психоневротические отличия спортсменов по видам специализации. Методы и формы исследования типологии личности спортсмена.

#### **Раздел 11.5 Структура тренировочного процесса**

Микроструктура. Мезоструктура. Макроструктура. Этап предварительной подготовки. Этап начальной спортивной специализации. Этап углубленной специализации в избранном виде спорта. Этап спортивного совершенствования.

#### **Раздел 11.6 Направленность и организация тренировочного занятия. Нагрузка в тренировочном занятии**

Подбор и методика применения различных специально-подготовительных и соревновательных упражнений. Занятия избирательной (преимущественной) и комплексной направленности. Индивидуальная, групповая, фронтальная, свободная формы организации занятий. Тренировочная нагрузка: понятие, типы. Характеристика видов нагрузки. Величина нагрузки. Степень утомления.

#### **Раздел 11.7 Специфические закономерности процесса становления спортивного мастерства**

Взаимосвязь динамики состояния спортсмена и тренировочной нагрузки. Уровни изменения состояния спортсмена в ходе физических нагрузок. Достижение показателей спортивной подготовки. Эффективное управления тренировочным процессом как залог становления спортивного

мастерства.

### **Раздел 11.8 Формы построения тренировочного процесса.**

Построение тренировочного занятия. Закономерности построения тренировочного занятия. Особенности содержания и структуры различных частей тренировочного занятия.

### **Раздел 11.9 Современные подходы к планированию и построению тренировочного процесса**

Оценка специальной физической подготовленности. Оценка технико-тактической подготовленности. Оценка психологического состояния и поведения на соревнованиях. Современные методы для построения тренировки. Современные формы организации тренировочного процесса. Структура и техника упражнений в современных подходах к тренировкам по различным видам спорта.

### **Модуль 12. Технологии и методики обучения базовым (циклическим) видам спорта**

#### **Учебно-тематический план модуля 12**

№ п/п	Краткое содержание модуля	Количество часов				Форма контроля
		Всего	Лекции	Тестирование	Практич. занятия	
<b>Модуль 12. Технологии и методики обучения базовым (циклическим) видам спорта</b>		54	28	8	18	ДЗ
12.1	Физиологическая характеристика циклических движений. Циклические движения	7	3	2	2	
12.2	Спортивный отбор и спортивная ориентация: понятия, сущностные характеристики, особенности реализации в циклических видах спорта	7	4	1	2	
12.3	Организация и методы спортивного отбора, их особенности на различных этапах спортивной подготовки в легкой атлетике и лыжных гонках	6	3	1	2	

12.4	Общие основы и специфические характеристики видов подготовки в легкой атлетике, лыжных гонках. Теоретическая и физическая подготовка	5	3	0	2	
12.5	Техническая и тактическая подготовка	6	3	1	2	
12.6	Психологическая и интегральная подготовка. Актуальные проблемы спортивной подготовки	7	4	1	2	
12.7	Общие положения и особенности подготовки и проведения соревнований в беговых видах легкой атлетике, лыжных гонках	7	4	1	2	
12.8	Характеристика системы спортивных соревнований в беговых видах легкой атлетике	4	2	0	2	
12.9	Характеристика системы спортивных соревнований в лыжных гонках	5	2	1	2	

**Раздел 12.1 Физиологическая характеристика циклических движений. Циклические движения.**

Циклические движения: понятия и виды. Управление циклическими движениями. Физиологическая основа циклических движений. Физиологическая нагрузка. Физиологическая мощность. Физиологические сдвиги. Физиологическая классификация спортивных упражнений.

**Раздел 12.2 Спортивный отбор и спортивная ориентация: понятия, сущностные характеристики, особенности реализации в циклических видах спорта**

Характеристика понятий «спортивный отбор» и «спортивная ориентация». Способности. Одаренность. Индивидуальная спортивная предрасположенность. Спортивная пригодность. Индивидуальные различия. Специальная селекция. Особенности отбора и ориентации для занятий циклическими видами спорта.

**Раздел 12.3 Организация и методы спортивного отбора, их**

## **особенности на различных этапах спортивной подготовки в легкой атлетике и лыжных гонках**

Общие основы организации спортивного отбора. Основные методы спортивного отбора в легкой атлетике и лыжных гонках. Прогностически значимые признаки при массовом отборе юных спортсменов в ДЮСШ, СДЮШОР, УОР. Основные этапы организации мониторинговой системы диагностики спортивной пригодности детей. 1 этап отбора в легкой атлетике и лыжных гонках. 2 этап отбора в легкой атлетике и лыжных гонках. 3 этап отбора в легкой атлетике и лыжных гонках. 4 этап отбора в легкой атлетике и лыжных гонках.

### **Раздел 12.4 Общие основы и специфические характеристики видов подготовки в легкой атлетике, лыжных гонках. Теоретическая и физическая подготовка**

Компоненты спортивной подготовки. Модели управления подготовкой спортсмена. Средства и методы подготовки в легкой атлетике. Тренировочные упражнения в легкой атлетике: понятие и виды. Равномерный и переменный метод в подготовке легкоатлетов. Методы и средства теоретического обучения легкой атлетике. Тренировочные упражнения в лыжных гонках: понятие и виды. ОФП и СФП в подготовке спортсменов-лыжников. Методы и средства теоретического обучения в лыжных гонках.

### **Раздел 12.5 Техническая и тактическая подготовка**

Техническая подготовка: понятие и виды. Тактическая подготовка: понятие и виды. Особенности технической и тактической подготовки. Необходимые индивидуальные и групповые действия в различных видах спорта.

### **Раздел 12.6 Психологическая и интегральная подготовка. Актуальные проблемы спортивной подготовки**

Интегральная подготовка. Средства интегральной подготовки.

Методы интегральной подготовки. Зависимость интегральной подготовки от вида спорта. Основы психологической подготовки. Виды психологической подготовки. Актуальные проблемы спортивной подготовки.

### **Раздел 12.7 Общие положения и особенности подготовки и проведения соревнований в беговых видах легкой атлетики, лыжных гонках**

Общие положения (уровень, виды и характер соревнований). Календарь и положение о соревновании (программа соревнований, представители команд и участники). Судейская коллегия (должностные обязанности судей). Уровни, виды и характер соревнований. Специальные соревнования.

### **Раздел 12.8 Характеристика системы спортивных соревнований в беговых видах легкой атлетики**

Виды и характер соревнований по легкой атлетике. Классификация соревнования по легкой атлетике: по характеру соревнований, по значению соревнований, по рангам соревнований. Положение о соревнованиях, система зачета.

### **Раздел 12.9 Характеристика системы спортивных соревнований в лыжных гонках**

Основные виды соревнований по лыжному спорту: характер, особенности. Спринт. Пасьют – гонки преследования. Горные лыжи. Фристайл. Лыжное двоеборье. Спортивное ориентирование. Биатлон. Сноубординг. Положение о соревнованиях, система зачёта и значимость в развитии лыжного спорта.

## **Модуль 13. Технологии и методики обучения базовым (ациклическим) видам спорта**

### **Учебно-тематический план модуля 13**

<b>№</b>	<b>Краткое содержание модуля</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Форма</b>
----------	----------------------------------	-------------------------	--------------

п/п		Всего	Лекции	Тестирование	Практич. занятия	контроля
<b>Модуль 13. Технологии и методики обучения базовым (ациклическим) видам спорта</b>		54	28	8	18	ДЗ
13.1	Состояние физиологических функций при ациклических видах деятельности. Ациклические движения	7	4	1	2	
13.2	Выбор эффективных способов движений в тяжелой атлетике	6	3	1	2	
13.3	Биомеханический анализ структур тяжелоатлетических упражнений	7	3	1	3	
13.4	Оптимизация движения	7	4	1	2	
13.5	Оборудование гимнастического зала	7	4	1	2	
13.6	Гимнастическая терминология. Терминология общеразвивающих упражнений	7	3	1	3	
13.7	Общеразвивающие упражнения	7	4	1	2	
13.8	Занятия гимнастикой в школе	6	3	1	2	

### **Раздел 13.1 Состояние физиологических функций при ациклических видах деятельности. Ациклические движения**

Ациклические движения: понятия и виды. Управление ациклическими движениями. Физиологическая основа ациклических движений. Физиологическая нагрузка. Физиологическая мощность. Физиологические сдвиги. Физиологическая классификация спортивных упражнений.

### **Раздел 13.2 Выбор эффективных способов движений в тяжелой атлетике**

Способы движений в тяжелой атлетике: понятие и виды. Метод повторного поднимания неподдельного веса до выраженного утомления. Метод максимальных усилий. поднимание непредельных весов с максимальной скоростью. Планирование количества упражнений в зависимости от уровня спортивной подготовленности атлета.

### **Раздел 13.3 Биомеханический анализ структур тяжелоатлетических упражнений**

Рациональная спортивная техника. Техника подъема тяжестей.

Техническая структура упражнений в тяжелой атлетике. Гравитационные и электромагнитные силы в механике. Способы вычисления сил и их влияние на технику выполнения тяжелоатлетических упражнений.

#### **Раздел 13.4 Оптимизация движения**

Оптимизация выполнения движений: понятие и виды. Психомоторные задатки. Различительная чувствительность движений. Сенсомоторное восприятие. Методика оптимизация двигательных способностей в спортивной тренировке.

#### **Раздел 13.5 Оборудование гимнастического зала**

Гимнастические залы: понятие и виды. Гигиенические требования к эксплуатации залов. Раздевалки. Вентиляция гимнастического зала. Световая площадь гимнастического зала. Гимнастические снаряды. Требования к конструкции гимнастических снарядов.

#### **Раздел 13.6 Гимнастическая терминология. Терминология общеразвивающих упражнений**

Значение гимнастической терминологии. Требования к гимнастической терминологии. Доступность и точность к гимнастической терминологии. Терминология общеразвивающих упражнений с предметами. Терминология общеразвивающих упражнений без предметов.

#### **Раздел 13.7 Общеразвивающие упражнения**

Общеразвивающие упражнения: понятие и виды. Классификация общеразвивающих упражнений. Примеры общеразвивающих упражнений и техника их выполнения.

#### **Раздел 13.8 Занятия гимнастикой в школе**

Структура занятий гимнастикой в школе. Форма и особенности проведения занятий гимнастикой в школе. Задачи обучения гимнастике в школе. Виды уроков по гимнастике Требования к уроку гимнастики. Образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи урока гимнастики.

## Модуль 14. Основы и способы оказания первой помощи

### Учебно-тематический план модуля 14

№ п/п	Краткое содержание модуля	Количество часов				Форма контроля
		Всего	Лекции	Тестирование	Практич. занятия	
<b>Модуль 14. Основы и способы оказания первой помощи</b>		28	18	4	6	3
14.1	Понятие «травмы» при занятиях физическими упражнениями и спортом. Основные причины травмирования	4	2	1	1	
14.2	Первая помощь: организационно-правовые аспекты оказания первой помощи и понятие «первая помощь»	2	2	0	0	
14.3	Первая доврачебная непрофессиональная помощь при ранениях	3	2	0	1	
14.4	Первая доврачебная непрофессиональная помощь при ушибах, разрывах, сдавлениях, вывихах и переломах	2	1	1	0	
14.5	Первая доврачебная непрофессиональная помощь при тяжелых ранениях и различных тяжелых травмах. Понятие «иммобилизация»	3	2	0	1	
14.6	Первая доврачебная непрофессиональная помощь при ожогах и обморожениях	2	2	0	0	
14.7	Первая доврачебная непрофессиональная помощь при несчастных случаях и острых отравлениях	4	2	1	1	
14.8	Первая доврачебная непрофессиональная помощь при кровотечениях	3	2	0	1	
14.9	Первая доврачебная непрофессиональная помощь при обмороке, укачивании	3	2	1	0	
14.10	Первая доврачебная непрофессиональная помощь при остановке кровообращения (сердца). Инфаркт. Инсульт	2	1	0	1	

### Раздел 14.1 Понятие «травмы» при занятиях физическими упражнениями и спортом. Основные причины травмирования

Травма. Травматизм. Категории травм. Наиболее часто встречающиеся в спортивной практике травмы сухожилий и мышц и их распределение по видам спорта. Основные причины травмирования на тренировочных занятиях.

#### **Раздел 14.2 Первая помощь: организационно-правовые аспекты оказания первой помощи и понятие «первая помощь»**

Правовые аспекты оказания первой помощи. Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Перечень мероприятий по оказанию первой помощи. Законодательство РФ об оказании первой помощи. Первая помощь: понятие и характеристики.

#### **Раздел 14.3 Первая доврачебная непрофессиональная помощь при ранениях**

Раны: понятие и признаки. Классификация ранений. Правила оказания первой помощи пострадавшему при ранениях. Правила бинтования разных частей тела.

#### **Раздел 14.4 Первая доврачебная непрофессиональная помощь при ушибах, разрывах, сдавлениях, вывихах и переломах**

Ушиб. Перелом. Вывихи. Растяжение. Синдром длительного сдавливания конечностей. Первичный и вторичный шок. Травматический шок. Травматический токсикоз. Правила оказания первой помощи пострадавшему при ушибах, разрывах, сдавлениях, вывихах и переломах.

#### **Раздел 14.5 Первая доврачебная непрофессиональная помощь при тяжелых ранениях и различных тяжелых травмах. Понятие «иммобилизация»**

Тяжелые ранения и травмы: понятие и классификация. Алгоритм и объём оказания помощи при тяжелых ранениях и различных тяжелых травмах. Имобилизация: понятие и виды.

#### **Раздел 14.6 Первая доврачебная непрофессиональная помощь при**

## **ожогах и обморожениях**

Ожог. Обморожение. Замерзание. Первая помощь при термических и электрических ожогах. Первая помощь при химических ожогах. Первая помощь при обморожениях. Первая помощь при переохлаждениях.

## **Раздел 14.7 Первая доврачебная непрофессиональная помощь при несчастных случаях и острых отравлениях**

Несчастный случай: понятие и виды. Отравление: понятие и виды. Профилактика отравлений. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при несчастных случаях. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при различных отравлениях.

## **Раздел 14.8 Первая доврачебная непрофессиональная помощь при кровотечениях**

Кровотечение: понятие и классификация. Кровопотеря. Общие правила первой помощи при кровотечении. Первая помощь при капиллярном кровотечении. Первая помощь при венозном кровотечении. Первая помощь при артериальном кровотечении. Первая помощь при внутреннем кровотечении.

## **Раздел 14.9 Первая доврачебная непрофессиональная помощь при обмороке, укачивании**

Обморок: понятие и причины. Укачивание: понятие и причины. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при обмороке. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при укачивании.

## **Раздел 14.10 Первая доврачебная непрофессиональная помощь при остановке кровообращения (сердца). Инфаркт. Инсульт**

Остановка кровообращения (сердца): понятие и причины. Инфаркт: понятие и признаки. Инсульт: понятие и признаки. Первая помощь при инфаркте и инсульте: приемы и эффективность.

## **Модуль 15. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**

Учебно-тематический план модуля 15

№ п/п	Краткое содержание модуля	Количество часов				Форма контроля
		Всего	Лекции	Тестирование	Практич. занятия	
<b>Модуль 15. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>		24	16	2	6	3
15.1	Наследственность, окружающая среда и здоровье. Иммуитет и здоровье	6	4	0	2	
15.2	Основные инфекционные заболевания, их классификация, факторы риска их возникновения	6	4	1	1	
15.3	Вредные привычки и их профилактика	5	4	0	1	
15.4	Оптимальный режим труда и отдыха. Культура психоэмоционального поведения	7	4	1	2	

### **Раздел 15.1 Наследственность, окружающая среда и здоровье.**

#### **Иммуитет и здоровье**

Понятие о наследственности и изменчивости, их значение в воспроизведении здоровья. Классификация наследственных заболеваний. Особенности их клинических проявлений. Профилактика наследственных и врожденных заболеваний.

#### **Раздел 15.2 Основные инфекционные заболевания, их классификация, факторы риска их возникновения**

Инфекционные заболевания: понятие и виды. Причины основных инфекций. Пути передачи инфекционных заболеваний. Факторы и группы риска. Симптомы инфекционной болезни. Профилактика инфекционных заболеваний.

#### **Раздел 15.3 Вредные привычки и их профилактика**

Вредные привычки: понятие и виды. Основные причины возникновения вредных привычек. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека. Профилактика вредных привычек.

#### **Раздел 15.4 Оптимальный режим труда и отдыха. Культура психоэмоционального поведения**

Рациональный режим труда и отдыха. Правила составления рационального режима труда и отдыха. Активный отдых. Пассивный отдых. Режим сна. Режим питания. Режим тренировок. Психоэмоциональное поведение спортсмена: понятие и типы. Факторы, влияющие на формирование культуры психоэмоционального поведения.

## 5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

**Преподаватели:** Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими базовое высшее образование. Профессиональная основная деятельность преподавателей связана с непосредственной работой в сфере ВПО и/или СПО. Не менее 50% преподавателей имеют ученую степень.

**Методика преподавания:** Основу методики преподавания по программе составляет комплексный подход к обучению, базирующийся на сочетании теоретических и практических занятий. Итоговая проверка знаний завершается зачетом, промежуточный контроль осуществляется с использованием контрольных заданий по отдельным темам курса.

В процессе освоения программы используются следующие образовательные технологии:

1) Стандартные методы обучения:

- лекции, в том числе интерактивные;
- семинары, на которых обсуждаются основные проблемы, освещенные в лекциях и сформулированные в домашних заданиях;
- консультации преподавателей;

2) Методы обучения с применением интерактивных форм образовательных технологий:

- групповые дискуссии;
- решение ситуативных задач;
- обсуждение письменных или устных домашних заданий;
- анализ конкретных ситуаций (case-study);
- доклады, подготовленные кандидатами в виде презентаций, и их обсуждение.

**Квалификация:** После обучения по дополнительной профессиональной программе «Физическая культура и спорт: тренер-преподаватель» при успешном прохождении итоговой аттестации выдается

диплом о профессиональной переподготовке с присвоением квалификации тренер-преподаватель. Диплом о профессиональной переподготовке выдается на бланке, образец которого самостоятельно устанавливается ГАПОУ СО «Училище олимпийского резерва №1 (колледж)».

Лицам, не прошедшим итоговой аттестации или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, а также лицам, освоившим часть программы и (или) отчисленным из организации, выдается справка об обучении или о периоде обучения по образцу, самостоятельно устанавливаемому ГАПОУ СО «Училище олимпийского резерва №1 (колледж)».

**Требования к материально-техническому обеспечению:**

- компьютер с выходом в интернет.

**Методические рекомендации по реализации программы.**

**При изучении Модуля 1** подробно изучить образовательное законодательство в России. Ознакомиться с Правовым регулированием отношений в сфере образования и задачами правового регулирования отношений в сфере образования. Изучить уровни образования, основные формы получения образования и структуру системы образования в РФ. Классифицировать права и обязанности педагогических работников и обучающихся. Ознакомиться с особенностями реализации общего образования, профессионального образования, дополнительного образования, а также федеральные государственные образовательные стандарты, регламентирующие обучение по данным ступеням образования.

**При изучении Модуля 2** подробно изучить педагогику как науку, задачи и структура педагогической науки. Принципы педагогической деятельности. Ознакомиться с понятием и видами экспериментальных педагогических площадок. Изучить спорные вопросы педагогики: проверка и оценка результатов обучения; методы и формы контроля; анализ проблем, возникающих в ходе проверки и оценки результатов обучения.

Ознакомиться с понятием и формами педагогического проектирования. Подробно изучить понятие, признаки и структуру педагогических технологий.

**При изучении Модуля 3 подробно изучить** психологию как науку и подходы к ее изучению, методы в психологии, основные функции психики. Формы проявления психики человека. Психические состояния. Механизмы проявления психики. Подробно изучить понятие «познавательная сфера личности». Познавательные процессы. Ощущение и его свойства. Подробно изучить эмоционально-волевую сферу личности, ее понятие и структуру. Эмоции и чувства: понятие и группы. Физиологическая основа эмоций и чувств. Подходы к классификации эмоций. Регуляция и саморегуляция эмоционального состояния.

**При изучении Модуля 4 подробно изучить** объект, предмет, цели и задачи возрастной психологии. Разделы возрастной психологии. Задачи возрастной психологии. Методологические принципы возрастной психологии. Подробно изучить подходы к изучению психического развития. Дошкольное детство: понятие и характеристики. Младший школьный возраст: понятие и особенности. Подростковый и юношеский возраст: понятие и возрастные рамки. Характеристика возрастов. Изучить зрелый возраст: понятие и возрастные рамки. Продуктивность зрелого возраста. Зрелость и психологический возраст. Соотношение психологического и хронологического возрастов.

**При изучении Модуля 5** ознакомиться с международным спортивным движением и историей олимпийского движения. Узнать об организациях, отвечающих за международное спортивное движение. Разобрать личность тренера: понятие и особенности. Изучить особые требования к тренерской деятельности и их влияние на психологическое состояние тренеров. Подробно изучить психологические основы технической подготовки: общие положения и основные понятия. Разобрать

понятие и характеристики спортивной ориентации. Понятие «спортивный отбор». Особенности спортивного отбора Состояния тренированности и «спортивной формы». Ознакомиться с врачебно-психологическими наблюдениями в процессе тренировочных занятий. Изучить и рассмотреть понятие «самоконтроль».

**При изучении Модуля 6** Разобрать основные проблемы развития ФКиС. Ознакомиться с перспективами развития видов спорта. Подробно изучить основные направления развития спорта: профессионализация спорта, политизация спорта. Возникновение новых видов спорта. Влияние цифровых технологий на современный спорт. Изучить основные цифровые ресурсы для применения в сфере ФКиС.

**При изучении Модуля 7** ознакомиться и научиться применять на практике с цифровыми технологиями и инновациями в сфере образования и ФКиС. Подробно изучить формы реализации цифровой безопасности в образовательной среде. Подробно изучить алгоритм работы и инструкции по созданию образовательного контента и занятий на платформах: Яндекс.Диск, Learningapps, JOYTEKA, wordwall eTreniki, Удоба, Online Test Pad, Quizlet, Взнания, 1С: Урок, Supa, Visme.

**При изучении Модуля 8** изучить основные понятия физической культуры, средства и методы формирования физической культуры личности. Разобрать классификацию физических упражнений и формы занятий физическими упражнениями. Изучить обучение двигательным действиям и развитие двигательных способностей. Подробно изучить развитие скоростных и координационных способностей. Изучить и разобрать понятие планирования и педагогического контроля в сфере ФКиС, а также их формах. Изучить процесс построения тренировки в циклах.

**При изучении Модуля 9** изучить основы механики движений человека и основные понятия динамики. Ознакомиться с основными

принципами работы рычага и мышц. Рассмотреть биомеханическую характеристику двигательного аппарата человека и мышечной системы. Изучить распределение масс частей тела и современные способы регистрации движений. Рассмотреть статику и динамику физических упражнений. Рассмотреть и изучить гигиенические требования к тренировке, современной спортивной одежде и обуви. Рассмотреть гигиенические средства восстановления и закаливания.

**При изучении Модуля 10** изучить систему спортивного отбора в России и некоторых других странах. Рассмотреть структуру и генетику развития спортивного таланта. Двигательные способности, одаренность и задатки. Ознакомиться с понятиями базового спортивного отбора, а также отбора одаренных спортсменов и отбора талантливых спортсменов в различных видах спорта. Изучить процесс разработки индивидуализированных программ психологической подготовки спортсменов к соревнованиям. Рассмотреть развитие и совершенствование психологической структуры соревновательной деятельности.

**При изучении Модуля 11** изучить основные принципы спортивной тренировки и теоретико-методические подходы к организации тренировочного процесса. Ознакомиться со Стилями обучения и типологией спортсмена. Изучить и разобрать формы и методы построения тренировочного процесса с опорой на современные подходы, учитывая направленность и организацию тренировочного занятия в соответствии со специфическими закономерностями.

**При изучении Модуля 12** изучить понятие и характеристики характеристика циклических движений. Разобрать понятие «спортивный отбор» и «спортивная ориентация», их сущностные характеристики, особенности реализации в циклических видах спорта. Ознакомиться с организацией и методами спортивного отбора, их особенностями на различных этапах спортивной подготовки в легкой атлетике и лыжных

гонках. Подробно изучить общие основы и специфические характеристики видов подготовки в легкой атлетике и лыжных гонках. Обратит внимание на различные виды подготовки: теоретическую, физическую, техническую и тактическую, психологическую и интегральную. Подробно изучить актуальные проблемы спортивной подготовки, а также общие положения, характеристики и особенности подготовки и проведения соревнований в беговых видах легкой атлетике, лыжных гонках.

**При изучении Модуля 13** изучить понятие «ациклические движения». Обратит особое внимание на состояние физиологических функций при ациклических видах деятельности. Изучит способы выбора эффективных способов движений в тяжелой атлетике. Разобрать биомеханический анализ структур тяжелоатлетических упражнений. Ознакомиться с общей терминологией упражнений и гимнастической терминологией. Изучит особенности и характеристики занятий гимнастикой в школе.

**При изучении Модуля 14** изучить понятие «травмы» при занятиях физическими упражнениями и спортом и основные причины травмирования. Подробно изучить способы оказания первой помощи при ранениях, ушибах, разрывах, сдавлениях, вывихах, переломах, тяжелых ранениях, ожогах и обморожениях, при несчастных случаях и острых отравлениях, при кровотечениях, при обмороке, укачивании, при остановке кровообращения (сердца), при инфаркте, инсульте.

**При изучении Модуля 15** изучить понятие «наследственность», «окружающая среда» и «здоровье». Разобрать понятия «иммунитет» и «здоровье», их влияние на деятельность спортсмена. Ознакомиться с основными инфекционными заболеваниями, их классификацией, факторами риска их возникновения. Изучит вредные привычки и способы их профилактики, а также основные характеристики оптимального режима труда и отдыха и культуру психоэмоционального поведения спортсмена.

## **Информационное обеспечение программы.**

### **Рекомендуемые Интернет-ресурсы:**

1. Общие информационные, справочные и поисковые системы «Консультант Плюс», «Гарант»;
2. Профессиональные поисковые системы;
3. Электронная библиотека «Библиотека международной спортивной информации» [www.bmsi.ru](http://www.bmsi.ru)
4. Официальный сайт Министерства спорта РФ [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
5. Официальные сайты спортивных организаций, такие как [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru), [www.sochi2014.com](http://www.sochi2014.com), [www.rfs.ru](http://www.rfs.ru), [biathlonrus.com](http://biathlonrus.com), и др.

## 6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

По результатам обучения каждый слушатель получает диплом установленного образца о профессиональной переподготовке при условии выполнения следующих требований:

1. В каждом модуле должны быть выполнены практические работы по заданию преподавателя и решены тесты. При успешном выполнении практической работы и выполнении теста ставится отметка «зачтено».

2. При успешном выполнении заданий всех модулей (20 тестов и 45 практических работ) слушатель переходит к сдаче итоговой аттестации. Данный вид работы представлен итоговым междисциплинарным экзаменом в устном формате.

### **Вопросы экзаменационных билетов к итоговой аттестации.**

1. Цель и задачи физического воспитания.
2. Процедура допингового контроля и возможные подтасовки биопроб. Острые отравления допингами.
3. Влияние вредных привычек на организм спортсмена. (Влияние алкоголя, табакокурения и токсикомании на организм спортсмена).
4. Классификация физических упражнений.
5. Состояние физиологических функций при ациклических видах деятельности. Ациклические движения.
6. Характеристика этапов обучения (начального разучивания, углубленного разучивания, спортивного совершенства).
7. Спортивный отбор и спортивная ориентация: понятия, сущностные характеристики, особенности реализации в циклических видах спорта.
8. Предмет, объект и задачи психологии.
9. Спортивная подготовка как управление состоянием спортсмена. Общая схема управления состоянием спортсмена. Цель, субъект и объект

управления (тренер и спортсмен), прямые и обратные связи в системе подготовки спортсмена.

10. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при ушибах, разрывах, сдавлениях, вывихах и переломах.

11. Развитие биомеханики спорта и связи ее с другими науками.

12. Классификация физических упражнений.

13. Биомеханические методы изучения движения.

14. Классификация мотивов спортивной деятельности (с пояснением).

15. Гигиенические факторы как средство физического воспитания.

16. Психическое развитие и деятельность. Понятие о ведущем виде деятельности.

17. Двигательные действия как предмет обучения в физическом воспитании. Характеристика двигательных умений и навыков.

18. Условия, факторы и движущие силы психического развития.

19. Виды и функции защитных механизмов личности. Виды мотивов.

20. Функции физической культуры (с кратким пояснением сути каждой).

21. Структура здорового образа жизни и характеристика его основных элементов. Основные пути формирования здорового образа жизни различных контингентов. Роль физической культуры и спорта в утверждении здорового образа жизни.

22. Роль тренера в спортивном коллективе. Стиль руководства тренера.

23. Влияние вредных привычек на организм спортсмена. (Влияние алкоголя, табакокурения и токсикомании на организм спортсмена).

24. Классификация физических упражнений.

25. Основы гигиены питания различных возрастных групп,

занимающихся спортом. (Биологическая роль белков, биологическая роль жиров, биологическая роль углеводов, основные требования к режиму и рациону питания в дни соревнований).

26. Стартовые состояния и предстартовая подготовка спортсменов. Состояния соревновательной готовности спортсмена.

27. Виды и технологии обучения: определение, классификация, характерные черты. Современные обучающие технологии.

28. Развитие двигательных способностей. Структура и методы развития силовых способностей.

29. Педагогика, ее предмет, объект, задачи. Система педагогических наук.

30. Физическое упражнение как основное специфическое средство спортивной тренировки. Общеподготовительные упражнения и задачи, решаемые с их помощью. Специально-подготовительные упражнения (подводящие и развивающие), особенности их подбора и применения.

### 6.1. Механизмы контроля

Формы	Методы
– тестирование;	– групповая и индивидуальная работа со
– сдача промежуточных зачетов по практической части;	– слушателями курсов;
– контроль за балансом между теорией и практикой изучаемого материала;	– привлечение к итоговой аттестации независимых специалистов;
– итоговый междисциплинарный	– корректировка ошибок и повторная сдача тестов и практических зачетов;

### 6.2. Критерии оценивания для всех форм контроля

№ п/п	Оцениваемые параметры контрольных заданий и итогового зачета по теоретической части Программы	Результат
1	В ходе тестирования в полной мере представлены знания дисциплины и ее модулей.	Зачет
2	В ходе тестирования не в полной мере представлены знания дисциплины и ее модулей.	Незачет
3	В ходе выполнения практических работ в полной мере представлены знания дисциплины и ее модулей в устном и письменном форматах, а также интерактивных формах.	Зачет

4	В ходе выполнения практических работ не в полной мере представлены знания дисциплины и ее модулей в устном и письменном форматах, а также интерактивных формах.	Незачет
5	В ходе сдачи итогового междисциплинарного экзамена в полной мере представлены знания по курсу программы.	Зачет
6	В ходе сдачи итогового междисциплинарного экзамена не в полной мере представлены знания по курсу программы.	Незачет

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Основная

1. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516434>.
2. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511117>.
3. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. — М.: Академия, 2018. — 288 с.
4. Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции: Учебное пособие / Е.А. Малейченко и др. — М.: Юнити, 2016. — 208 с.
5. Теоретические основы физической культуры: учебное пособие для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519864>.
6. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. — М.: Академия, 2018. - 256 с.
7. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515146>.

8. Капилевич, Л. В. Физиология спорта: учебное пособие / Л. В. Капилевич; Национальный исследовательский Томский политехнический университет. — Томск: Изд-во ТПУ, 2011. <http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2012/m54.pdf>.
9. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. <https://urait.ru/bcode/488898>.
10. 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: Издательство Юрайт, 2023. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519722>.
11. Германов, Г. Н. Основы биомеханики: двигательные способности и физические качества (разделы теории физической культуры) : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 224 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11148-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542353>.
12. Туревский, И. М. Биомеханика двигательной деятельности: формирование психомоторных способностей: учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 353 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11024-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542408>
13. Стеблецов, Е. А. Биомеханика: учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, И. И. Болдырев, Е. С. Болдырева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 159 с. — (Высшее образование). —

ISBN 978-5-534-16481-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543936>.

14. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546>.

15. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546>.

16. Дробинская, А. О. Анатомия и возрастная физиология: учебник для вузов / А. О. Дробинская. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 421 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08679-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535588>

17. Ковалева, А. В. Физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем: учебник для вузов / А. В. Ковалева. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 183 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01206-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538103>.

18. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Капилевич. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 159 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17901-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/541989>.

19. Семёнова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. И. Семёнова; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 106 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11146-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518235>.

20. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте: учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 147 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06393-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539185>.

21. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена: учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 124 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07335-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539186>.

22. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539549>.

23. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. "Теория и методика физического воспитания и спорта" 2000 – 480 с.

24. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта: учебник для вузов / Г. Д. Горбунов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 269 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10009-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539176>

25. Андрущенко, Т. Ю. Возрастная психология и возрастные кризисы: кризис развития ребенка семи лет: учебное пособие для вузов / Т. Ю. Андрущенко, Г. М. Шашлова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13134-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539849>.

26. Хилько, М. Е. Возрастная психология: учебное пособие для вузов / М. Е. Хилько, М. С. Ткачева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 201 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00141-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535423>.

27. Шаповаленко, И. В. Психология развития и возрастная психология: учебник и практикум для вузов / И. В. Шаповаленко. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 457 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11341-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535701>.

28. Сорокоумова, Е. А. Возрастная психология: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. А. Сорокоумова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04323-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539211>.

29. Солдатова, Е. Л. Психология развития и возрастная психология. Онтогенез и дизонтогенез: учебник для вузов / Е. Л. Солдатова, Г. Н. Лаврова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 361 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17557-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/533332>.

30. Молчанов, С. В. Психология подросткового и юношеского возраста: учебник для академического бакалавриата / С. В. Молчанов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 352 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16443-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/531072>.
31. Возрастная и педагогическая психология: учебник для вузов / Б. А. Сосновский [и др.]; под редакцией Б. А. Сосновского. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 359 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9795-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538308>.
32. Г. Д. Бабушкин, В. Н. Смоленцева «Психология физической культуры и спорта» 2007 г. - 270 с.
33. Сапольски Р. «Психология стресса» 2015 г.- 480с.
34. Сопов В.Ф. «Теория и методика психологической подготовки в современном спорте» - 2010. – 115 с.
35. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539716>.
36. 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. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 279 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17034-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539408>
37. Барчуков И.С. «Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник» - М.: КноРус, 2018. - 288 с.

38. Макаров, Ю.М. «Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры» - М.: Академия, 2018. - 256 с.
39. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536113>.
40. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539407>.
41. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов / Г. А. Ямалетдинова; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 244 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05600-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493684>.
42. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 230 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15734-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/541331>.
43. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 253 с. —

(Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538235>.

44. Андриянова, Е. Ю. Спортивная медицина: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ю. Андриянова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 341 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17430-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544961>.

45. Рубанович, В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 253 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11150-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542547>.

46. Семёнова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор: учебное пособие для вузов / Г. И. Семёнова; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 105 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07547-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493626>.

47. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18365-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/534867>.

48. Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. С.

Филиппов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 255 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17685-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542553>.

49. Сизоненко, В. В. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика: учебное пособие для вузов / В. В. Сизоненко. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 115 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14684-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544442>.

50. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 379 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17449-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535663>.

51. Андриянова, Е. Ю. Спортивная медицина: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ю. Андриянова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 341 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17430-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544961>.

52. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 103 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13056-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542587>.

53. 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: Издательство Юрайт, 2024. — 232 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07632-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539178>.

54. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543939>.

55. Волков Н.И. Рекорды выносливости: прошлое, настоящее, будущее//Теор. и практ. физ. культ. 1994, № 10.

#### **Дополнительная**

1. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н. В. Тычинин, В. М. Суханов. — Воронеж: ВГУИТ, 2017. — 99 с. <https://e.lanbook.com/book/106809>.

2. Рубанович, В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 253 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11150-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518234>.

3. Литвинов, С. А. Методика обучения физической культуре. Календарно-тематическое планирование: учебное пособие для вузов / С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 413 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11125-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516923>.

4. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов / Г. А. Ямалетдинова; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 244 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05600-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493684>.
5. Мелёхин, А. В. Правовое регулирование физической культуры и спорта: учебник для бакалавриата и магистратуры / А. В. Мелёхин. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 479 с. — (Бакалавр и магистр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-3811-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488328>.
6. Кизько, А. П. Физическая культура. Теоретический курс: учебное пособие / А. П. Кизько, Л. Г. Забелина, Е. А. Кизько. — Новосибирск: НГТУ, 2016. — 128 с. <https://e.lanbook.com/book/118472>.
7. Сарычева, Т. В. История физической культуры и спорта: учебное пособие / Т. В. Сарычева; Национальный исследовательский Томский политехнический университет. — Томск: Изд-во ТПУ, 2013. <http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/m201.pdf>.
8. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н. В. Тычинин, В. М. Суханов. — Воронеж: ВГУИТ, 2017. — 99 с. <https://e.lanbook.com/book/106809>.
9. Чертов, Н. В. Физическая культура: учебное пособие / Н. В. Чертов. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. <https://znanium.com/catalog/product/551007>.
10. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер. - М.: КноРус, 2017. - 480 с.
11. Виленский, М.Я. Физическая культура (для бакалавров) / М.Я. Виленский. - М.: КноРус, 2017. - 128 с.

12. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 с.

13. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Academia, 2015. - 480 с.

14. Махник Д.И. Правовые основы общественно-государственного взаимодействия в области физической культуры и спорта // Законодательство и экономика. 2016. N 11. С. 54 — 60.

15. Мурзин Д.В., Ольховский Р.М. Вопросы правового регулирования общественно полезных услуг в области физической культуры и массового спорта // Российский юридический журнал. 2017. N 6. С. 172 — 183.

**Нормативно-правовые документы:**

1. Конституция Российской Федерации [Эл. ресурс] - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/popular/cons/>.

2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 06.02.2023) "Об образовании в Российской Федерации".

3. Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 N 1642 (ред. от 20.05.2022) "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования".

4. Постановление Правительства РФ от 11 марта 2011 г. N 164 «Об осуществлении государственного контроля (надзора) в сфере образования».

5. Постановление Правительства РФ от 5 июля 2001 г. N 505 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг».

6. Постановление Правительства РФ от 26 июня 1995 г. N 610 «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного профессионального образования (повышения квалификации) специалистов».

7. Письмо Минобрнауки РФ от 9 октября 2013 г. № 06-735 «О дополнительном профессиональном образовании».

8. [Постановление Правительства Российской Федерации от 16.11.2020 № 1836](#) «О государственной информационной системе «Современная цифровая образовательная среда».