

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТРАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ
И ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ КАДРОВ»
(АНО ДПО «ЦАППК»)**

ИНН/КПП 7813664723/781301001, ОГРН 1227800096226,
Юридический адрес: 197022, г. Санкт-Петербург, вн.тер.г. Муниципальный округ Аптекарский
остров, ул. Ординарная, д. 21, литера А, пом. 6-Н, 7-Н, оф. 4А, раб. место № 4

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ**

«Тренер по избранному виду спорта (бокс, кикбоксинг)»

Вид профессиональной деятельности

Проведение тренировочных мероприятий и руководство соревновательной деятельностью

Квалификация

Тренер по боксу, кикбоксингу

Общая трудоемкость

400 академических часов

Форма обучения

Заочная

Санкт-Петербург

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 01 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».
3. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 № 940).
4. Профессиональный стандарт «Тренер» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н).
5. Локальные нормативные акты Образовательной организации.

1.2. Цель реализации программы и планируемые результаты обучения

Цель: формирование профессиональных компетенций, необходимых для осуществления деятельности в сфере физической культуры и массового спорта, приобретение новой квалификации.

Характеристика нового вида профессиональной деятельности

Область профессиональной деятельности: физическая культура и спорт.

Объекты профессиональной деятельности: проведение тренировочных мероприятий и руководство соревновательной деятельностью.

Виды профессиональной деятельности:

ВД 1. Спортивная подготовка занимающихся по виду спорта (группе спортивных дисциплин).

Выпускник, освоивший программу профессиональной переподготовки, готов решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видами профессиональной деятельности, на которые ориентирована программа:

ВД 1. Спортивная подготовка занимающихся по виду спорта (группе спортивных дисциплин):

- отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта;
- планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта;
- проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин);
- координация соревновательной деятельности занимающихся.

Уровень квалификации

Достижение 6 уровня квалификации в соответствии с профессиональным стандартом «Тренер».

Присваиваемая квалификация: тренер по боксу, кикбоксингу.

Характеристика профессиональных компетенций, подлежащих совершенствованию, и (или) перечень новых компетенций, формирующихся в процессе освоения программы

В процессе освоения программы обучающийся формирует следующие профессиональные компетенции в соответствии с ФГОС ВО 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата):

Код компетенции	Наименование компетенции
ОПК-2	Способность осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий
ОПК-4	Способность проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта
ОПК-14	Способность осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса

Планируемые результаты обучения

Выпускник должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими виду(ам) деятельности по профессиональному стандарту «Тренер»:

Код	Наименование видов деятельности и профессиональных компетенций
ВД 1. Спортивная подготовка занимающихся по виду спорта (группе спортивных дисциплин) (В/6)	
ОПК-2	Способность осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий
ОПК-4	Способность проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта
ОПК-14	Способность осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса

1.3. Категория обучающихся

К освоению программы допускаются лица, имеющие/получающие образование из перечня профессий СПО/специальностей СПО и перечня направлений/специальностей ВО.

1.4. Форма обучения: заочная.

1.5. Срок освоения программы

Срок освоения программы составляет 400 часов.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

		Работа обучающегося в СДО	
--	--	---------------------------	--

№ пп	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоемкость, в акад. часах	Лекции	Тестирование	Практические занятия	Формы промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, З) ¹
1	Теория и методика физической культуры	46	36	4	6	ДЗ
2	Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	62	36	8	18	З
3	Организация эффективного отбора спортсменов. Подготовка к соревновательному процессу	28	18	4	6	З
4	Комплексная организация тренировочного процесса	46	36	4	6	З
5	Технологии и методики обучения базовым (циклическим) видам спорта	54	28	8	18	ДЗ
6	Технологии и методики обучения базовым (ациклическим) видам спорта	54	28	8	18	ДЗ
7	Основы и способы оказания первой помощи	28	18	4	6	З
8	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	24	16	2	6	З
9	Методология подготовки высококвалифицированных спортсменов по боксу и кикбоксингу	46	36	4	6	ДЗ

¹ ДЗ – дифференцированный зачет, З – зачет

Итоговая аттестация	12	Итоговый междисциплинарный экзамен
ИТОГО	400	

2.2. Учебно-тематический план

№ пп	Наименование разделов, дисциплин (модулей) и тем	Всего часов	Содержание лекций (количество часов)	Наименование практических занятий (количество часов)	Тестирование
1	Теория и методика физической культуры	46	<p>Введение в теорию физической культуры. Основные понятия. Средства формирования физической культуры личности. Классификация физических упражнений. Техника физических упражнений. Методы формирования физической культуры личности. Методические принципы физического воспитания. Обучение двигательным действиям. Развитие двигательных способностей. Структура и методы развития силовых способностей. Развитие скоростных способностей. Развитие выносливости. Виды выносливости и факторы, влияющие на их проявление. Общая характеристика гибкости. Развитие гибкости. Общая характеристика координационных способностей. Развитие координационных способностей. Формы занятий физическими упражнениями. Планирование и педагогический</p>	<p>Выполните задание: Составьте тренировочную программу физических упражнений для студентов (возраст 18-20 лет) длительностью 2 мезоцикла. На какие упражнения Вы сделаете упор? Оформите результат в форме таблицы. В таблице должно быть отражено: название мезоцикла, сколько раз в неделю будут проходить занятия, какая степень нагрузки, вид спорта и непосредственно само задание. (6 часов)</p>	Тест (4 часа)

			<p>контроль. Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста. Значение и задачи физического воспитания студентов. Физическая культура людей молодого и зрелого возраста. Физическая культура людей пожилого и старшего возраста. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Построение тренировки в циклах (36 часов)</p>		
2	<p>Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена</p>	62	<p>Основы механики движений человека. Основные понятия динамики. Внешние и внутренние силы. Основные принципы работы рычага и мышц. Биомеханическая характеристика двигательного аппарата человека. Биомеханическая характеристика двигательного аппарата. Мышечная система. Распределение масс частей тела. Современные способы регистрации движений. Статика физических упражнений. Динамика физических упражнений. Переместительные движения. Вращательные движения. Гигиена физического воспитания и спорта. Гигиенические</p>	<p>Выполните задания: 1) На основе лекционного материала и собственного опыта приведите не менее 4 типов движений по каждой категории. 2) Составьте программу закаливания на месяц для самого себя, опишите поэтапно с временными рамками. Вид закаливания можете выбрать самостоятельно. (18 часов)</p>	Тест (8 часов)

			<p>требования к современной спортивной одежде и обуви.</p> <p>Гигиенические основы спортивной тренировки.</p> <p>Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности.</p> <p>Гигиена закаливания (36 часов)</p>		
3	<p>Организация эффективного отбора спортсменов.</p> <p>Подготовка к соревновательному процессу</p>	28	<p>Система спортивного отбора в России и некоторых других странах. Структура и генетика развития спортивного таланта.</p> <p>Двигательные способности, одаренность и задатки.</p> <p>Общая характеристика этапов спортивного отбора. Базовый спортивный отбор. Отбор одаренных спортсменов.</p> <p>Отбор талантливых спортсменов. Разработка индивидуализированных программ психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.</p> <p>Развитие и совершенствование психологической структуры соревновательной деятельности</p> <p>(18 часов)</p>	<p>Выполните задание:</p> <p>Представьте, что перед Вами стоит цель отбора наиболее перспективных спортсменов из числа учеников общеобразовательной школы.</p> <p>Опишите весь цикл Ваших действий.</p> <p>Какие методические рекомендации Вы будете использовать? На что сделаете упор?</p> <p>(6 часов)</p>	Тест (4 часа)
4	<p>Комплексная организация тренировочного процесса</p>	46	<p>Основные принципы спортивной тренировки.</p> <p>Теоретико-методические подходы к организации тренировочного процесса. Стиль обучения и типология спортсмена.</p> <p>Исследование типологии личности спортсмена на</p>	<p>Выполните задание:</p> <p>Составьте конспект комбинированного занятия (развитие физических качеств + решение задач тренировки) по своему виду спорта (уровень занимающихся -</p>	Тест (4 часа)

			<p>практике. Структура тренировочного процесса. Направленность и организация тренировочного занятия. Нагрузка в тренировочном занятии. Специфические закономерности процесса становления спортивного мастерства. Формы построения тренировочного процесса. Современные подходы к планированию и построению тренировочного процесса (36 часов)</p>	<p>группа начальной подготовки), обязательно укажите задачи, которые будут решаться на занятии. Оформление в свободной форме. (6 часов)</p>	
5	Технологии и методики обучения базовым (циклическим) видам спорта	54	<p>Физиологическая характеристика циклических движений. Циклические движения. Основные понятия проблемы спортивного отбора, их взаимосвязь и сущностные характеристики. Структура спортивного отбора: этапы, целевые установки, содержание. Общие основы функционирования системы спортивного отбора. Общие основы организации спортивного отбора. Теоретическая подготовка в циклических видах спорта. Физическая подготовка в циклических видах спорта. Техническая и тактическая подготовка. Психологическая и интегральная подготовка. Актуальные проблемы спортивной</p>	<p>Дайте развернутые ответы на следующие вопросы: 1. В чем заключается особенность циклических движений? 2. Какие общие черты имеет циклическая двигательная деятельность? 3. Какие зоны являются общими для всех физических упражнений циклического характера? Охарактеризуйте каждую зону. (18 часов)</p>	Тест (8 часов)

			подготовки. Построение рациона питания спортсмена при организации тренировочного процесса (28 часов)		
6	Технологии и методики обучения базовым (ациклическим) видам спорта	54	Состояние физиологических функций при ациклических видах деятельности. Ациклические движения. Выбор эффективных способов движений в тяжелой атлетике. Биомеханический анализ структур тяжелоатлетических упражнений. Оптимизация движения. Оборудование гимнастического зала. Гимнастическая терминология. Общеразвивающие упражнения. Занятия гимнастикой в школе (28 часов)	Дайте развернутые ответы на следующие вопросы: 1. Из перечисленных видов спорта выберите те, которые относятся к ациклическим видам спорта. Выпишите их. 2. Какие два вида упражнений различают в ациклической деятельности? Охарактеризуйте каждое из них. (18 часов)	Тест (8 часов)
7	Основы и способы оказания первой помощи	28	Понятие «травмы» при занятиях физическими упражнениями и спортом. Основные причины травмирования. Первая помощь: организационно-правовые аспекты оказания первой помощи и понятие «первая помощь». Первая доврачебная непрофессиональная помощь при ранениях. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при ушибах, разрывах, сдавлениях, вывихах и переломах. Первая доврачебная непрофессиональная	Выполните задания: 1. Во время игры в футбол молодой человек упал и вскрикнул от боли. При осмотре обнаружено: на задней поверхности правого локтевого сустава рана размером 2 x 1 см, слегка кровоточащая, поверхностная. В области наружной поверхности правой кисти наблюдается небольшой кровоподтек и отечность, а при ощупывании – болезненность.	Тест (4 часа)

			<p>помощь при тяжелых ранениях и различных тяжелых травмах. Понятие «иммобилизация». Первая доврачебная непрофессиональная помощь при ожогах и обморожениях. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при несчастных случаях и острых отравлениях. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при кровотечениях. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при обмороке, укачивании. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при остановке кровообращения (сердца). Инфаркт. Инсульт (18 часов)</p>	<p>1. Поставьте предположительный диагноз. 2. Окажите первую помощь. 2. Молодой человек при подтягивании на турнике вдруг резко опустил руки, упал и ударился о землю носом. При осмотре обнаружилось: в области лучезапястного сустава правой руки наблюдается выраженная отечность, болезненность, которая усиливается при движении кисти. Из носа течет кровь. Сознание у пострадавшего сохранено. 1. Поставьте предположительный диагноз. 2. Окажите первую помощь. 3. Посмотрите на рисунок 1 и подпишите типы бинтовых повязок. (6 часов)</p>	
8	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	24	<p>Наследственность, окружающая среда и здоровье. Иммуитет и здоровье. Основные инфекционные заболевания, их классификация, факторы риска их возникновения. Вредные привычки и их профилактика. Оптимальный режим труда и отдыха. Культура психоэмоционального поведения (16 часов)</p>	<p>Выполните задание: Опишите в свободной форме инфекционные заболевания и факторы риска их возникновения (исходя из материалов лекций). (6 часов)</p>	Тест (2 часа)

9	Методология подготовки высококвалифицированных спортсменов по боксу и кикбоксингу	46	Планирование и управление учебно-тренировочным процессом. Планирование индивидуальной подготовки боксера. Отбор в боксе. Физическая подготовка боксеров и кикбоксеров. Психологическая подготовка в современном боксе. Психологическая подготовка боксера к соревнованию. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях боксом (36 часов)	Выполните задания: 1. Составьте план-конспект занятия по боксу/кикбоксингу для группы начальной подготовки первого года обучения; 2. Составьте план-конспект по боксу/кикбоксингу для группы совершенствования спортивного мастерства. (6 часов)	Тест (4 часа)
	Итоговая аттестация	12	Итоговый междисциплинарный экзамен/ Тест		
ИТОГО		400			

2.3. Календарный учебный график

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоемкость, в акад. час.	Учебные недели
1	Теория и методика физической культуры	46	1-2
2	Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	62	2-4
3	Организация эффективного отбора спортсменов. Подготовка к соревновательному процессу	28	4-5
4	Комплексная организация тренировочного процесса	46	5-6
5	Технологии и методики обучения базовым (циклическим) видам спорта	54	6-8
6	Технологии и методики обучения базовым (ациклическим) видам спорта	54	8-10
7	Основы и способы оказания первой помощи	28	10
8	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	24	11-12
9	Методология подготовки высококвалифицированных спортсменов по боксу и кикбоксингу	46	12-13
	Итоговая аттестация	12	12-13

3. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИН

3.1. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Теория и методика физической культуры»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для организации физического воспитания клиентов разного возраста.

2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-14. Способность осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса.

Обучающийся должен знать:

– основные понятия и средства формирования физической культуры личности;
– методические принципы физического воспитания;
– сущность физической культуры в системе воспитания детей, людей молодого и зрелого возраста, людей пожилого и старшего возраста;

обучающийся должен уметь:

– разрабатывать программы тренировок для студентов.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Теория и методика физической культуры» составляет 46 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 1. Теория и методика физической культуры	Лекция/ 36 часов	Введение в теорию физической культуры. Основные понятия. Средства формирования физической культуры личности. Классификация физических упражнений. Техника физических упражнений. Методы формирования физической культуры личности. Методические принципы физического воспитания. Обучение двигательным действиям. Развитие двигательных способностей. Структура и методы развития силовых способностей. Развитие скоростных способностей. Развитие выносливости. Виды выносливости и факторы, влияющие на их проявление. Общая характеристика гибкости. Развитие гибкости. Общая характеристика координационных способностей. Развитие координационных способностей. Формы

		занятий физическими упражнениями. Планирование и педагогический контроль. Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста. Значение и задачи физического воспитания студентов. Физическая культура людей молодого и зрелого возраста. Физическая культура людей пожилого и старшего возраста. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Построение тренировки в циклах
	Практическое задание 1 /6 часов	Выполните задание: Составьте тренировочную программу физических упражнений для студентов (возраст 18-20 лет) длительностью 2 мезоцикла. На какие упражнения Вы сделаете упор? Оформите результат в форме таблицы. В таблице должно быть отражено: название мезоцикла, сколько раз в неделю будут проходить занятия, какая степень нагрузки, вид спорта и непосредственно само задание.
	Тестирование /4 часа	

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

3.2. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере характеристик двигательного аппарата человека и гигиенического воспитания.

2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-14. Способность осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса.

Обучающийся должен знать:

- основы механики движений человека;
- основные понятия динамики;
- биомеханические характеристики двигательного аппарата человека;
- статику и динамику физических упражнений;
- гигиенические требования в физическом воспитании и спорте;

обучающийся должен уметь:

– разрабатывать программы упражнений для развития двигательного аппарата человека и программы закаливания.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена» составляет 62 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 2. Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	Лекция/ 36 часов	Основы механики движений человека. Основные понятия динамики. Внешние и внутренние силы. Основные принципы работы рычага и мышц. Биомеханическая характеристика двигательного аппарата человека. Биомеханическая характеристика двигательного аппарата. Мышечная система. Распределение масс частей тела. Современные способы регистрации движений. Статика физических упражнений. Динамика физических упражнений. Переместительные движения. Вращательные движения. Гигиена физического воспитания и спорта. Гигиенические требования к современной спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы спортивной тренировки. Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности. Гигиена закаливания
	Практическое задание 2 /18 часов	Выполните задания: 1) На основе лекционного материала и собственного опыта приведите не менее 4 типов движений по каждой категории. 2) Составьте программу закаливания на месяц для самого себя, опишите поэтапно с

	временными рамками. Вид закаливания можете выбрать самостоятельно.
Тестирование /8 часов	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

3.3. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

«Организация эффективного отбора спортсменов. Подготовка к соревновательному процессу»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере подготовки к соревновательному процессу и организации эффективного отбора спортсменов.

2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

- ОПК-2. Способность осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий;
- ОПК-14. Способность осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса.

Обучающийся должен знать:

- методы организации эффективного отбора спортсменов;
- особенности подготовки к соревновательному процессу;

обучающийся должен уметь:

- характеризовать особенности подготовки к соревновательному процессу и применять методы организации эффективного отбора спортсменов.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Организация эффективного отбора спортсменов. Подготовка к соревновательному процессу» составляет 28 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 3. Организация эффективного отбора спортсменов. Подготовка к соревновательному процессу	Лекция/ 18 часов	Система спортивного отбора в России и некоторых других странах. Структура и генетика развития спортивного таланта. Двигательные способности, одаренность и задатки. Общая характеристика этапов спортивного отбора. Базовый спортивный отбор. Отбор одаренных спортсменов. Отбор талантливых спортсменов. Разработка индивидуализированных программ психологической подготовки спортсменов к соревнованиям. Развитие и совершенствование психологической структуры соревновательной деятельности
	Практическое задание 3 /6 часов	Выполните задание: Представьте, что перед Вами стоит цель отбора наиболее перспективных спортсменов из числа учеников общеобразовательной школы. Опишите весь цикл Ваших действий. Какие методические рекомендации Вы будете использовать? На что сделаете упор?
	Тестирование /4 часа	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

3.4. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Комплексная организация тренировочного процесса»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере комплексной организации тренировочного процесса.

2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-4. Способность проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта;

– ОПК-14. Способность осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса.

Обучающийся должен знать:

– особенности комплексной организации тренировочного процесса;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности комплексной организации тренировочного процесса.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Комплексная организация тренировочного процесса» составляет 46 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 4. Комплексная организация тренировочного процесса	Лекция/ 36 часов	Основные принципы спортивной тренировки. Теоретико-методические подходы к организации тренировочного процесса. Стиль обучение и типология спортсмена. Исследование типологии личности спортсмена на практике. Структура тренировочного процесса. Направленность и организация тренировочного занятия. Нагрузка в тренировочном занятии. Специфические закономерности процесса становления спортивного мастерства. Формы построения тренировочного процесса. Современные подходы к планированию и построению тренировочного процесса
	Практическое задание 4 /6 часов	Выполните задание: Составьте конспект комбинированного занятия (развитие физических качеств + решение задач тренировки) по своему виду спорта (уровень занимающихся - группа начальной подготовки), обязательно укажите задачи, которые будут решаться на занятии. Оформление в свободной форме.

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

3.5. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Технологии и методики обучения базовым (циклическим) видам спорта»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере технологии и методики обучения базовым (циклическим) видам спорта.

2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-2. Способность осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий;

– ОПК-4. Способность проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта;

– ОПК-14. Способность осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса.

Обучающийся должен знать:

– особенности технологии и методики обучения базовым (циклическим) видам спорта;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности технологии и методики обучения базовым (циклическим) видам спорта.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Технологии и методики обучения базовым (циклическим) видам спорта» составляет 54 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 5. Технологии и методики обучения базовым (циклическим) видам спорта	Лекция/ 28 часов	Физиологическая характеристика циклических движений. Циклические движения. Основные понятия проблемы спортивного отбора, их взаимосвязь и сущностные характеристики. Структура спортивного отбора: этапы, целевые установки, содержание. Общие основы функционирования системы спортивного отбора. Общие основы организации спортивного отбора. Теоретическая подготовка в циклических видах спорта. Физическая подготовка в циклических видах спорта. Техническая и тактическая подготовка. Психологическая и интегральная подготовка. Актуальные проблемы спортивной подготовки. Построение рациона питания спортсмена при организации тренировочного процесса
	Практическое задание 5 /18 часов	Дайте развернутые ответы на следующие вопросы: 1. В чем заключается особенность циклических движений? 2. Какие общие черты имеет циклическая двигательная деятельность? 3. Какие зоны являются общими для всех физических упражнений циклического характера? Охарактеризуйте каждую зону.
	Тестирование /8 часов	

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

3.6. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Технологии и методики обучения базовым (ациклическим) видам спорта»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере технологии и методики обучения базовым (ациклическим) видам спорта.

2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

- ОПК-2. Способность осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий;
- ОПК-4. Способность проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта;
- ОПК-14. Способность осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса.

Обучающийся должен знать:

- особенности технологии и методики обучения базовым (ациклическим) видам спорта;

обучающийся должен уметь:

- характеризовать особенности технологии и методики обучения базовым (ациклическим) видам спорта.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Технологии и методики обучения базовым (ациклическим) видам спорта» составляет 54 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 6. Технологии и методики обучения базовым (ациклическим) видам спорта	Лекция/ 28 часов	Состояние физиологических функций при ациклических видах деятельности. Ациклические движения. Выбор эффективных способов движений в тяжелой атлетике. Биомеханический анализ структур тяжелоатлетических упражнений. Оптимизация движения. Оборудование гимнастического зала. Гимнастическая терминология. Общеразвивающие упражнения. Занятия гимнастикой в школе
	Практическое задание 6 /18 часов	Дайте развернутые ответы на следующие вопросы:

		1. Из перечисленных видов спорта выберите те, которые относятся к ациклическим видам спорта. Выпишите их. 2. Какие два вида упражнений различают в ациклической деятельности? Охарактеризуйте каждое из них.
	Тестирование /8 часов	

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

3.7. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Основы и способы оказания первой помощи»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности по оказанию первой доврачебной помощи при занятиях физкультурой и спортом.

2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-4. Способность проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта;

– ОПК-14. Способность осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса.

Обучающийся должен знать:

– содержание понятия «травмы» при занятиях физическими упражнениями и спортом;

– основные причины травмирования;

– организационно-правовые и практические аспекты оказания первой помощи и понятие «первая помощь»;

обучающийся должен уметь:

- оказывать первую доврачебную помощь при спортивных травмах.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Основы и способы оказания первой помощи» составляет 28 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 7. Основы и способы оказания первой помощи	Лекция/ 18 часов	Понятие «травмы» при занятиях физическими упражнениями и спортом. Основные причины травмирования. Первая помощь: организационно-правовые аспекты оказания первой помощи и понятие «первая помощь». Первая доврачебная непрофессиональная помощь при ранениях. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при ушибах, разрывах, сдавлениях, вывихах и переломах. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при тяжелых ранениях и различных тяжелых травмах. Понятие «иммобилизация». Первая доврачебная непрофессиональная помощь при ожогах и обморожениях. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при несчастных случаях и острых отравлениях. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при кровотечениях. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при обмороке, укачивании. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при остановке кровообращения (сердца). Инфаркт. Инсульт
	Практическое задание 7 /6 часов	Выполните задания: 1. Во время игры в футбол молодой человек упал и вскрикнул от боли. При осмотре обнаружено: на задней поверхности правого локтевого сустава рана размером 2 x 1 см, слегка кровоточащая, поверхностная. В области наружной поверхности правой кисти наблюдается небольшой кровоподтек и отечность, а при ощупывании – болезненность. 1. Поставьте предположительный диагноз. 2. Окажите первую помощь. 2. Молодой человек при подтягивании на турнике вдруг резко опустил руки, упал и

	<p>ударился о землю носом. При осмотре обнаружилось: в области лучезапястного сустава правой руки наблюдается выраженная отечность, болезненность, которая усиливается при движении кисти. Из носа течет кровь. Сознание у пострадавшего сохранено.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поставьте предположительный диагноз. 2. Окажите первую помощь. 3. Посмотрите на рисунок 1 и подпишите типы бинтовых повязок.
Тестирование /4 часа	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

3.8. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере основ медицинских знаний и здорового образа жизни.

2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

- ОПК-2. Способность осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий;
- ОПК-14. Способность осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса.

Обучающийся должен знать:

- основы медицинских знаний и здорового образа жизни;

обучающийся должен уметь:

- характеризовать инфекционные заболевания и факторы риска их возникновения.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» составляет 24 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 8. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	Лекция/ 16 часов	Наследственность, окружающая среда и здоровье. Иммуитет и здоровье. Основные инфекционные заболевания, их классификация, факторы риска их возникновения. Вредные привычки и их профилактика. Оптимальный режим труда и отдыха. Культура психоэмоционального поведения
	Практическое задание 8 /6 часов	Выполните задание: Опишите в свободной форме инфекционные заболевания и факторы риска их возникновения (исходя из материалов лекций).
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

3.9. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

«Методология подготовки высококвалифицированных спортсменов по боксу и кикбоксингу»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере методологии подготовки высококвалифицированных спортсменов по каратэ.

2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

- ОПК-2. Способность осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий;
- ОПК-4. Способность проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта;
- ОПК-14. Способность осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса.

Обучающийся должен знать:

- методологию подготовки высококвалифицированных спортсменов по каратэ;
- обучающийся должен уметь:
- характеризовать методологию подготовки высококвалифицированных спортсменов по боксу и кикбоксингу.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Методология подготовки высококвалифицированных спортсменов по боксу и кикбоксингу» составляет 46 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 9. Методология подготовки высококвалифицированных спортсменов по боксу и кикбоксингу	Лекция/ 36 часов	Планирование и управление учебно-тренировочным процессом. Планирование индивидуальной подготовки боксера. Отбор в боксе. Физическая подготовка боксеров и кикбоксеров. Психологическая подготовка в современном боксе. Психологическая подготовка боксера к соревнованию. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях боксом
	Практическое задание 9 /6 часов	Выполните задания: 1. Составьте план-конспект занятия по боксу/кикбоксингу для группы начальной подготовки первого года обучения; 2. Составьте план-конспект по боксу/кикбоксингу для группы совершенствования спортивного мастерства.

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

4.1. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

В процессе обучения используется тестирование как форма текущего контроля успеваемости.

Формой промежуточной аттестации по разделам, дисциплинам (модулям) программы является зачет и (или) дифференцированный зачет.

Промежуточная аттестация включает в себя прохождение тестирования и выполнение практического задания. Время, отведенное на промежуточную аттестацию, входит в общую трудоемкость освоения раздела, дисциплины (модуля) программы и проводится в форме, указанной в учебном плане.

4.2. Формы итоговой аттестации

Итоговая аттестация по программе профессиональной переподготовки предназначена для комплексной оценки уровня знаний обучающегося с учетом целей обучения для установления соответствия уровня знаний обучающегося квалификационным требованиям; для рассмотрения вопросов о предоставлении обучающемуся по результатам обучения права вести профессиональную деятельность и выдаче диплома о профессиональной переподготовке.

Итоговая аттестация проводится в форме междисциплинарного экзамена по программе обучения, включающего вопросы по всем разделам, дисциплинам (модулям).

4.3. Критерии оценки результатов освоения образовательных программ

Результаты промежуточной аттестации за освоение обучающимся раздела, дисциплины (модуля) программы оцениваются по стобалльной шкале в следующем соотношении:

– по результатам тестирования на освоение раздела, дисциплины (модуля) – от 50 до 70 баллов;

– практическое задание по итогам освоения раздела, дисциплины (модуля) – максимальное количество суммарно за все практические задания в разделе, дисциплине (модуле) – 30 баллов.

Количество баллов по стобальной системе	Результат аттестации в форме «зачет»	Отметка по четырехбалльной системе
81-100	«зачтено»	«отлично»
61-80	«зачтено»	«хорошо»
51-60	«зачтено»	«удовлетворительно»
50 и менее	«не зачтено»	«неудовлетворительно»

По результатам итоговой аттестации выставляются отметки в соответствии со следующими критериями оценивания:

Количество баллов по стобальной системе	Отметка по четырехбалльной системе
91-100	«отлично»
81-90	«хорошо»
70-80	«удовлетворительно»
менее 70	«неудовлетворительно»

Оценка результатов освоения образовательных программ осуществляется Итоговой аттестационной комиссией в соответствии со следующими критериями:

- отметка «отлично» выставляется обучающемуся, показавшему полное освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), всестороннее и глубокое изучение литературы;

- отметка «хорошо» выставляется обучающемуся, показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, допустившему несущественные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий;

- отметка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, показавшему частичное освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, сформированность не в полной мере новых компетенций и профессиональных умений для осуществления профессиональной деятельности;

- отметка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, не показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, допустившему серьезные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.

4.4. Оценочные материалы

Оценочные материалы по программе профессиональной переподготовки размещены на платформе СДО и включают следующие оценочные средства: задания в тестовой форме, практическая работа.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для

проведения промежуточной и итоговой аттестации

1. Как часто занимающиеся в секции обязаны проходить врачебный осмотр?

Выберите один ответ:

1. Один раз в год
2. Не реже одного раза в шесть месяцев, а также перед участием в соревнованиях
3. Перед соревнованиями
4. Каждый месяц

2. На какие две части подразделяют специальную физическую подготовку?

Выберите один ответ:

1. Предварительную
2. Важную
3. Основную
4. Неважную

3. Из каких периодов состоит процесс тренировки спортсмена?

Выберите один или несколько ответов:

1. Подготовительный
2. Основной (или соревновательный)
3. Главный
4. Переходный

4. Что определяется на четвертом этапе отбора спортсменов?

Выберите один ответ:

1. Когда боксер уже прошел первый этап школьного обучения и тренировки
2. Боксеров, овладевших основами технико-тактических навыков, имеющих практику соревнований
3. Способности боксера быть ведущим в составе сборной команды области или страны, мастерство и возможности
4. Уровня способностей к овладению двигательными навыками, некоторых физических качеств, главным образом координации, быстроты действия, и психических — быстроты реакции, смелости, решительности

5. На что направлена специальная физическая подготовка?

Выберите один ответ:

1. Разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др.
2. Развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике бокса. Это упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, мяче на резинах, на лапах и др.) и специальные упражнения с партнером.

6. Месячный перерыв в занятиях снижает объем внимания на _____.

Выберите один ответ:

1. 10%
2. ничего не снижает
3. внимание увеличивается
4. 23,6%

7. Когда главным образом происходит отсев занимающихся?

Выберите один ответ:

1. после медицинского прохождения
2. на первом этапе обучения
3. после выполнения нормативов
4. перед соревнованиями

8. Что такое предстартовая апатия?

Выберите один ответ:

1. Чрезмерный уровень эмоционального возбуждения, что проявляется в сильном волнении, быстрой смене эмоций, противоположных по содержанию, импульсивности, суетливости, раздражительности, повышенной речевой активности, потливости, невозможности сосредоточиться на предстоящем бою и т. П.
2. Пониженная возбудимость, выражающаяся в вялости всех психических процессов, сонливость, отсутствие желания боксировать, полное безразличие к исходу боя, упадок сил и неверие в свои силы, резкое ослабление процессов восприятия, внимания, мышления, скованность движений и замедленность реакций, состояние угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности кожных покровов лица, появлении холодного пота, сухости во рту и т. П.
3. Отсутствие готовности к волевым напряжениям, переоценка своих возможностей, недооценка сил противника и т. д.

9. Психологическая настройка состоит из _____.

Выберите один ответ:

1. условий для максимального отдыха и создания словесных и мысленных образов
2. идеомоторная тренировка – мысленное осознание и выполнение технико-тактических приемов
3. готовность к выполнению реального действия
4. всех перечисленных вариантов

10. Выберите пункты, при которых можно заниматься боксом:

Выберите один или несколько ответов:

1. Инфекционные болезни
2. Отсутствие патологических изменений в скелете (туберкулезного, подагрического, ревматического и т.п. Характера)
3. Болезни органов внутренней секреции
4. Диабет
5. Наличие достаточно развитого брюшного пресса

6. Бронхиальная астма
7. Катаральное состояние желудка и кишок с резким упадком питания и жизнедеятельности организма
8. Хорошее состояние внутренних органов, в особенности сердца и легких, – как в смысле отсутствия патологических изменений, так и со стороны правильного функционирования
9. Туберкулез во 2-й и 3-й стадии

Примеры заданий для практической работы

1. Выполните задание:

Представьте, что перед Вами стоит цель отбора наиболее перспективных спортсменов из числа учеников общеобразовательной школы.

Опишите весь цикл Ваших действий. Какие методические рекомендации Вы будете использовать? На что сделаете упор?

2. Выполните задание:

Составьте конспект комбинированного занятия (развитие физических качеств + решение задач тренировки) по своему виду спорта (уровень занимающихся - группа начальной подготовки), обязательно укажите задачи, которые будут решаться на занятии. Оформление в свободной форме.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1. Материально-технические условия реализации программы

Образовательная организация располагает материально-технической базой, обеспечивающей реализацию образовательной программы и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

5.2. Требования к материально-техническим условиям со стороны обучающегося (потребителя образовательной услуги)

Рекомендуемая конфигурация компьютера:

- Разрешение экрана от 1280x1024
- Pentium 4 или более новый процессор с поддержкой SSE2
- 512 Мб оперативной памяти
- 200 Мб свободного дискового пространства
- Современный веб-браузер актуальной версии (Firefox 22, Google Chrome 27, Opera 15, Safari 5, Internet Explorer 8 или более новый).

5.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Образовательная организация обеспечена электронными учебниками, учебно-методической литературой и материалами по всем разделам, дисциплинам (модулям) программы. Образовательная организация также имеет доступ к электронным

образовательным ресурсам (ЭОР). Образовательная организация имеет удаленный доступ ЭБС «Университетская библиотека онлайн» (<http://www.biblioclub.ru/>).

При реализации программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в Образовательной организации созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя:

- электронные информационные ресурсы
- электронные образовательные ресурсы
- совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств.

Данная среда способствует освоению обучающимися программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Электронная информационно-образовательная среда Образовательной организации обеспечивает возможность осуществлять следующие виды деятельности:

1. Планирование образовательного процесса.
2. Размещение и сохранение материалов образовательного процесса.
3. Фиксацию хода образовательного процесса и результатов освоения программы.
4. Контролируемый доступ участников образовательного процесса к информационным образовательным ресурсам в сети Интернет.
5. Проведение мониторинга успеваемости обучающихся.

Список литературы и информационных источников

1. Багнетова, Е. А. Общая и специальная гигиена: учебный справочник: словарь / Е. А. Багнетова. – Москва ; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 268 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364798> (дата обращения: 23.10.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4492-8. – DOI 10.23681/364798. – Текст: электронный.
2. Белова, Л. В. Спортивная медицина: учебное пособие / Л. В. Белова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2016. – 149 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458915> (дата обращения: 23.10.2023). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.
3. Градополов, К. В. Бокс: учебник: [16+] / К. В. Градополов. – 4-е изд., доп., перераб. – Москва: Гос. изд-во "Физкультура и спорт", 1965. – 338 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=230818> (дата обращения: 23.10.2023). – ISBN 978-5-4458-7140-8. – Текст: электронный.
4. Закоркина, Н. А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие: [16+] / Н. А. Закоркина ; Омский государственный педагогический университет. – Омск: Омский государственный педагогический университет (ОмГПУ), 2019. – 146 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=616216> (дата обращения: 23.10.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8268-2234-0. – Текст: электронный.
5. Карпеев, А. Г. Биомеханика: учебное пособие: [16+] / А. Г. Карпеев, Н. П. Курнакова, Г. А. Коновалов; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. –

- Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – Часть 1. – 148 с.: ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429352> (дата обращения: 23.10.2023). – Библиогр.: с. 271-274. – Текст: электронный.
6. Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие: [16+] / В. А. Ляпин, И. П. Флянку, Н. В. Семенова [и др.]; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии, физиологии, спортивной медицины и гигиены. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 229 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429363> (дата обращения: 23.10.2023). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.
7. Куртев, С. Г. Первая помощь при спортивных травмах с основами антисептики и десмургии: учебное пособие: [16+] / С. Г. Куртев, С. И. Еремеев; Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре и спорту, Сибирская государственная академия физической культуры, Кафедра спортивной медицины и гигиены. – Омск: Сибирская государственная академия физической культуры, 2003. – 68 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274673> (дата обращения: 23.10.2023). – Текст: электронный.
8. Минникаева, Н. В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции: учебное пособие: [16+] / Н. В. Минникаева, С. В. Шабашева; Кемеровский государственный университет. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2016. – 144 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577> (дата обращения: 23.10.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-1921-3. – Текст: электронный.
9. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: практикум: [16+] / сост. С. С. Давыдова, А. И. Петкевич; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского. – Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2019. – 95 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577084> (дата обращения: 23.10.2023). – Библиогр.: с. 92. – Текст: электронный.
10. Спортивная психология: учебник: [16+] / под ред. Г. Д. Бабушкина; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. – 440 с.: схем., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274897> (дата обращения: 23.10.2023). – Текст: электронный.
11. Тайский бокс: учебное пособие: [12+] / под общ. ред. С. И. Заяшникова, О. А. Терехова. – Москва: Олимпия Пресс, 2006. – 193 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=460985> (дата обращения: 23.10.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 5-94299-075-1. – Текст: электронный.
12. Федюкович, Н. И. Анатомия и физиология человека: учебник / Н. И. Федюкович. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2020. – 574 с.: ил. – (Среднее медицинское образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=601645> (дата обращения: 23.10.2023). – Библиогр.: с. 568. – ISBN 978-5-222-35193-2. – Текст: электронный.

13. Черапкина, Л. П. Медико-биологические основы отбора и прогнозирования высших спортивных достижений: на примере водных видов спорта: учебное пособие: [16+] / Л. П. Черапкина; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии и физиологии. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2005. – 92 с.: табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274558> (дата обращения: 23.10.2023). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.
14. Щанкин, А. А. Курс лекций по основам медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие: [16+] / А. А. Щанкин. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 98 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362685> (дата обращения: 23.10.2023). – ISBN 978-5-4475-4855-1. – DOI 10.23681/362685. – Текст: электронный.
15. Яцин, Ю. В. Оборудование и инвентарь для занятий боксом: учебное пособие: [16+] / Ю. В. Яцин; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007. – 47 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277370> (дата обращения: 23.10.2023). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.

5.4. Кадровое обеспечение программы

Реализация программы профессиональной переподготовки обеспечивается педагогическими работниками, требование к квалификации которых регулируется законодательством Российской Федерации в сфере образования и труда.

Актуализация дополнительной профессиональной программы

№ пп	Содержание изменений	Раздел, в который вносятся изменения и дополнения	Дата внесения изменений
1	Актуализация программы в соответствии с локальными нормативными актами образовательной организации	Все разделы программы	17.08.2022
2	Актуализация с учетом профессионального стандарта «Тренер» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н)	1. Общая характеристика программы	23.10.2023