

**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
(спортивная акробатика)»**

Квалификация

Тренер по спортивной акробатике

Вид профессиональной деятельности

Проведение тренировочных мероприятий и руководство соревновательной деятельностью

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 спортивной акробатике.

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 спортивной акробатике	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 контроль. Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста.</p>	<p>Выполните задание: Составьте тренировочную программу физических упражнений для студентов (возраст 18-20 лет) длительностью 2 мезоцикла. На какие упражнения Вы сделаете упор? (6 часов)</p>	Тест (4 часа)

			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)		
2	Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	62	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 (36 часов)	Выполните задания: 1. На основе лекционного материала и собственного опыта приведите не менее 4 типов движений по каждой категории: Динамические движения; статические движения; переместительные движения; вращательные движения. 2. Составьте программу закаливания на месяц для самого себя, опишите поэтапно с временными рамками. Вид закаливания можете выбрать самостоятельно. (18 часов)	Тест (8 часов)
3	Организация эффективного отбора	28	Система спортивного отбора в России и некоторых других странах. Структура и	Выполните задание: Представьте, что перед Вами стоит	Тест (4 часа)

	спортсменов. Подготовка к соревновательному процессу		генетика развития спортивного таланта. Двигательные способности, одаренность и задатки. Общая характеристика этапов спортивного отбора. Базовый спортивный отбор. Отбор одаренных спортсменов. Отбор талантливых спортсменов в различных видах спорта. Разработка индивидуализированных программ психологической подготовки спортсменов к соревнованиям. Развитие и совершенствование психологической структуры соревновательной деятельности (18 часов)	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? (6 часов)	
4	Комплексная организация тренировочного процесса	46	Основные принципы спортивной тренировки. Теоретико-методические подходы к организации тренировочного процесса. Стиль обучения 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 (36 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. (6 часов)	Тест (4 часа)
5	Технологии и методики обучения базовым (циклическим) видам спорта	54	Физиологическая характеристика циклических движений. Циклические движения. Основные понятия проблемы спортивного отбора, их взаимосвязь и	Дайте развернутые ответы на следующие вопросы: 1. В чем заключается особенность циклических движений?	Тест (8 часов)

			<p>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 (28 часов)</p>	<p>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>	
6	Технологии и методики обучения базовым (ациклическим) видам спорта	54	<p>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)</p>	<p>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)</p>	Тест (8 часов)
7	Основы и способы оказания первой помощи	28	<p>Понятие «травмы» при занятиях физическими упражнениями и спортом. Основные причины травмирования. Первая помощь: организационно-правовые аспекты оказания</p>	<p>Выполните задания: 1-2. Поставьте предположительный диагноз. Окажите первую помощь. 3. Посмотрите на Рисунок 1 и</p>	Тест (4 часа)

			<p>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 (18 часов)</p>	<p>подпишите типы бинтовых повязок. (6 часов)</p>	
8	<p>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</p>	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</p>	<p>Выполните задание: Опишите в свободной форме инфекционные заболевания и факторы риска их возникновения (исходя из материалов лекций). (6 часов)</p>	<p>Тест (2 часа)</p>

			психоэмоционального поведения (18 часов)		
9	Методология подготовки высококвалифицированных спортсменов по спортивной акробатике	46	Общая характеристика акробатики как вида спорта. Современные тенденции и проблемы развития акробатики. Структура и классификация акробатических упражнений. Основы группировки. Перекаты. Кувырки. Перевороты. Движения дугой. Сальто. Статические упражнения. Стойки одиночные. Мосты и шпагаты. Сложные индивидуальные акробатические элементы. Комбинации из трех и пяти элементов. Акробатические комбинации из прыжков и сольные прыжки. Сложные прыжки и комбинации. Страховка и самостраховка на занятии. Разучивание основных парных упражнений девочками и девушками, мальчиками и юношами. Разучивание смешанных парных упражнений. Разучивание групповых упражнений тремя девочками и девушками, четырьмя мальчиками и юношами. Акробатические упражнения для двух участников. Парная силовая акробатика. Балансирование в паре. Ручной вольтиж. Акробатические групповые силовые пирамиды. Балансирование в группах. Плечевая акробатика. Эксцентрика (36 часов)	Выполните задание: Установите соответствие между картинками и названиями упражнений. (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
9	Методология подготовки высококвалифицированных спортсменов по спортивной акробатике	46	12-13
	Итоговая аттестация	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 осуществления деятельности по физическому воспитанию и спортивной подготовке.

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:

- основные понятия, средства формирования физической культуры личности;
- классификацию физических упражнений;
- технику физических упражнений;
- методы формирования физической культуры личности;
- методические принципы физического воспитания;
- сущность спортивной подготовки как многолетнего процесса;

- построение тренировки в циклах;
обучающийся должен уметь:
- разрабатывать программы подготовки спортсменов.

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?
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 по развитию физических способностей спортсменов и гигиенического воспитания.

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:

- основы механики движений человека;
- характеристики мышечной системы и распределения масс частей тела;
- статику физических упражнений;
- динамику физических упражнений;
- виды движений;
- гигиену физического воспитания и спорта, гигиенические требования к современной спортивной одежде и обуви, гигиенические основы спортивной тренировки,

гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности, гигиену закаливания;

обучающийся должен уметь:

- применять знания биомеханики и гигиены физического воспитания в практической деятельности.

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: динамические движения; статические движения; переместительные движения; вращательные движения. 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 по организации спортивного отбора спортсменов и психологической подготовки к соревнованиям.

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:

- систему спортивного отбора в России и некоторых других странах;
- структуру и генетику развития спортивного таланта;
- общую характеристику этапов спортивного отбора;
- методы разработки индивидуализированных программ психологической

подготовки спортсменов к соревнованиям;

обучающийся должен уметь:

- проводить спортивный отбор;
- разрабатывать программы психологической подготовки к соревнованиям.

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 в различных видах спорта. 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 по организации тренировочного процесса.

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:

- основные принципы спортивной тренировки;
 - теоретико-методические подходы к организации тренировочного процесса;
 - стиль, обучение и типологию спортсмена;
 - структуру и формы построения тренировочного процесса;
 - современные подходы к планированию и построению тренировочного процесса;
- обучающийся должен уметь:
- планировать и разрабатывать тренировочные занятия по программе подготовки спортсменов.

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.
	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.

3.5. 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 по обучению в циклических видах спорта.

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:

– физиологические характеристики циклических движений;

– сущность спортивного отбора и спортивной ориентации: понятия, сущностные характеристики, особенности реализации в циклических видах спорта;

– организацию и методы спортивного отбора, их особенности на различных этапах спортивной подготовки в легкой атлетике и лыжных гонках;

– общие основы и специфические характеристики видов подготовки в легкой атлетике, лыжных гонках;

– общие положения и особенности подготовки и проведения соревнований в беговых видах легкой атлетике, лыжных гонках;

обучающийся должен уметь:

– проводить тренировки в циклических видах 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 дисциплины

«Технологии и методики обучения базовым (ациклическим) видам спорта»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности по обучению в ациклических видах 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:

- состояние физиологических функций при ациклических видах деятельности;
- виды ациклических движений;
- биомеханический анализ структур тяжелоатлетических упражнений;

- способы оптимизация движения;
 - оборудование гимнастического зала;
 - гимнастическую терминологию, общеразвивающие упражнения;
 - содержание занятий гимнастикой в школе;
- обучающийся должен уметь:
- проводить тренировки в ациклических видах 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 непрофессиональной помощи.

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:

- понятие «травмы» при занятиях физическими упражнениями и спортом. основные причины травмирования;
- организационно-правовые аспекты оказания первой помощи и понятие «первая помощь»;
- порядок оказания первой доврачебной непрофессиональной помощи при ранениях, при ушибах, разрывах, сдавлениях, вывихах и переломах, при тяжелых ранениях и различных тяжелых травмах, при ожогах и обморожениях, при несчастных случаях и острых отравлениях, при кровотечениях, при обмороке, укачивании, при остановке кровообращения (сердца).

обучающийся должен уметь:

- оказывать первую доврачебную непрофессиональную помощь.

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 /	Содержание
------------------	------------------------	------------

	количество часов	
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: 1-2. Поставьте предположительный диагноз по описанию. 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 по профилактике заболеваемости 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-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:

- влияние наследственности, окружающей среды и иммунитета на здоровье;
- основные инфекционные заболевания, их классификацию, факторы риска их возникновения;
- вредные привычки и их профилактика;
- оптимальный режим труда и отдыха;
- культуру психоэмоционального поведения;

обучающийся должен уметь:

- организовывать профилактические мероприятия по сохранению здоровья спортсменов.

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. Иммунитет 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 спортивной акробатике»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности по подготовке высококвалифицированных спортсменов по спортивной акробатике.

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:

- общую характеристику акробатики как вида спорта;
- структуру и классификацию акробатических упражнений;
- разучивание акробатических упражнений;

обучающийся должен уметь:

- проводить тренировки по спортивной акробатике.

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 спортивной акробатике» составляет 46 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 9. Методология подготовки высококвалифицированных спортсменов по спортивной акробатике	Лекция/ 36 часов	Общая характеристика акробатики как вида спорта. Современные тенденции и проблемы развития акробатики. Структура и классификация акробатических упражнений. Основы группировки. Перекаты. Кувырки. Перевороты. Движения дугой. Сальто. Статические упражнения. Стойки одиночные. Мосты и шпагаты. Сложные индивидуальные акробатические элементы. Комбинации из трех и пяти элементов. Акробатические комбинации из прыжков и сольные прыжки. Сложные прыжки и комбинации. Страховка и само страховка на занятии. Разучивание основных парных упражнений девочками и девушками, мальчиками и юношами. Разучивание смешанных парных упражнений. Разучивание групповых упражнений тремя девочками и девушками, четырьмя мальчиками и юношами. Акробатические упражнения для двух участников. Парная силовая акробатика. Балансирование в паре. Ручной вольтиж. Акробатические групповые силовые пирамиды. Балансирование в группах. Плечевая акробатика. Эксцентрика
	Практическое задание 9 /6 часов	Выполните задание: Установите соответствие между картинками и названиями упражнений.
	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.

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 стобалльной 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 стобалльной 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. За счет чего проявляется активная гибкость?

Выберите один ответ:

1. За счет собственных мышечных усилий человека (наклон вперед, назад, мах ногой и др.)
2. За счет взаимодействия мышечных усилий и внешних сил

2. Какая фаза наступает после прекращения работы, во время отдыха?

Выберите один ответ:

1. Снижение работоспособности
2. Восстановление работоспособности
3. Суперкомпенсация
4. Сверхвосстановление

3. Как сначала рекомендуется научиться выполнять сальто вперед?

Выберите один ответ:

1. С трамплина
2. С пола
3. С батута
4. С невысокой скамейки

4. Какое основное условие для правильного выполнения акробатических упражнений?

Выберите один ответ:

1. Умение высоко прыгать
2. Умение группироваться
3. Умение отлично чувствовать свое тело
4. Умение выполнять дыхательные упражнения

5. Что пропущено? Опасными для жизни пострадавшего являются поверхностные ожоги площадью более _____ площади тела.

Выберите один ответ:

1. более 15%
2. более 10%
3. более 9%
4. более 5%

6. Что представляют собой ациклические движения в отличие от циклических?

Выберите один ответ:

1. Целостные, законченные двигательные акты, не связанные между собой, имеющие самостоятельное значение
2. Разноуровневые, законченные двигательные акты, связанные между собой, не имеющие самостоятельного значения

7. Как называется способность правильно управлять движением автоматизированно, при сосредоточении внимания на цели и условиях его выполнения?

Выберите один ответ:

1. Двигательный навык
2. Двигательное умение

8. Каков объем в месяц практически концентрированной нагрузки?

Выберите один ответ:

1. 13-15% от годового
2. 15-23% от годового

3. 23-25% от общегодового

9. Как следует проводить контроль за темпами прироста двигательных способностей?

Выберите один ответ:

1. Ежедневно
2. Еженедельно
3. Ежемесячно

10. Какой силой можно заменить вес действующий на тело силы, проходящий через общий центр массы (нейтральные силы)?

Выберите один ответ:

1. Компенсирующей силой
2. Равнодействующей силой
3. Результирующей силой

Примеры заданий для практической работы

1. 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.

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.

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. Аспекты технической подготовки спортсменов: материалы VI Региональной научно-практической конференции (Омск, 20-22 ноября 2018 г.) / под общ. ред. К. В. Диких. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 155 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=607583> (дата обращения: 25.10.2023). – ISBN 978-5-91930-114-1. – Текст: электронный.
2. 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: 25.10.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4492-8. – DOI 10.23681/364798. – Текст: электронный.
3. Калинина, И. Н. Ориентация и отбор в спортивных играх (на примере футбола): учебное пособие / И. Н. Калинина, В. А. Блинов; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики футбола и хоккея, Кафедра медико-биологических основ физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,

2016. – 75 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459419> (дата обращения: 25.10.2023). – Библиогр.: с. 65. – Текст: электронный.
4. 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: 25.10.2023). – Библиогр.: с. 271-274. – Текст: электронный.
5. 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: 25.10.2023). – Текст: электронный.
6. 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: 25.10.2023). – Библиогр.: с. 92. – Текст: электронный.
7. Парыгина, О. В. Теория физической культуры и спорта: учебное пособие: [16+] / О. В. Парыгина; Московская государственная академия водного транспорта. – Москва: Альтаир: МГАВТ, 2019. – 130 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682069> (дата обращения: 25.10.2023). – Библиогр.: с. 114-116. – Текст: электронный.
8. Реуцкая, Е. А. Лыжный спорт: теория и методика: учебное пособие: [16+] / Е. А. Реуцкая, Я. С. Романова. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. – 198 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=607569> (дата обращения: 25.10.2023). – ISBN 978-5-91930-147-9. – Текст: электронный.
9. Серова, Л. К. Профессиональный отбор в спорте: учебное пособие: [12+] / Л. К. Серова. – Москва: Человек, 2011. – 161 с.: схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461435> (дата обращения: 25.10.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-904885-16-8. – Текст: электронный.
10. Серова, Л. К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе: учебное пособие: [12+] / Л. К. Серова. – Москва: Спорт, 2016. – 96 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454262> (дата обращения: 25.10.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-27-5. – Текст: электронный.
11. Физическая культура в XXI веке: концептуальные основы, инновационные методики и модели образовательных практик / под ред. А. Э. Страдзе, И. М. Быховской; Департамент образования и науки города Москвы, Московский городской педагогический университет [и др.]. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2019. – 288 с.: табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=560694> (дата обращения:

25.10.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-0034-0. – DOI 10.23681/560694. – Текст: электронный.

12. Юров, В. В. Теоретические и методические основы пауэрлифтинга: учебное пособие: [16+] / В. В. Юров. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2019. – 111 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=562287> (дата обращения: 25.10.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-0092-0. – 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	25.10.2023