

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
«МЕЖДУНАРОДНАЯ АКАДЕМИЯ КОНСАЛТИНГА, АУДИТА  
И ОБРАЗОВАНИЯ»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «МАКАО»

  
 В.А. Зеленев  
«11» августа 2022 года

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

образовательной программы

дополнительного профессионального образования

**«Тренер-преподаватель по физической культуре и спорту»**

### **Вид обучения**

Профессиональная переподготовка

### **Документ о квалификации**

Диплом о профессиональной переподготовке

### **Общая трудоемкость**

520 часов

### **Форма обучения**

Очно-заочная с элементами электронного обучения и дистанционными образовательными технологиями

САРАТОВ, 2022

## **Раздел 1. Характеристики учебных занятий**

**Цели и задачи учебных занятий.** Целью изучения программы является развитие профессиональной компетентности слушателей на основе формирования у них знаний о научных основах и практических навыков в преподавательской, тренерской, научно-методической, физкультурно-спортивной, воспитательной, социально-педагогической, оздоровительно-рекреативной, коррекционно-развивающей и культурно-просветительской работе в области физкультуры и спорта.

Основные задачи программы:

- сформировать и систематизировать знания слушателей о теоретических основах физической культуры и спорта, психологии и педагогике спорта;
- дать нормативно-правовые основы физкультурно-спортивной деятельности, основные направления государственной политике в области физической культуры и спорта, Федеральные стандарты спортивной подготовки;
- дать теоретические и практические основы системы спортивной подготовки спортсменов, учета и контроля результатов, основы безопасности спорта и медицинского сопровождения спортивной деятельности;
- сформировать навыки практического применения теоретических знаний в профессиональной деятельности тренера-преподавателя;
- сформировать знания о научно-биологических и практических основах спорта, физической культуры и здорового образа жизни.

**1.2. Требования к подготовленности обучающегося к освоению содержания учебных занятий (пререквизиты).** К освоению программы допускаются лица, имеющие среднее профессиональное / высшее образование / получающие среднее профессиональное / высшее образование. Целевой аудиторией являются тренеры-преподаватели по физической культуре и спорту различных физкультурно-спортивных, образовательных

учреждений и организаций, а также работники других организаций, функционирующих в области физической культуры и спорта.

### **1.3. Перечень результатов обучения**

В результате освоения программы слушатель должен:

Знать:

- основные законодательные и нормативные акты в области физической культуры и спорта;
- роль физической культуры и спорта в развитии личности воспитанника;
- педагогические технологии, направленные на физическое развитие и воспитание учащихся;
- современные формы, методы, приёмы, технологии проведения образовательной, досуговой, оздоровительной работы;
- анатомо-физиологические, гигиенические и психолого-педагогические основы физического воспитания и спорта;
- правила техники безопасности при занятиях различными видами спорта, выполнении различных упражнений, проведении занятий, тренировок и соревнований;
- правила оказания неотложной помощи при наиболее частых травмах и острых патологических состояниях при занятиях спортом;
- основы анатомии, спортивной физиологии и спортивной психологии.

Уметь:

- разрабатывать и осуществлять перспективные, оперативные планы и программы занятий по физической культуре;
- диагностировать психологическое состояние и физическую подготовку спортсменов;
- оценивать качество реализуемых программ на основе действующих нормативно-правовых актов;

- применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности;
- оказать первую помощь при травмах в процессе физкультурно-спортивных занятий.

Владеть:

- методикой исследования и оценки физического развития спортсменов;
- методами анализа нормативных правовых актов в области физкультуры и спорта;
- техниками и методами самообразования.

**1.4. Перечень и объём активных и интерактивных форм учебных занятий.** Реализация программы осуществляется исключительно с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

## Раздел 2. Организация, структура и содержание учебных занятий

### Учебный план

№ п/п	Наименование дисциплин	Общее число часов по дисциплине	Аудиторных часов, всего	В том числе:		Форма контроля
				Лекции	Самостоятельная работа	
1	Нормативно-правовое обеспечение физкультуры и спорта	34	34	28	6	Зачет
2	Педагогика спорта	42	42	34	8	Зачет
3	Психология спорта	44	44	36	8	Зачет
4	Анатомия человека и спортивная физиология	52	52	42	10	Зачет
5	Безопасность спорта	38	38	30	8	Зачет
6	Медицинское сопровождение спортивной деятельности	38	38	32	6	Зачет
7	Основы теории физической культуры и спорта	54	54	46	8	Зачет
8	Основы спортивной тренировки	42	42	34	8	Зачет
9	Планирование, контроль и учёт в подготовке спортсмена	40	40	30	10	Зачет
10	Профессиональная деятельность тренера	46	46	38	8	Зачет
11	Методика построения процесса спортивной подготовки	50	50	42	8	Зачет

12	Федеральные стандарты спортивной подготовки	38	38	32	6	Зачет
<b>ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ</b>		2	–	–	–	<b>Итоговый аттестационный экзамен: итоговое тестирование</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>520</b>				

### Календарный учебный график

№ п/п	Наименование модулей	Общая трудоемкость, в акад. часах	Учебные недели <sup>1</sup>
1	Нормативно-правовое обеспечение физкультуры и спорта	34	1
2	Педагогика спорта	42	1-2
3	Психология спорта	44	2-3
4	Анатомия человека и спортивная физиология	52	4-5
5	Безопасность спорта	38	5-6
6	Медицинское сопровождение спортивной деятельности	38	6-7
7	Основы теории физической культуры и спорта	54	7-8
8	Основы спортивной тренировки	42	8-9
9	Планирование, контроль и учёт в подготовке спортсмена	40	9-10
10	Профессиональная деятельность тренера	46	10-11
11	Методика построения процесса спортивной подготовки	50	11-12
12	Федеральные стандарты спортивной подготовки	38	13
13	<b>Итоговая аттестация</b>	2	13

#### **Тема 1. «Нормативно-правовое обеспечение физкультуры и спорта».**

*Цель дисциплины: сформировать у слушателей понимание механизмов правового регулирования отрасли физической культуры и спорта.*

Реформы в спорте после распада СССР. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ. Развитие законодательства о физической культуре и спорте на уровне субъекта РФ.

<sup>1</sup> Учебные недели отсчитываются с момента зачисления в Образовательную организацию

## **Тема 2. «Педагогика спорта».**

*Цель дисциплины: познакомить слушателей с особенностями педагогической деятельности в области физкультуры и спорта.*

Педагогические процессы в сфере физической культуры и спорта. Роль физической культуры и спорта в развитии личности. Управление педагогическим процессом. Средства и методы педагогического процесса. Педагогические технологии и инновации в сфере физической культуры и спорта. Сущность и структура педагогической технологии. Реализация личностно ориентированного подхода в процессе использования инновационных технологий физического воспитания школьников. Диагностика готовности специалиста в области физической культуры и спорта к профессиональной деятельности.

## **Тема 3. «Психология спорта».**

*Цель дисциплины: способствовать усвоению слушателями закономерностей психических проявлений личности в процессе спортивной деятельности, а также разработка психологически обоснованных методов тренировки и подготовки спортсменов к соревнованиям.*

Международное спортивное движение и психология спорта. Практический психолог в спорте. Проблема спортивного отбора и спортивной ориентации. Проблема личностных особенностей в спорте. Проблема мотивов и мотивации спортивной деятельности. Проблема психологического контроля и управления спортивной деятельностью. Стартовые состояния и предстартовая подготовка спортсменов. Система эмоционально-волевой подготовки (ЭВП) спортсменов. Стресс и психическая напряженность в спорте. Психомоторные способности человека.

## **Тема 4. «Анатомия человека и спортивная физиология».**

*Цель дисциплины: дать слушателям представление о строении различных частей тела и их взаимодействии, основных функциях организма, а также способствовать усвоению слушателями особенностей изменения функций организма под влиянием мышечной (спортивной) деятельности.*

Основы анатомии человека и биомеханики. Опорно-двигательный аппарат, виды костей, сочленений и суставов. Основы физиологии. Физиология мышц. Физиология ЦНС. Физиология дыхания. Физиология обмена веществ и энергии. Физиология терморегуляции. Основы питания. Белки, жиры, углеводы. Витамины и минералы. Водный баланс. Анатомия мышц человека. Строение и функции мышц человека. Понятие и классификации. Анатомия мышц спины. Анатомия мышц груди. Анатомия мышц плечевого пояса. Анатомия мышц рук. Анатомия мышц живота. Анатомия мышц ног. Введение в физиологию упражнений и спорта. Сущность физиологии упражнений и спорта. Начала анатомии и физиологии. Появление физиологии упражнений. Физиология физических нагрузок и другие отрасли. Современная физиология физических нагрузок и спорта. Срочные физиологические реакции на физическую нагрузку. Эргометрия. Специфичность тестирования. Долговременная физиологическая адаптация к тренировочным нагрузкам. Основные принципы тренировочных нагрузок. Виды тренировочных программ. Проведение исследований.

#### **Тема 5. «Безопасность спорта».**

*Цель дисциплины: сформировать у слушателей представления о неразрывном единстве эффективной профессиональной деятельности с требованиями к безопасности и защищенности человека.*

Правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Требования безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Требования безопасности во время занятий гимнастикой. Требования безопасности при проведении игр по баскетболу, футболу, волейболу. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении занятий в тренажёрном зале. Техника безопасности при проведении спортивных мероприятий. Основные причины травматизма. Действия преподавателя физической культуры и спорта в экстремальных ситуациях. Правовое обеспечение безопасности в спорте.

## **Тема 6. «Медицинское сопровождение спортивной деятельности».**

*Цель дисциплины: дать слушателям необходимые медицинские знания для построения и правильного проведения тренировочного процесса, уроков физкультуры, соревнований и т.д.*

Медицинское обеспечение занятий физической культурой и спортом, тренировочных занятий и соревнований. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий. Медико-биологическое сопровождение спортивной деятельности. Медицинское обеспечение учебно-тренировочных сборов. Медицинское обеспечение спортивных соревнований. Фармакологическое сопровождение спортивной деятельности. Использование фармакологических средств в соответствии с этапом спортивной подготовки. Фармакологическое обеспечение общеподготовительного этапа подготовительного периода. Фармакологическое обеспечение соревновательного периода. Рекомендации по построению индивидуальных схем фармакологического обеспечения спортивной деятельности.

## **Тема 7. «Основы теории физической культуры и спорта».**

*Цель дисциплины: обеспечить необходимый уровень теоретических и методических знаний у слушателей, раскрыть условия реализации образовательных, воспитательных, оздоровительных задач физического воспитания.*

Теория методика физического воспитания как учебная дисциплина, её основные понятия. Система физического воспитания. Средства физического воспитания. Обучение двигательным действиям в физическом воспитании. Методы обучения в физическом воспитании. Принципы физического воспитания. Двигательные (физические) качества. Система подготовки спортсменов. Принципы (закономерности) спортивной тренировки. Физическое воспитание студенческой молодежи. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте. Профессионально-прикладная физическая подготовка.



Характеристика школьного урока физической культуры. Основы построения оздоровительной физической культуры (ОФК). Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся ОФК.

### **Тема 8. «Основы спортивной тренировки».**

*Цель дисциплины: способствовать усвоению слушателями основных аспектов, касающихся вопросов спортивной тренировки: цели, задачи, принципы, средства, методы и технологии.*

Основные понятия, относящиеся к спорту. Классификация видов спорта. Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки. Спортивные достижения и тенденции их развития. Цели и задачи спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Тренировочные и соревновательные нагрузки. Основы построения процесса спортивной подготовки. Спортивная подготовка как многолетний процесс и её структура. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах). Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах). Построение тренировки в больших циклах (макроциклах). Технология планирования в спорте. Комплексный контроль и учёт в подготовке спортсмена. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.

### **Тема 9. «Планирование, контроль и учёт в подготовке спортсмена».**

*Цель дисциплины: обеспечить необходимый уровень теоретических знаний у слушателей о стратегии, тактике, технике и особенностях процесса планирования, контроля и учета в системе подготовки спортсменов.*

Сущность и назначение планирования, его виды. Общие положения технологии планирования в спорте. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки. Годовой план, его содержание и методика составления. Месячное (мезоцикловое) и недельное (микроцикловое)

планирование. Контроль в подготовке спортсменов. Значение и виды контроля. Основные формы и организация контроля. Учёт в процессе спортивной тренировки спортсменов. Организационно-методические указания по учёту результативности.

#### **Тема 10. «Профессиональная деятельность тренера».**

*Цель дисциплины: сформировать у слушателя представления о личностных, психологических и профессионально важных качествах личности тренера, а также о способах их формирования.*

Основные составляющие профессионализма педагога по физической культуре и спорту. Деятельность педагога по физической культуре, тренера по виду спорта, основные составляющие их профессионализма. Профессиональные умения и навыки преподавателя по физической культуре, тренера. Личность тренера, педагога по физической культуре. Влияние культуры на профессиональный рост и подготовку спортивных педагогов. Сущность и содержание формирования профессионально – педагогической культуры спортивных педагогов. Психологические особенности тренерской деятельности. Функции тренера Профессиональные знания и умения тренера. Авторитет и псевдоавторитет тренера. Психологическая характеристика успешных и неуспешных тренеров.

#### **Тема 11. «Методика построения процесса спортивной подготовки».**

*Цель дисциплины: дать слушателям представления о различных аспектах планомерного процесса подготовки спортсменов к высоким спортивным достижениям.*

Структура построения тренировочного процесса. Построение тренировочного мезоцикла. Типы тренировочных микроциклов. Построение тренировки в годичных циклах. Общие положения моделирования в спорте. Контроль в спортивной тренировке. Питание в период проведения тренировок.

## **Тема 12. «Федеральные стандарты спортивной подготовки».**

*Цель дисциплины: способствовать изучению слушателями основных*

*Цель дисциплины: познакомить слушателей с системой федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.*

Федеральные стандарты спортивной подготовки по олимпийским видам спорта      Федеральные стандарты спортивной подготовки по неолимпийским видам спорта.

### **Раздел 3. Обеспечение учебных занятий.**

#### **3.1. Методическое обеспечение.**

**3.1.1. Методические указания по освоению дисциплины.** Освоение рекомендованной основной и дополнительной литературы. Вы получаете доступ к обучающим материалам: учебники, лекции, практические экспертные заключения, которые изучаете согласно учебному плану.

**3.1.2. Методическое обеспечение самостоятельной работы.** Списки основной и дополнительной литературы, статьи по теме исследования, электронные ресурсы.

**3.1.3. Методика проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации и критерии оценивания.** Форма промежуточной аттестации – зачет. Оценка «зачтено» ставится при ответе, который соответствует отличной, хорошей и удовлетворительной оценке.

Критерии оценивания:

– «отлично» – получает обучающийся, если он демонстрирует глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, грамотно, логично излагает ответ, умеет связывать теорию с практикой, высказывать и обосновывать свои суждения, при ответе формулирует самостоятельные выводы и обобщения. Освоил все практические навыки и умения, предусмотренные рабочей программой дисциплины.

– «хорошо» – получает обучающийся, если он вполне освоил учебный материал, ориентируется в изученном материале осознанно, применяет знания для решения практических задач, грамотно излагает ответ,

но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности или ответ неполный. Освоил все практические навыки и умения, предусмотренные программой, однако допускает некоторые неточности.

– «удовлетворительно» – получает обучающийся, если он обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности, не умеет доказательно обосновать свои суждения. Владеет лишь некоторыми практическими навыками и умениями, предусмотренными программой.

**3.1.4. Методические материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации (контрольно-измерительные материалы, оценочные средства).**

**Типовые формы заданий для промежуточной аттестации в форме зачета.**

**3.1.4.1. Типовые вопросы к зачету по теме 1 «Нормативно-правовое обеспечение физкультуры и спорта».**

1. Реформы федеральных органов управления сферы физкультуры и спорта после распада СССР (1991-2000)
2. Компетенции регионального уровня власти в сфере физкультуры и спорта.
3. Приоритетные направления государственной политики РФ в сфере физкультуры и спорта.

**3.1.4.2. Типовые вопросы к зачету по теме 2 «Педагогика спорта».**

1. Структура педагогического процесса. Основные принципы организации педагогического процесса в спорте.
2. Инновационные педагогические технологии в физкультуре и спорте.
3. Влияние спорта на интеллектуальную, нравственную, эстетическую, эмоциональную сферу личности ученика.

### **3.1.4.3. Типовые вопросы к зачету по теме 3 «Психология спорта».**

1. Психологические особенности личности спортсменов.
2. Структура мотивации достижений в спорте. Принципы работы психолога со спортсменом по повышению мотивации спортивных достижений.
3. Психодиагностические методы оценки психического состояния спортсменов.

### **3.1.4.4. Типовые вопросы к зачету по теме 4 «Анатомия человека и спортивная физиология».**

1. Анатомия и физиология: цели, задачи, объекты изучения дисциплин.
  1. Опорно-двигательный аппарат: состав, функции.
  2. Физиологические реакции организма на физическую нагрузку: параметры, основные принципы и средства измерения.

### **3.1.4.5. Типовые вопросы к зачету по теме 5 «Безопасность спорта».**

1. Требования безопасности к спортивным площадкам и оборудованию спортивных залов.
2. Общие правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.
3. Основные принципы оказания первой медицинской помощи.

### **3.1.4.6. Типовые вопросы к зачету по теме 6 «Медицинское сопровождение спортивной деятельности».**

1. Задачи врачебно-педагогического наблюдения.
2. Типы реакции организма на нагрузку при проведении оперативного контроля.
3. Основные направления деятельности спортивного врача во время учебно-тренировочных сборов.

4. Задачи и основные правила фармакологического обеспечения спортивной деятельности..

#### **3.1.4.7. Типовые вопросы к зачету по теме 7 «Основы теории физической культуры и спорта».**

1. Система физического воспитания: цели, задачи, специфические особенности, формы организации.

2. Факторы, определяющие эффективность воздействия физических упражнений на организм человека.

3. Физические упражнения, их содержание, форма, структура, техника.

#### **3.1.4.8. Типовые вопросы к зачету по теме 8 «Основы спортивной тренировки».**

1. Классификация видов спорта.

2. Основные составляющие компоненты системы подготовки спортсменов.

3. Спортивные тренировки: цели, задачи, содержание и структура.

4. Классификация тренировочных и соревновательных нагрузок.

#### **3.1.4.9. Типовые вопросы к зачету по теме 9 «Планирование, контроль и учёт в подготовке спортсмена».**

1. Предмет планирования в процессе подготовки спортсменов. Формы планирования. Документы перспективного, текущего и оперативного планирования: содержание и порядок составления.

2. Методы и формы контроля в процессе подготовки спортсмена.

3. Формы учёта. Основные документы учёта.

#### **3.1.4.10. Типовые вопросы к зачету по теме 10 «Профессиональная деятельность тренера».**

1. Основные этапы непрерывного физкультурного профессионального образования.

2. Личные качества и профессиональные знания и умения тренера, педагога по физической культуре.

3. Психологические модели типов тренеров.

**3.1.4.11. Типовые вопросы к зачету по теме 11 «Методика построения процесса спортивной подготовки».**

1. Основные правила построения тренировок в микроцикле, мезоцикле, макроцикле.

2. Типы тренировочных занятий.

3. Соотношение основных питательных веществ и питьевого режима во время тренировочного процесса.

**3.1.4.12. Типовые вопросы к зачету по теме 12 «Федеральные стандарты спортивной подготовки».**

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки: понятие, структура, основные требования.

2. Порядок разработки федеральных стандартов спортивной подготовки.

**3.1.5. Методика проведения итоговой аттестации и критерии оценивания.**

Критерии оценивания:

«2» – до 20 верных ответов.

«3» – от 20 до 30 верных ответов.

«4» – от 30 до 40 верных ответов.

«5» – от 40 до 50 верных ответов.

**3.1.5.1. Методические материалы для итоговой аттестации.**

*Что НЕ является основной функцией педагогического менеджмента?*

- функция планирования
- функция организации
- функция поощрения
- функция мотивации

***Управленческое действие начинается с принятия решения или планирования, а заканчивается ...***

- фиксированием результата на бумаге
- итоговым контролем без проведения анализа результативности и эффективности реализации управленческого решения
- фиксированием результата в любом виде
- итоговым контролем с анализом результативности и эффективности реализации управленческого решения

***Базовой научной дисциплиной, изучающей закономерности обучения и воспитания человека, является ...***

- Общая педагогика
- Социальная педагогика
- Возрастная педагогика
- Сравнительная педагогика

***Что НЕ является предметом педагогики?***

- личность воспитанника
- технологии воспитательного процесса
- содержание воспитания
- закономерности процесса воспитания

***К постоянным задачам педагогической науки НЕ относится ...***

- прогнозирование образования
- обобщение практического опыта
- вскрытие закономерностей обучения и воспитания
- изучение причин неуспеваемости

***Что рекомендуется сделать для устранения конфликтных ситуаций?***

- игнорировать интересы оппонента
- уйти из зоны конфликта
- преодолеть конфликт с помощью беседы, просьбы, убеждения



- обрушить на оппонента претензии

***Психология НЕ изучает ...***

- принципы управления поведением человека в целом
- средства передачи опыта от старших поколений к младшим
- мир субъективных явлений
- процессы и состояния, осознаваемые или неосознаваемые самим

человеком

***Какой принцип реформирования школьного образования в мире и России заключается в создании условий для полного проявления и развития способностей каждого ученика?***

- дифференциация и индивидуализация
- интеграция всех воспитывающих сил общества
- непрерывность образования
- открытость образования

***Что является целью безопасности жизнедеятельности?***

- защита человека от опасностей в любых условиях его обитания
- научить оперативно ликвидировать последствия ЧС
- сформировать у человека сознательность и ответственность в

отношении к личной безопасности и безопасности окружающих

- научить человека оказывать самопомощь и взаимопомощь

***Основной задачей безопасности жизнедеятельности НЕ является***

...

- распознавание и оценка негативных воздействий среды обитания
- снижение отрицательных последствий опасных и вредных факторов на окружающую среду и человека
- распознавание и оценка положительных воздействий среды обитания

обитания

- обучение населения, особенно молодежи, правилам поведения, алгоритмам действий в возможных экстремальных и чрезвычайных ситуациях

***Безопасность – это ...***

- разносторонний процесс создания человеческим условием для своего существования и развития
- сложный биологический процесс, который происходит в организме человека и позволяет сохранить здоровье и работоспособность
- состояние защищенности человека, его имущества и окружающей среды от воздействия неблагоприятных опасных факторов
- центральное понятие БЖД, которое объединяет явления, процессы, объекты, способные в определённых условиях принести убытие здоровью человека

***Что определяет Профессиональный стандарт для педагога?***

- общественные отношения, возникающие в сфере образования в связи с реализацией права на образование
- деятельность дошкольной организации
- деятельность высшей школы
- основные требования к квалификации педагога

***К какому аспекту преподавательской деятельности профессиональный стандарт педагога НЕ предъявляет требования?***

- образование.
- финансовое благополучие
- воспитательная работа
- развитие личностных качеств

***Исследовательско-творческие действия преподавателя направлены на ...***

- осуществление конструирования содержания воспитательной работы

- обеспечение связи практики обучения и воспитания с положениями педагогической теории
- вовлечение учащихся в намеченную воспитательную работу и стимулированием их активности
- осуществление анализа хода обучения и воспитания, выявление в нем положительных сторон и недостатков

***Под совокупностью психических и психофизиологических особенностей человека, необходимых для достижения успеха в выбранной профессии, понимают ...***

- талант
- навык
- профессиональную пригодность
- лидерство

***Предметом возрастной психологии является ...***

- особенности поведения ребенка, взятые в их возрастной целостности
- периоды развития, переход от одного возрастного периода к другому, его причины, общие закономерности и тенденции, темп и направленность психического развития в онтогенезе
- закономерности формирования психики, механизмы и движущие силы этого процесса, различные подходы к пониманию природы, функций и генезиса психики, различные стороны становления психики – её изменение в процессе деятельности, общения, познании

- закономерности психического и социального развития ребёнка

***Какой период жизни человека изучает возрастная психология?***

- от рождения до смерти
- с 7 до 18 лет
- с 7 лет до смерти
- от рождения до 60 лет

***Что понимают под наблюдением, обследованием, проверкой и оценкой?***

- опыт
- контроль
- анализ
- нет верного ответа

***Специально организованный, целеполагаемый и управляемый процесс взаимодействия учителей и учеников, направленный на усвоение знаний, умений, навыков, формирование мировоззрения, развитие умственных сил и возможностей обучаемых, – это...***

- преподавание
- образование
- обучение
- учение

***Методы исследования НЕ различаются по ...***

- позиции
- открытости
- непрерывности
- ликвидности

***Методы обучения – это ...***

- способы совместной деятельности учителя и учащихся, направленные на решения задач обучения
  - монологическая форма изложения, призвана ретранслировать систему социального опыта.
  - средство самообучения и взаимообучения
  - пути познания объективной реальности в условиях многоаспектного рассмотрения гносеологических механизмов и познавательной активности учащихся

***Выберите наиболее точное определение понятия «воспитание»***

- процесс целенаправленного формирования личности; специально организованное, управляемое и контролируемое взаимодействие педагогов и учеников, конечная цель которого – развитие личности, нужной и полезной обществу
- деятельность педагога по передаче подрастающему поколению общественного опыта
- планомерный процесс подготовки детей к трудовой деятельности в обществе
- целенаправленное воздействие воспитателя на сознание и поведение детей

***Чем должен руководствоваться педагог при организации воспитательной работы?***

- принципами воспитания
- требованиями локальных документов учебного заведения
- интересами школьников
- советами более опытных коллег

***Дети, для обучения которых необходимо создавать особые условия, в Российском законодательстве называются ...***

- дети с особыми образовательными потребностями
- дети с отклонениями в развитии
- одарённый ребёнок
- дети с ограниченными возможностями здоровья

***Согласно ФЗ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 г. №273-ФЗ), инклюзивное образование – это ...***

- создание оптимальных условий для социализации для детей с ОВЗ и инвалидностью

- обеспечение равного доступа к образованию для всех обучающихся с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей

- обеспечение доступа к образованию для обучающихся
- создание оптимальных условий для нравственного развития нормально развивающихся детей

### ***Что такое ответственность?***

- категория этики, характеризующая способность человека осуществлять нравственный самоконтроль, внутреннюю самооценку с точки зрения соответствия своего поведения требованиям нравственности, самостоятельно формулировать для себя нравственные задачи и требовать от себя их выполнения

- категория этики, означающая отношение личности к обществу, другим людям, выражающаяся в нравственной обязанности по отношению к ним в конкретных условиях

- категория этики, характеризующая личность с точки зрения выполнения ею нравственных требований, соответствия ее моральной деятельности нравственному долгу

- категория этики, опирающаяся на принцип равенства всех людей в моральном отношении

### ***Итогом обучения должна стать совокупность каких результатов?***

- способность к саморазвитию, желание учиться и др.
- универсальные учебные действия
- система основных знаний
- все ответы верны

***Основным специфическим средством физического воспитания является....***

- сокращение времени выполнения действий

- расчлененность операций и направленность сознания на реальные действия

- сложность операций
- автоматизм действия

***Что понимается под физическим развитием?***

- процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении жизни

- размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность

- процесс совершенствования физических качеств с помощью физических упражнений

- уровень развития двигательных качеств, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом

***Поточный метод заключается в том, что ...***

- учащиеся по заданию работают самостоятельно, выполняя в порядке очередности различные виды упражнений, группы меняются местами

- учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают)

- после выполнения упражнения ученик подводит итог, обращая внимание на недостатки и ошибки

- учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди один за другим без перерыва

***Какой метод характеризуется повторением одних и тех же упражнений через определённые интервалы времени, представляя собой чередующиеся промежутки низкой и высокой интенсивности нагрузки?***

- игровой
- равномерный

- интервальный
- круговой

### ***Здоровьесберегающая технология – это ...***

- психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на выявление личностных качеств, способствующих формированию представлений о физиологии человека, мотивацию к отказу от вредных привычек;

- только психолого-педагогические технологии, которые направлены на выявление личностных качеств

- психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни

- психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, его сохранению и укреплению, формирование представления о составных частях ЗОЖ

### ***Личностно-ориентированный подход в обучении – это ...***

- организация образовательного процесса, в котором приоритет отдается потребностям и интересам человека, созданию условий для развития его ресурсов, творческих возможностей, устранению факторов, тормозящих развитие человека

- организация образовательного процесса с приоритетом устранения факторов, тормозящих развитие человека, применением инновационных технологий, развивающих творческие способности обучающегося

- организация образовательного процесса, в котором приоритет только на получение высоких баллов за контрольные задания



- организация образовательного процесса, в котором приоритет отдается созданию условий для развития ресурсов человека, творческих возможностей с применением инновационных технологий

***В чем проявляется рефлексивность?***

- ученики ставятся в ситуацию, когда им необходимо проанализировать свою деятельность в ходе урока

- учитель должен быть готов к изменению и коррекции хода урока в процессе его проведения

- ученик рассматривается не как объект обучения, а как равноправный с учителем участник образовательного процесса

- нет верного ответа

***Под целенаправленным физическим формированием человека посредством развития его индивидуальных способностей понимается ...***

- информационно-коммуникационное образование
- проблемное физкультурное образование
- дифференцированное физкультурное образование
- проектное физкультурное образование

***Что подразумевается под разновидностью деятельности специалиста и необходимым составным элементом целесообразного построения процесса обучения и воспитания занимающихся, управления его результативностью?***

- мотивация в физическом воспитании
- контроль в физическом воспитании
- поощрение в физическом воспитании
- нет верного ответа

***Какой анализ дает специалистам конкретные данные для оперативного влияния на использование различных средств и методов с целью управления процессом физического воспитания?***

- субъективный анализ

- психологический анализ
- сублимированный анализ
- объективный анализ

***Что НЕ включает в себя контроль двигательной деятельности занимающихся?***

- контроль формирования и совершенствования двигательных умений и навыков
- контроль воздействия педагога
- контроль объема и характера нагрузок, режима их чередования с ОТДЫХОМ
- контроль функционального состояния организма

***Назовите главное направление педагогического контроля?***

- заключается в анализе соотношений динамики педагогически направленных воздействий и педагогически обусловленных изменений уровня образования, развития и поведения занимающихся
- заключается в заполнении учетных документаций в соответствии с официальными требованиями, предъявляемыми к их ведению
- заключается в анализе регресса после педагогически направленных воздействий и педагогически обусловленных изменений уровня образования, развития и поведения занимающихся
- нет верного ответа

***По каким направлениям контролируется двигательная деятельность?***

- воспитание физических качеств
- изменение состояния организма
- формирование и совершенствование двигательных умений и НАВЫКОВ
- все ответы верны

### ***Что такое самоконтроль?***

- наблюдение за своим здоровьем, физическим развитием, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок

- наблюдение за настроением во время соревнований и тренировок
- наблюдение за здоровьем и физическим развитием сверстников
- нет верного ответа

### ***Что из перечисленного можно отнести к личностным результатам?***

- реализация проектно-исследовательской деятельности
- осознание и понимание ценностей человеческой жизни, семьи, гражданского общества, многонационального российского народа, человечества

- ориентация в системе моральных норм и ценностей
- формулирование и аргументация собственного мнения и позиции

### ***Укажите основные принципы применения физических упражнений***

- рациональное распределение во времени
- доступность и прогрессирующее
- сознание и активность
- все перечисленные

### ***Какие выделяют задачи врачебного контроля за занимающимися физкультурой и спортом?***

- определение состояния здоровья и функционального состояния физкультурников и спортсменов

- диагностика соответствия физических нагрузок функциональному состоянию занимающихся, выявление ранних признаков физического перенапряжения

- медицинское обеспечение всех спортивных мероприятий
- все ответы верны

### ***Что включает в себя термин «спортивная медицина»?***

- метод определения функционального состояния спортсменов
- система медицинского обеспечения всех контингентов занимающихся физкультурой и спортом

- изучение состояния здоровья спортсменов и физкультурников
- все ответы верны

### ***Под техникой физических упражнений понимают ...***

- способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью

- способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения

- видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения

- нет верного ответа

### ***Сила – это ...***

- комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»

- способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время

- способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)

- способность человека проявлять большие мышечные усилия

*Реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузку определяется с помощью...*

- хронометрирования
- пульсометрии
- наблюдения
- эксперимента

*Что включает в себя понятие «тренированность спортсмена»?*

- состояние здоровья и функциональное состояние организма
- уровень физической подготовки
- уровень технико-тактической подготовки
- все ответы верны

*Во время каких действий создаются лучшие условия для развития ловкости?*

- во время подвижных и спортивных игр
- во время прыжков в высоту
- во время бега с максимальной скоростью
- во время занятий легкой атлетикой

### **3.2. Кадровое обеспечение.**

**3.2.1. Образование и (или) квалификация преподавателей и иных лиц, допущенных к проведению учебных занятий.** К проведению занятий должны допускаться преподаватели, имеющие базовое образование или ученую степень (или ученое звание), соответствующее профилю преподаваемой дисциплины.

**3.2.2. Обеспечение учебно-вспомогательным и (или) иным персоналом.** Не требуется.

### **3.3. Материально-техническое обеспечение.**

**3.3.1. Характеристики аудиторий (помещений, мест) для проведения занятий.** Не требуется.

**3.3.2. Характеристики аудиторного оборудования, в том числе неспециализированного компьютерного оборудования и программного обеспечения общего пользования.** Компьютер с подключением к сети интернет. Список стандартного ПО на оборудовании: Microsoft Windows 7/XP/8/10 и выше, Microsoft Office 2007, LibreOffice 6.2.2, Антивирус Kaspersky, Endpoint Security 11, Adobe Reader 11, Adobe Flash Player, Forefront TMG Client, NetControl, Google Chrome.

**3.3.3. Характеристики специализированного оборудования.** Специализированное оборудование не требуется.

**3.3.4. Характеристики специализированного программного обеспечения.** Специализированное программное обеспечение не требуется.

**3.3.5. Перечень и объёмы требуемых расходных материалов.** Не требуется.

### **3.4. Информационное обеспечение.**

#### **3.4.1. Список обязательной литературы**

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ // КонсультантПлюс. – [Электронный ресурс] URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/)
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утратил силу) // КонсультантПлюс. – [Электронный ресурс] URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_155088/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_155088/)
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» // КонсультантПлюс. – [Электронный ресурс] URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>

4. Приказ Минспорттуризма России от 9 марта 2009 г. №157 «Об утверждении содержания этапов спортивной подготовки» (утратил силу) // КонсультантПлюс. – [Электронный ресурс] URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_87505/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_87505/)
5. ГОСТ Р 52024-2003 от 18 марта 2003 г. «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования» // Консорциум «Кодекс». – [Электронный ресурс] URL: <https://docs.cntd.ru/document/1200031619>
6. Алексеев, С.В. Спортивное право России: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» / С.В. Алексеев. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2013. – 647 с.
7. Бабушкин, Г.Д. Спортивная психология / Г.Д. Бабушкин. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2012. – 221 с.
8. Борисов, А.И. Комментарий к Федеральному Закону «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» / А.И. Борисов. – М.: Юстицинформ, 2009. – 170 с.
9. Бочкарева, С.И. Физическая культура: Учебно-методический комплекс для студентов экономических специальностей / С.И. Бочкарева, О.П. Кокоулина, Н.Е. Копылова, Н.Ф. Митина, А.Г. Ростеванов. – М.: Изд. Центр ЕАОИ, 2011. – 344 с.
10. Вайнек, Ю. Спортивная анатомия: Учебное пособие / Ю. Вайнек. – М.: Академия, 2008. – 304 с.
11. Жабаков, В.Е., Жабакова, Т.В. Педагогическое мастерство учителя физической культуры: Учебное пособие / В.Е. Жабаков, Т.В. Жабакова. – Челябинск: Изд-во Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, 2016. – 195 с.
12. Кокоулина, О.П. Основы теории методики физической культуры и спорта: Учебно-методическое пособие. – М.: МГУЭСИ, 2007. – 88 с.

13. Лапочкин, С.В. Спортивная метрология. Курс лекций / С.В. Лапочкин. – Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2012. – 468 с.
14. Мартенс, Р. Успешный тренер / пер. с англ. агентство «Effectiff». – М.: Человек, 2012. – 440 с.: ил.
15. Оносова, А.Ю., Тарасевич, И.В. Медико-биологическое сопровождение спортивной деятельности / ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры» // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи. Материалы III региональной научной конференции молодых учёных; Под ред. А.Ф. Сыроватской. – Чурапча: ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта», 2017. – 214 с.
16. Педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2014. – 265 с.
17. Психология физической культуры и спорта: Учебник и практикум для СПО / под ред. А. Е. Ловягиной. – М.: Юрайт, 2016. – 338 с.
18. Сергиенко, Л.П. Спортивный отбор: Теория и практика. – М.: Советский спорт, 2013. – 1056 с.: ил.
19. Спортивная фармакология и диетология / Под ред. С.А. Олейника, Л.М. Гуниной. – М.: Вильямс, 2008. – 256 с.: ил.
20. Теоретические основы спортивной подготовки и тренировки: Учебное пособие / Под общ. ред. О.А. Григорьева, – М.: Еврошкола, 2010. – 183 с.
21. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. – 6-е изд., испр. и доп. / Солодков А.С., Сологуб Е.Б. – М.: Спорт, 2016. – 314 с.
22. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2016. – 431 с.



23. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.

24. Яковлев, Б.П., Бабушкин, Г.Д., Науменко, Е.А., Сальников, В.А., Апокин, В.В., Бабушкин, Е.Г., Шумилин, А.П. Психология физической культуры. Учебник для высших учебных заведений физической культуры / общ. ред. профессора Б.П. Яковлева, проф. Г.Д. Бабушкина. – М.: Спорт, 2016. – 624 с.: ил.

25. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: Учебное пособие / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с.

#### **3.4.2. Список дополнительной литературы**

1. Барчуков, И.С. Физическая культура. Учебник для студентов учреждений ВПО / И.С. Баручков. – 7-е изд. – М.: Академия, 2013. – 525 с.: ил., табл.

2. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник для ВУЗов / А.А. Бишаева. – М.: КноРус, 2016. – 299 с.

3. Ботяев, В.Л. Научно-методическое обеспечение отбора в спорте на основе оценки координационных способностей / Дисс. ... докт. пед. наук. – Сургут, 2015. – 404 с.

4. Вершинин, Е.Г. Вопросы медико-биологического сопровождения спорта в исследованиях по социологии медицины // Волгоградский научно-медицинский журнал, 2016. – №1 (49). – [Электронный ресурс] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/voprosy-mediko-biologicheskogo-soprovozhdeniya-sporta-v-issledovaniyah-po-sotsiologii-meditsiny>.

5. Герке, Т. Спортивная анатомия / Т. Герке. – Минск: Попурри, 2014. – 264 с.

6. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – 4-е изд., испр., и доп. – М.: Советский спорт, 2012. – 312 с.

7. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь / Ю.И. Гришина. – 4-е изд. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2014. – 248 с.
8. Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 274 с.
9. Добрынин, А.С. Основные проблемы развития спорта в регионе и роль спортивного менеджмента в их решении / А.С. Добрынин // Научный альманах, 2015. – №12-1. – С. 143-146.
10. Долматова, Т.В. Федеральные стандарты спортивной подготовки – новый этап в развитии спорта высших достижений и спортивного резерва // Вестник спортивной науки, 2016. – №4. – [Электронный ресурс] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/federalnye-standarty-sportivnoy-podgotovki-novyy-etap-v-razvitiy-sporta-vysshih-dostizheniy-i-sportivnogo-rezerva-1>
11. Дорохов, Р.Н., Губа, В.П. Биомеханическая оценка юного спортсмена. – Смоленск, 2012. – 98 с.
12. Дугарова, Д.В., Петренко, Г.П., Аксенов, М.О. Планирование нагрузки в спорте // Вестник Бурятского государственного университета, 2012. – №13. – С. 82.
13. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека. Учебник для высших учебных заведений физической культуры / Под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского. – 7-е изд. – М.: Олимпия, 2008. – 624 с., ил.
14. Кафка, Б., Йеневайн, О. Функциональная тренировка. Спорт. Фитнес / Б. Кафка, О. Йеневайн. – М.: Спорт, 2016. – 176 с.: ил.
15. Копенкина, Л.А. Правовой механизм обеспечения безопасности в спорте // Ученые записки университета Лесгафта, 2013. – №11 (105). – [Электронный ресурс] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pravovoy-mehanizm-obespecheniya-bezopasnosti-v-sporte>
16. Левченкова, Т.В. Активные методы обучения в педагогике физической культуры и спорта // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология, 2015. – №1.

– [Электронный ресурс] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktivnye-metody-obucheniya-v-pedagogike-fizicheskoy-kultury-i-sporta>

17. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. – М.: Министерство спорта РФ, 2014. – [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru/press-centre/announcements/6763/>

18. Неверкович, С.Д., Аронова, Т.В., Баймурзин, А.Р. и др. Педагогика физической культуры и спорта / Под ред. С.Д. Неверковича. – М.: Академия, 2010. – 329 с.

19. Радчич, И.Ю. Актуальные аспекты разработки федеральных стандартов спортивной подготовки в олимпийских видах спорта // Вестник спортивной науки, 2012. – №6. – [Электронный ресурс] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-aspekty-razrabotki-federalnyh-standartov-sportivnoy-podgotovki-v-olimpiyskih-vidah-sporta>

20. Решетников, Н.В., Кислицын, Ю.Л., Палтиевич, Р.Л., Погодаев, Г.И. Физическая культура. – М.: Академия, 2011. – 174 с.

21. Теория и методика спорта: Учебное пособие для училищ олимпийского резерва / под общ. ред. Ф.П. Сулова. – М.: Фис, 2007. – 314 с.

22. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2009. – 480 с.

23. Чупрова, Е.Д. Теория и методика физической культуры: Учебно-методический комплекс / Е.Д. Чупрова. – Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2012. – 178 с.

24. Яковлев, Б.П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности / Б.П. Яковлев. – М.: Советский спорт, 2014. – 312 с.