

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт дополнительного образования

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

БИОМЕХАНИКА

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением»

Форма обучения: очная

Москва-2019

1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 8 часов.

2. Цель освоения дисциплины: ознакомить слушателей с биомеханическими основами строения двигательного аппарата человека и физических упражнений как специфического средства оздоровительной физической культуры, сформировать умение формулировать конкретные задачи физического воспитания и находить пути их решения посредством применения биомеханических методов, средств и технологий.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

ПК-2. Способен разработать содержание занятий на основе психолого-педагогических, медико-биологических, гигиенических, организационно-управленческих, нормативно-правовых знаний для занимающихся разного пола и возраста.

4. Краткое содержание дисциплины:

№ п /п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Всего часов
1	Тема 1. Общая биомеханика	Механические явления в живых системах. Понятия о формах движения материи. Особенности механического движения человека. Методы исследования в биомеханике. Биомеханика мышц. Понятие о моторике человека как совокупности его двигательных возможностей. Биомеханическая характеристика силовых качеств. Сила действия человека. Понятие о силовых качествах. Биомеханическая характеристика скоростных качеств. Понятие о скоростных качествах. Биомеханическая характеристика выносливости. Основы эргометрии. Правило обратимости двигательных заданий.	4
2	Тема 2. Частная биомеханика	Понятие о вращательном движении. Движение звеньев в суставе (ось вращения в суставе, качение, скольжение и кручение, понятие о конгруэнтности суставных поверхностей). Зависимость углового ускорения звена от моментов внешних для него сил и его собственного момента инерции. Движения биомеханической системы без опоры и при опоре. Положение тела человека (место, ориентация и поза). Силы, возмущающие и уравнивающие (их источники и действие). Условия равновесия тела человека (системы тел) и показатели устойчивости. Локомоторные движения при взаимодействии с опорой (наземные) и средой (водные).	4

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт дополнительного образования

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением»

Форма обучения: очная

Москва-2019

1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 16 часов.

2. Цель освоения дисциплины: ознакомить слушателей с психолого-педагогическими основами физической культуры и спорта, сформировать умение формулировать конкретные задачи физического воспитания и находить пути их решения посредством применения психологических-и педагогических методов, средств и технологий.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

ПК-1. Способен планировать физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу, осуществлять методическое обеспечение, учет и контроль занятий.

ПК-2. Способен разработать содержание занятий на основе психолого-педагогических, медико-биологических, гигиенических, организационно-управленческих, нормативно-правовых знаний для занимающихся разного пола и возраста.

ПК-8. Способен применять средства, методы физической культуры в профессиональной деятельности.

4. Краткое содержание дисциплины:

№ п /п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Всего часов
1	Тема 1. Психология спортивной деятельности	Предмет, методы и система ключевых понятий возрастной психологии и педагогики. Особенности формирования и развития психических процессов, свойств и состояний в различные возрастные периоды. Специальная педагогика и психология, как основа адаптивного спорта. Психологическая классификация видов спортивной деятельности.	8
2	Тема 2. Педагогика физической культуры и спорта	Структура профессиональной деятельности. Компетентностный подход в работе тренера. Принципы организации педагогического процесса. Современные педагогические технологии. Педагогический авторитет и его показатели.	8

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт дополнительного образования

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА**

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением»

Форма обучения: очная

Москва-2019

1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 26 часов.

2. Цель освоения дисциплины: ознакомить слушателей с основными анатомо-физиологическими и физическими особенностями занимающихся различного возраста, сформировать умение применять полученный комплекс знаний при организации и проведении учебных занятий по физической культуре с детьми и взрослыми.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

ПК-2. Способен разработать содержание занятий на основе психолого-педагогических, медико-биологических, гигиенических, организационно-управленческих, нормативно-правовых знаний для занимающихся разного пола и возраста.

ПК-9. Способен осуществлять измерение, оценку физической и функциональной подготовленности занимающихся.

4. Краткое содержание дисциплины:

№ п /п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Всего часов
1	Тема 1. Общие вопросы физиологии, анатомии и биохимии	Наследственность и среда, их влияние на развитие организма. Общебиологические законы. Процесс роста и развития (онтогенез). Системогенез как принцип неравномерного созревания функциональных систем. Закономерности роста и развития организма. Характеристика возрастных периодов развития. Показатели физического развития. Организм и уровни его развития. Гомеостаз и механизмы его поддержания. Процессы саморегуляции организма. Системный принцип регуляции физиологических функций.	4
2	Тема 2. Основы анатомии	Остеология. Краниология. Общая артросиндесмология. Общая миология. Мышцы, обеспечивающие движения поясов конечностей. Строение и положение сердца. Круги кровообращения. Венозная система. Лимфатическая система. Иммунная система организма. Нервная система: отделы, функции.	8
3	Тема 3. Основы физиологии	Моторные функции: скелет, мышечная система, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата. Регуляторные системы организма. Психофизиология познавательных процессов и поведения. Сенсорные системы. Висцеральные функции: обмен веществ и энергии; пищеварение, кровообращение, дыхание, выделение, кожа, репродуктивная система; гигиенические аспекты. Понятия «мертвая точка» и «второе дыхание». Физиология возбудимых тканей. Мышечное сокращение. Работа мышц. Утомление спортсмена. Физиология нервной системы. Высшая нервная деятельность. Особенности кардиореспираторной системы спортсменов. Адаптация организма к физическим нагрузкам. Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений. Физиологические механизмы и	8

		закономерности развития физических качеств и формирования двигательных навыков. Современное состояние физиологии спорта.	
4	Тема 4. Основы биохимии	Предмет, цели, задачи биохимии. Биологическое окисление. Субстраты биологического окисления. Белки. Химический состав. Структура белков. Свойства белков. Классификация белков. Липиды. Жиры. Воска. Фосфолипиды. Углеводы. Строение и свойства углеводов, классификация.	6

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт дополнительного образования

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ**

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением»

Форма обучения: очная

1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 28 часов.

2. Цель освоения дисциплины: сформировать у слушателей знания о санитарных и гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта, а также умения обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

ПК-2. Способен разработать содержание занятий на основе психолого-педагогических, медико-биологических, гигиенических, организационно-управленческих, нормативно-правовых знаний для занимающихся разного пола и возраста.

ПК-5. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

ПК-13. Способен оперативно контролировать самочувствие занимающихся, предотвращать переутомление, проводить исходное тестирование перед началом занятий.

4. Краткое содержание дисциплины:

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Всего часов
1	Тема 1. Гигиенические основы физической культуры и спорта	Гигиенические основы ФСД. Гигиена воздуха, воды, почвы. Гигиена спортивных сооружений. Гигиена физического воспитания детей и подростков. Гигиенические основы спортивной тренировки. Гигиена питания. Закаливание и личная гигиена спортсмена.	8
2	Тема 2. Основы медицинских знаний	Определения понятия «здоровье». Компоненты здоровья: биологическое, психическое и социальное здоровье. Факторы, определяющие здоровье. Норма и патология. Здоровье и болезнь. Переходное состояние. Критерии оценки индивидуального здоровья. Основные признаки нарушения здоровья. Мониторинг здоровья у разных возрастных групп. Контроль за состоянием здоровья занимающихся.	10
3	Тема 3. Основы спортивной фармакологии	Введение в общую фармакологию. Предмет и задачи фармакологии. Фармакокинетика и фармакодинамика. Классификация фармакологических средств. Фармакологические средства, способные повышать работоспособность. Дополнительные факторы риска (режим и его нарушение, диета, гипер- и гиповитаминоз, интоксикация) ограничивающие работоспособность занимающегося.	10

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт дополнительного образования

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением»

Форма обучения: очная

Москва-2019

1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 16 часов.

2. Цель освоения дисциплины: сформировать у слушателей знания об основах теории физической культуры и ее прикладных аспектах (цели, задачи, принципы, функции, основные методы, средства и способы их применения).

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

ПК – 8. Способен применять средства, методы физической культуры в профессиональной деятельности.

ПК -14. Способен обучать технике выполнения упражнений, владеть профессиональной терминологией в области физической культуры и спорта.

4. Краткое содержание дисциплины:

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Всего часов
1	Тема 1. История ФК и спорта.	<p>Возникновение и развитие физической культуры и спорта. Основные теории происхождения физической культуры: трудовая, культовая, биологическая.</p> <p>Олимпийские игры Древней Греции – высшая ступень развития физического воспитания в древности.</p> <p>Исторические предпосылки возникновения международного спортивного и олимпийского движения в XIX веке. Практическая роль П. Кубертена в международном олимпийском.</p> <p>Проблемы и вызовы современного олимпийского спорта: кризис олимпийской философии, профессионализация, допинг, коммерциализация, увеличение количества олимпийских видов, влияние политики. Преемственность систем физического воспитания от П.Ф. Лесгафта до современности. Россия и российские спортсмены в современном Олимпийском движении. Проблемы взаимодействия России с международным спортивным сообществом и пути их преодоления.</p>	2
2	Тема 2. Средства и методы физической культуры и спорта.	<p>Характеристика средств физического воспитания. Физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Техника двигательного действия.</p> <p>Двигательное действие как система. Образцовая (эталонная) техника, индивидуальная техника. Фазы техники: подготовительная, основная (ведущая), заключительная (завершающая). Использование биомеханических характеристик двигательного действия в физическом воспитании. Критерии оценки эффективности техники. Классификация физических упражнений: по их биомеханическим особенностям, направленности на развитие двигательных качеств или обучения двигательным действиям, спортивной технике и др.</p> <p>Использование «искусственной управляющей среды» (тренажерных устройств, специального оборудования) для повышения эффективности физических упражнений. Средства и методы интегрального воздействия на совершенствование двигательных действий и повышения уровня физических качеств в единстве (совмещено, сопряжено). Характеристика методов обучения в физическом воспитании. Методы строго регламентированного упражнения; игровой и соревновательный методы; методы</p>	2

		словесного воздействия, средства и методы обеспечения наглядности. Требования к методам. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения, регламентация нагрузки и отдыха.	
3	Тема 3. Дидактические основы теории и методики физической культуры и спорта.	<p>Формирование двигательных умений, навыков и специальных знаний - сущность обучения в физическом воспитании. Реализация принципов обучения в физическом воспитании. Принцип сознательности и активности: осмысление сущности двигательной активности и развития устойчивого интереса к ней; значение инициативности, самостоятельности и творческого отношения в процессе физического воспитания и спорта; учет возрастных особенностей и уровня физической подготовленности занимающихся при реализации данного принципа.</p> <p>Принцип наглядности: комплексный подход в использовании разнообразных форм наглядности; изменение удельного веса различных форм наглядности на различных этапах обучения; значение обратной связи. Принцип систематичности: непрерывность процесса физического воспитания, спортивной подготовки и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом.</p> <p>Принцип последовательности и его связь с проблемой доступности; методические правила «от известного к неизвестному», «от легкого - к трудному»; связь закономерностей возрастного развития с принципом последовательности.</p> <p>Принцип постепенности: реализация принципа путем расширения объема и увеличения интенсивности нагрузок; постепенность повышения требований к специальным знаниям на основе меж предметных связей; определение меры доступного. Значение принципа прочности приобретаемых навыков, умений и специальных знаний.</p> <p>Принцип индивидуализации: учет возрастных и индивидуальных особенностей при обучении, индивидуализация как необходимое условие для развития одаренности личности.</p> <p>Понятия: метод, методический прием, методика. Классификация методов. Значение терминологии как словесного обозначения новых представлений и понятий, требования, предъявляемые к современной терминологии. Виды наглядного восприятия и методика их применения. Применение методов строго регламентированного упражнения и методов частично регламентированного упражнения. Уровни владения двигательным действием в процессе обучения: двигательное умение, двигательный навык, двигательное умение высшего порядка. Структура обучения как этапность обучения отдельному двигательному действию. Характеристика связи формирования двигательного навыка и этапов обучения. Первый этап - создание представления: задачи, средства, методы. Второй этап - разучивание: задачи, средства, методы, Ошибки, причины их возникновения, меры предупреждения и приемы исправления. Освоение двигательного действия на уровне умения. Третий этап - закрепление и совершенствование: задачи, средства, методы. Освоение двигательного действия на уровне навыка. Четвертый этап - интегральное совершенствование навыков и качеств; задачи, средства, методы. Умение применять комплекс двигательных действий в вариативных условиях на основе высокого уровня физических качеств и специальных знаний.</p> <p>Освоение двигательных действий на уровне умений высшего порядка. Формирование специальных знаний в процессе обучения в физическом воспитании. Содержание знаний (сведения о физическом воспитании в целом, о закономерностях движения человеческого тела, о правилах разучивания двигательных действий и способах их выполнения, о влиянии занятий физическими упражнениями на организм человека и др.</p>	4
4	Тема 4. Теоретико-	Определение понятия «физические качества», «двигательные способности, их характеристика.	4

	<p>практические основы развития физических качеств (двигательных способностей)</p>	<p>Сила: определение понятия, формы проявления. Методика развития силы: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития качеств силы. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силы.</p> <p>Быстрота: определение понятия, формы проявления быстроты. Методика развития быстроты: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития быстроты. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития быстроты.</p> <p>Выносливость: определение понятия, формы проявления (устомление и выносливость), виды выносливости. Методика развития выносливости, задачи, средства и методы. Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости. Возрастные периоды развития выносливости.</p> <p>Гибкость (подвижность в суставах): определение понятия, формы проявления гибкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития гибкости: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития гибкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости.</p> <p>Ловкость (координационные способности): определение понятия, формы проявления ловкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития ловкости: задачи, средства и методы. Возрастные особенности проявления. Контрольные упражнения для определения уровня развития ловкости.</p> <p>Взаимосвязь физических качеств в целостной двигательной деятельности. Виды физических упражнений, обладающих комплексным (интегральным) воздействием при развитии физических качеств. Связь обучения двигательным действиям с развитием физических качеств.</p>	
5	<p>Тема 5. Формы построения занятий в физическом воспитании и спорте.</p>	<p>Характеристика форм физического воспитания, обусловленность разнообразия форм многообразием задач. Взаимосвязь формы и содержания занятий. Динамика работоспособности на занятиях, характеристика структуры занятий. Учебно-тренировочные занятия, их характеристика. Соревнования.</p>	2
6	<p>Тема 6. Спорт в структуре современного общества. Теоретико-методические основы спортивной тренировки</p>	<p>Функции современного спорта. Гуманистическая направленность функции спорта. Роль спорта в решении задач физического воспитания. Типы спорта, сложившиеся в мире. Спорт высших достижений. Массовый спорт. Профессиональный спорт. Характеристика спортсменов-профессионалов и профессиональных клубов.</p> <p>Виды спорта. Отличительный их признак - предметная основа соревновательной деятельности (бег, плавание, игры и т. п.). Разнообразие видов спорта в мире, в нашей стране. Понятие «спортивная подготовка».</p> <p>Многолетний характер подготовки спортсменов от начала специализированных занятий спортом в детском возрасте до прекращения активных выступлений в спорте высших достижений. Этапы многолетней спортивной подготовки. Структура системы подготовки спортсменов:</p> <p>Тренировка как составная часть подготовки. Принципы тренировки. Основные стороны (составные части) тренировки. Тренировочные нагрузки. Соревновательные нагрузки. Восстановительные и оздоровительные нагрузки. Характер отдыха, сочетание с нагрузками.</p>	2

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт дополнительного образования

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-
УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА**

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением»

Форма обучения: очная

1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 16 часов.

2. Цель освоения дисциплины: сформировать у слушателей навыки применения правовых знаний в текущей профессиональной и других сферах деятельности.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

ПК-1. Способен планировать физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу, осуществлять методическое обеспечение, учет и контроль занятий.

ПК-2. Способен разработать содержание занятий на основе психолого-педагогических, медико-биологических, гигиенических, организационно-управленческих, нормативно-правовых знаний для занимающихся разного пола и возраста.

4. Краткое содержание дисциплины:

№ п /п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Всего часов
1	Тема 1. Правовое управление физической культурой и спортом в России	Структура законодательства по физической культуре и спорту. Конституционные положения о развитии физической культуры и спорта. Федеральный закон РФ о «Физической культуре и спорте в РФ» - государственно-правовая база отраслевого управления. Роль закона «Об образовании» в развитии физической культуры и спорта. Законы субъектов Российской Федерации. «Положение о расследовании несчастных случаев на занятиях физической культурой», «Закон о защите прав потребителей». Единая Всероссийская спортивная классификация. Календарный план спортивно-массовых мероприятий. Профессиональный стандарт «Инструктор-методист». Права и обязанности инструктора по спорту, его трудовые функции. Трудовые отношения работников физкультурно-спортивных организаций. Дисциплинарная ответственность (понятие, порядок применения дисциплинарных взысканий, сроки и условия их наложения).	6
2	Тема 2. Организационное управление деятельностью физкультурно-спортивных организаций и объединений	Федеральный закон «Об образовании», «О дополнительном образовании». Государственные образовательные стандарты общего и высшего профессионального образования и место физической культуры в них. Правовые нормативные основы организации процесса физического воспитания и спорта в образовательных учреждениях. Система управления спортивно-массовой работы на предприятиях, в учреждениях, спортивных сооружениях и физкультурно-оздоровительных клубах, фитнес центрах. Гражданско-правовые отношения в сфере физической культуры и спорта, понятие и	6

		<p>содержание трудового договора, общий порядок заключения, перевод на другую работу и др.</p> <p>Юридическая ответственность в области физической культуры и спорта за причинение вреда здоровью при проведении занятий физической культурой и спортом, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий. Правила корпоративной культуры инструктора по спорту.</p>	
3	<p>Тема 3.</p> <p>Финансирование в сфере физической культуры и спорта</p>	<p>Правовые основы, структура и принципы построения бюджетной системы в сфере физической культуры и спорта. Бюджетная классификация доходов и расходов, основные статьи и назначения расходов.</p> <p>Особенности формирования и использования бюджетов федерального, регионального и муниципального уровней. Организация финансирования на уровне муниципалитета (клуб по месту жительства, спортивные площадки, фитнес-центр).</p>	4

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт дополнительного образования

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением»

Форма обучения: очная

Москва-2019

1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 10 часов.

2. Цель освоения дисциплины: ознакомить слушателей с основами организации здорового образа жизни, сформировать навыки проведения разъяснительной работы о необходимости здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям среди населения различных возрастных групп по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

ПК-12. Способен применять знания по здоровому образу жизни в профессиональной деятельности, мотивировать к регулярным занятиям физической культурой, стимулировать к саморазвитию занимающихся.

ПК-13. Способен оперативно контролировать самочувствие занимающихся; предотвращать переутомление, особенно старшей возрастной группы; проводить исходное тестирование перед началом занятий.

4. Краткое содержание дисциплины:

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Всего часов
1	Тема 1. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема	Основные понятия здорового образа жизни. Факторы, определяющие здоровье и болезнь. Медико-биологические показатели состояния здоровья. Здоровый образ жизни как социальная проблема. Тенденции ухудшения состояния здоровья россиян. Вредные привычки и их влияние на организм человека. Понятие физического состояния человека, средства его оценки. Современные средства контроля двигательной активности человека. Показатели нормы ЧСС, АД в покое для лиц разного возраста, формула определения индекса массы тела.	4
2	Тема 2. Режим дня и правильное питание	Понятие о рациональном режиме дня. Режим дня и его физиологическое значение, организация сна, смена видов деятельности, чередование труда и отдыха. Биоритмы, их происхождение и значение в жизни человека. Профилактика переутомления человека. Правильное питание как фактор здорового образа жизни. «Пирамида здорового питания». Роль пищевых привычек в статусе здоровья. Расход энергии на различные виды двигательной активности. Энергетический баланс.	6

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт дополнительного образования

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**БАЗОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА
(ГИМНАСТИКА, ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, СПОРТИВНЫЕ И
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, ПЛАВАНИЕ)**

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением»

Форма обучения: очная

1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 24 часа.

2. Цель освоения дисциплины: ознакомить слушателей с основными средствами базовых видов спорта (спортивные и подвижные игры, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и их применением в развитии у занимающихся двигательных умений и навыков.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

ПК-8. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую помощь, оперативно контролировать самочувствие занимающихся.

ПК-12. Способен применять знания и умения по базовым видам спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание), обучать способам двигательной деятельности в целях повышения физической подготовленности спортсменов.

ПК-15. Способен обучать технике выполнения упражнений, владеть профессиональной терминологией в области физической культуры и спорта.

4. Краткое содержание дисциплины:

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Всего часов
1	Тема 1. Гимнастика в системе физического воспитания и спортивной деятельности	Структура базовых видов спорта на 2018-2022 годы в системе спортивной подготовки. Базовые виды спорта в системе образования. Задачи, средства и методические особенности гимнастики. Классификация видов гимнастики. Развитие основных двигательных качеств средствами гимнастических упражнений. Особенности занятий гимнастикой для лиц с ОВЗ. Оборудование для гимнастического зала. Техника безопасности в гимнастическом зале.	6
2	Тема 2. Легкая атлетика в системе физического воспитания и спортивной деятельности	Задачи, средства и методические особенности легкой атлетики. Классификация видов легкой атлетики. Развитие основных двигательных качеств средствами легкой атлетики. Особенности занятий легкой атлетикой для лиц с ОВЗ. Оборудование для занятий легкой атлетикой (для открытого стадиона, манежа). Техника безопасности при занятиях различными видами легкой атлетики.	6
3	Тема 3. Спортивные и подвижные игры в системе физического воспитания и спортивной деятельности	Задачи, средства и методические особенности спортивных и подвижных игр. Классификация видов спортивных и подвижных игр. Развитие основных двигательных качеств средствами спортивных и подвижных игр. Особенности занятий спортивными и подвижными играми для лиц с ОВЗ. Оборудование для занятий спортивными и подвижными играми. Техника безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми.	6
4	Тема 4. Плавание в системе физического воспитания и спортивной деятельности	Задачи, средства и методические особенности водных видов спорта. Классификация видов плавания. Развитие основных двигательных качеств средствами плавания. Особенности занятий плаванием для лиц с ОВЗ. Оборудование для бассейна. Техника безопасности при занятиях плаванием.	6

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт дополнительного образования

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) В ПРАКТИКЕ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ**

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением»

Форма обучения: очная

1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 22 часа.

2. Цель освоения дисциплины: ознакомить слушателей с особенностями организации выполнения населением (в том числе инвалидов и лиц с ограниченными возможностями) норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

ПК – 3. Способен осуществлять консультирование, по вопросам повышения физической подготовленности населения различных возрастных групп.

ПК - 10. Способен применять знания и умения в вопросах тестирования и подготовки к ВФСК ГТО по утвержденным программам.

4. Краткое содержание дисциплины:

№ п /п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Всего часов
1	Тема 1. История возникновения и развития ВФСК ГТО. Основные нормативно-правовые акты Регламентирующие внедрение ВФСК ГТО	<p>Россия на пути к массовой физической культуре. Предпосылки возникновения и развитие комплекса в СССР. Цели и задачи Всесоюзного физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Нормы и требования в довоенный и послевоенный период. Программа реализации норм ГТО в СССР. Обязательное и добровольное направление комплекса ГТО. Влияние Всесоюзного физкультурно-спортивного комплекса ГТО на достижения советских спортсменов на мировой спортивной арене.</p> <p>ГТО как основа системы патриотического воспитания советской молодежи. Статистика уровня здоровья советских граждан. Возрождение комплекса ГТО. Цели и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Содержание и структура современного комплекса. Центры и места тестирования населения, организация работы. Основные направления внедрения комплекса ГТО.</p> <p>Указы Президента Российской Федерации. Законодательные акты Российской Федерации. Подзаконные правовые акты по введению в действие комплекса ГТО. Нормативно-правовые акты Министерства спорта Российской Федерации. Нормативно-правовые акты Министерства науки и высшего образования Российской Федерации. Нормативно-правовые акты иных министерств и ведомств Российской Федерации.</p> <p>Нормативно-правовые акты субъектов Российской Федерации. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Федеральный закон «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации». Федеральный закон № 274 «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации» в части введения в стране Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Государственная программа Российской Федерации «Развитие</p>	6

		<p>физической культуры и спорта», утвержденной Постановлением Правительства Российской Федерации от 16.09.2014 № 821 «О внесении изменений в государственную программу Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта».</p> <p>Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».</p> <p>Цель, задачи, принципы ГТО. Распределение населения по ступеням с учетом пола и возраста.</p> <p>Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 № 1165-р «План мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p> <p>Этапы внедрения комплекса ГТО. План мероприятий по поэтапному внедрению комплекса ГТО. Средства мотивации населения к комплексу ГТО.</p>	
2	<p>Тема 2.</p> <p>Организация и проведение тестирования населения в соответствии с государственными требованиями ВФСК ГТО</p>	<p>Порядок организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Порядок регистрации участников и допуска к тестированию.</p> <p>Алгоритм получения медицинского допуска к сдаче норм ВФСК ГТО.</p> <p>Оценка правильности выполнения испытаний (тестов) Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Заполнение, обработка и хранение протоколов выполнения испытаний Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Техника безопасности соревнований.</p>	6
3	<p>Тема 3.</p> <p>Создание и организация работы Центров тестирования населения и их роль в подготовке населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО</p>	<p>Рекомендации по созданию и организации деятельности Центров тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.</p> <p>Особенности деятельности Центров тестирования с учетом региональных, климатических, организационных и иных условий функционирования.</p> <p>Функции руководителя, администратора центра тестирования.</p> <p>Порядок регистрации участников и допуска к тестированию.</p> <p>Составление графиков и расписаний выполнения испытаний комплекса ГТО населением. Работа в автоматизированной информационной системе ГТО.</p> <p>Заполнение, обработка и хранение протоколов выполнения испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Администрирование автоматизированной информационной системы ГТО. Внесение протоколов в автоматизированную информационную систему ГТО. Выгрузка данных из автоматизированной информационной системы ГТО.</p> <p>Рекомендации по обеспечению доступности и оснащению центров тестирования ВФСК ГТО при выполнении нормативов инвалидами и лицами с ограниченными возможностями.</p> <p>Организация и проведение пропагандистской и информационной работы по привлечению населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса.</p>	10

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт дополнительного образования

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПРАКТИКИ**

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением»

Форма обучения: очная

Москва-2019

1. Общая трудоемкость практики составляет 18 часов.

2. Цель освоения практики: сформировать у слушателей практические навыки проведения занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия согласно разработанному плану по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы.

3. Перечень планируемых результатов обучения по практике

ПК - 1. Способен планировать физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу, осуществлять методическое обеспечение, учет и контроль занятий.

ПК - 2. Способен разработать содержание занятий на основе психолого-педагогических, медико-биологических, гигиенических, организационно-управленческих, нормативно-правовых знаний для занимающихся разного пола и возраста.

ПК – 4. Способен проводить занятия в секциях, группах спортивной и оздоровительной направленности по утвержденным программам.

ПК – 7. Способен проводить спортивные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, взаимодействовать и организовывать работу с волонтерами.

ПК - 9. Способен осуществлять измерение, оценку физической и функциональной подготовленности занимающихся.

4. Краткое содержание практики:

№ п/п	Разделы (этапы) практики	Виды учебной работы во время практики включая самостоятельную работу студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы текущего контроля
1.	Подготовительный этап	Установочное занятие	2	Создание «Дневника практики»
2.	Ознакомительный этап	Встреча и беседа с руководителем организации и коллективом базы практики (заместителями руководителя организации, педагогами дополнительного образования, инструкторами, тренерами, методистами, медицинскими работниками).	0,5	Запись в дневнике.
		Инструктаж по технике безопасности.	0,5	Запись в журнале по технике безопасности
		Знакомство с нормативно-правовыми документами и особенностями физкультурно-спортивной работы организации.	0,5	Ознакомление и анализ нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность организации.

		Оценка санитарно-гигиенического состояния мест проведения занятий по физической культуре и спорту (учебно-тренировочных занятий) базовой организации, спортивного инвентаря и оборудования. Знакомство с контингентом прикрепленных групп.	0,5	Разработка предложений по улучшению санитарно-гигиенического состояния обследуемого объекта. Список занимающихся прикрепленных к практиканту с основными характеристиками (пол, возраст, рост, вес, данные о физической подготовленности, медицинская группа).
3.	Основной этап	Изучение планирования (перспективное, текущее) и отчетной документации организации. Составление и ведение журнала учета работы с контингентом	2	Документы планирования на различные временные сроки деятельности (годовой, квартальный, оперативный), включая индивидуальную работу. Рабочий журнал.
Разработка конспектов физкультурно-оздоровительных занятий в группах или индивидуально Проведение физкультурно-оздоровительных занятий в группах или индивидуально		2	Конспекты занятий. Заключение с оценкой о проведении занятия.	
Планирование и проведение массовых физкультурно-спортивного мероприятия или соревнования по видам ВФСК ГТО. Принять участие в судействе по обслуживанию массовых физкультурно-спортивных мероприятий или соревнований по видам ВФСК ГТО.		2	Положение о соревновании, приказ о проведении соревнования, программа проведенного мероприятия, итоговые протоколы (1 соревнование). Отчет об участии (протокол мероприятия, фотографии работы)	

		Проведение досуговых и анимационных мероприятий активного отдыха в группах различной направленности с различным контингентом занимающихся. ИЛИ Планирование и посещение совместно с занимающимися прикрепленной группы культурно-массового мероприятия по физической культуре и спорту (например: посещение соревнования по виду спорта, музея или выставки по физической культуре и спорту).	2	План мероприятий воспитательной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе базы практики. Анализ проведённых мероприятий.
4.	Аналитический этап	Посещение и педагогическое наблюдение на учебно-тренировочных, физкультурно-оздоровительных занятиях за деятельностью инструктора по спорту.	2	Педагогический анализ занятия, анализ педагогической деятельности.
5.	Научно-исследовательская работа	Планирование и проведение педагогического тестирования занимающихся.	2	Протокол обследования уровня физического развития и общей и специальной физической подготовленности занимающихся прикрепленной группы
6.	Заключительный этап	Подготовка отчета по практике.	2	Составление и защита отчётной документации.
ИТОГО:			18	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт дополнительного образования

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ МОДУЛЯ**

**ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ НА
ПРЕДПРИЯТИЯХ, УЧРЕЖДЕНИЯХ
(1 МОДУЛЬ)**

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением»

Форма обучения: очная

1. Общая трудоемкость модуля составляет 96 часов.

2. Цель освоения модуля: сформировать у слушателей знания, умения и навыки, необходимые для выполнения профессиональной деятельности по организации спортивно-массовой работы на предприятиях, учреждениях.

3. Перечень планируемых результатов обучения по модулю

ПК-1. Способен планировать физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу, осуществлять методическое обеспечение, учет и контроль занятий.

ПК-3. Способен осуществлять консультирование по вопросам повышения физической подготовленности населения различных возрастных групп.

ПК-4. Способен проводить занятия в секциях, группах спортивной и оздоровительной направленности по утвержденным программам.

ПК-6. Способен организовывать активный отдых занимающихся разного пола, возраста и уровня физической подготовленности.

ПК-7. Способен проводить спортивные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, взаимодействовать и организовывать работу с волонтерами.

ПК-9. Способен осуществлять измерение, оценку физической и функциональной подготовленности занимающихся.

ПК-11. Способен использовать оборудование, инвентарь, измерительный инструментарий при решении профессиональных задач.

ПК-12. Способен применять знания по здоровому образу жизни в профессиональной деятельности, мотивировать к регулярным занятиям физической культурой, стимулировать к саморазвитию занимающихся.

ПК-13. Способен оперативно контролировать самочувствие занимающихся; предотвращать переутомление, особенно старшей возрастной группы; проводить исходное тестирование перед началом занятий.

ПК-14. Способен обучать технике выполнения упражнений, владеть профессиональной терминологией в области физической культуры и спорта.

4. Краткое содержание модуля:

№ п /п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Всего часов
1	Раздел 1. Организация спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий. Основы техники	Требования ФГОС к инструктору по спорту. Виды и формы физкультурно-спортивной деятельности в рабочее и вне рабочее время. Должностные инструкции инструктора по спорту на предприятии, в учреждении. Основы профессиональной деятельности event менеджера. Разновидности культурных мероприятий, корпоративных соревнований. Возрастные особенности физкультурно-спортивной	24

	<p>безопасности. Спортивная спартакиада. Деятельность event менеджера. Профессиональные компетенции.</p>	<p>деятельности. Федеральные, региональные, городские программы активного долголетия. Правила техники безопасности спортивно-массовых мероприятий, оздоровительных занятий вне рабочее время. Правила медицинского допуска к оздоровительным занятиям и спортивным соревнованиям. Правила техники безопасности при организации спортивных мероприятий (теннис, плавание, дартс, кросс 1 км, спортивные игры, лыжные гонки, силовое двоеборье, спортивное ориентирование и др.). Пожарные требования к спортивно-массовым мероприятиям, их обеспечение безопасности со стороны полиции и ГИБДД, при необходимости. Правила техники безопасности занятий в тренажерном зале (вне рабочее время). Возрастные особенности при организации спортивно-массовых и физкультурных мероприятий.</p>	
2	<p>Раздел 2. Оздоровительная гимнастика во вне рабочее время. Оздоровительная гимнастика для инвалидов. Сбалансированное питание как фактор здорового образа жизни и обеспечения активного долголетия.</p>	<p>Оздоровительная гимнастика в организации физкультурных занятий во вне рабочее время. Преимущества занятий аквафитнесом, их лечебная и оздоровительная направленность, расход энергии в час. Оздоровительная аэробика для сотрудниц молодого и первого зрелого возраста, энергозатраты на занятиях по оздоровительной и степ-аэробике. Атлетическая гимнастика в восстановлении работоспособности сотрудников, повышении физического состояния. Особенности кардио и силовой нагрузки. Пилатес и стретчинг как направления оздоровительной гимнастики, их преимущества, расход энергии. Скандинавская ходьба в обеспечении активного долголетия населения. Оздоровительная гимнастика для инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата, зрения, слуха. Правила техники безопасности.</p>	30
3	<p>Раздел 3. Организация гимнастики на рабочем месте и активного отдыха в рабочее время. Спортивная корпоративная культура</p>	<p>Особенности организации гимнастики на рабочем месте и активного отдыха в рабочее время. Формирование корпоративной спортивной культуры. Положение о спортивно-массовом или физкультурно-оздоровительном мероприятии. Смета расходов. Распоряжение по предприятию, учреждению по проведению мероприятия. План подготовки, оргкомитет. Разновидности корпоративных мероприятий. Виды спорта в спартакиаде. Спортивные мероприятия как средство рейтингования и стимулирования структурных подразделений предприятия. Подготовка персонала для организации и проведения тестирования нормативов (тестов) комплекса ГТО. Фестивали ГТО.</p>	42

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт дополнительного образования

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ МОДУЛЯ**

**ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ НА
СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЯХ, В ТОМ ЧИСЛЕ НА ОТКРЫТЫХ/
ЗАКРЫТЫХ СПОРТИВНЫХ ПЛОЩАДКАХ, А ТАКЖЕ В ПАРКАХ
ДЛЯ ЛИЦ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП, В ТОМ ЧИСЛЕ
СТАРШИХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП
(МОДУЛЬ 2)**

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением»

Форма обучения: очная

1. Общая трудоемкость модуля составляет 96 часов.

2. Цель освоения модуля: сформировать у слушателей знания, умения и навыки, необходимые для выполнения профессиональной деятельности по организации спортивно-массовой работы на спортивных сооружениях, в том числе на открытых/ закрытых спортивных площадках, а также в парках для лиц различных возрастных групп, в том числе старших возрастных групп.

3. Перечень планируемых результатов обучения по модулю

ПК-1. Способен планировать физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу, осуществлять методическое обеспечение, учет и контроль занятий.

ПК-3. Способен осуществлять консультирование по вопросам повышения физической подготовленности населения различных возрастных групп.

ПК-4. Способен проводить занятия в секциях, группах спортивной и оздоровительной направленности по утвержденным программам.

ПК-6. Способен организовывать активный отдых занимающихся разного пола, возраста и уровня физической подготовленности.

ПК-7. Способен проводить спортивные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, взаимодействовать и организовывать работу с волонтерами.

ПК-9. Способен осуществлять измерение, оценку физической и функциональной подготовленности занимающихся.

ПК-11. Способен использовать оборудование, инвентарь, измерительный инструмент при решении профессиональных задач.

ПК-12. Способен применять знания по здоровому образу жизни в профессиональной деятельности, мотивировать к регулярным занятиям физической культурой, стимулировать к саморазвитию занимающихся.

ПК-13. Способен оперативно контролировать самочувствие занимающихся; предотвращать переутомление, особенно старшей возрастной группы; проводить исходное тестирование перед началом занятий.

ПК-14. Способен обучать технике выполнения упражнений, владеть профессиональной терминологией в области физической культуры и спорта.

4. Краткое содержание модуля:

№ п /п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Всего часов
1	Раздел 1. Разновидности открытых/закрытых спортивных площадок.	Профессиональные компетенции инструктора-методиста. Организация деятельности инструктора-методиста. Виды инструктажа в будущей профессиональной деятельности инструктора. Исходное тестирование занимающихся, фитнес-тест, реакция сердечно-сосудистой системы на физическую	24

	<p>Содержание занятий на спортивных сооружениях. Требования безопасности к местам проведения учебного процесса и спортивному инвентарю. Профессиональные компетенции инструктора по спорту.</p>	<p>нагрузку. Рекреационная физическая культура, разновидности активного отдыха. Нормативно-правовая основа обеспечения безопасности. Общие требования к местам занятий физической культурой и спортом. Классификация в зависимости от возраста и физических возможностей различных групп населения, по местам расположения и по планировочной структуре. Техника безопасности занятий в тренажерном зале, плавательном бассейне..</p>	
2	<p>Раздел 2. Возрастные особенности проведения занятий в парковой зоне, открытых/закрытых спортивных площадках. Профилактика травматизма. Подготовка расписания занятий.</p>	<p>Возрастные особенности человека и их учет при проведении занятий физической культурой и спортом. Возрастные классификации. Возрастные особенности спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий (спортивные квесты, игры-эстафеты, спартакиады, корпоративные мероприятия, соревнования по спортивным играм и общей физической подготовке). Особенности инволюционных процессов в первом, втором зрелом, старшем возрасте. Алгоритмизация содержания занятий на основе возраста, пола, уровня физической подготовки</p>	30
3	<p>Раздел 3. Содержание физкультурно-оздоровительных занятий в парковой зоне, открытых/закрытых спортивных площадках. Физкультурно-оздоровительные занятия для инвалидов</p>	<p>Методика организации и проведения физкультурно-оздоровительного занятия. Основные формы и виды занятий. Физическая рекреация и реабилитация. Виды ходьбы и бега. Физкультурный праздник как вид оздоровительного занятия. Игровое физкультурное занятие. Сюжетное физкультурно-оздоровительное занятие. Рекреационно-оздоровительные и спортивные занятия с инвалидами. Рекреационная физическая культура для лиц старшего и пожилого возраста (шахматы, дартс, бальные танцы, скандинавская ходьба, пешие прогулки). Спортивно-массовые мероприятия, их разновидности и особенности проведения в парковой зоне, открытых/закрытых спортивных площадках.</p>	42

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт дополнительного образования

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ МОДУЛЯ**

**ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ КЛУБАХ И ФИТНЕС
ЦЕНТРАХ ДЛЯ ЛИЦ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП, В ТОМ
ЧИСЛЕ СТАРШИХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП
(3 МОДУЛЬ)**

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением»

Форма обучения: очная

1. Общая трудоемкость модуля составляет 96 часов.

2. Цель освоения модуля: сформировать у слушателей знания, умения и навыки, необходимые для выполнения профессиональной деятельности по организации спортивно-массовой работы в физкультурно-оздоровительных клубах и фитнес центрах для лиц различных возрастных групп, в том числе старших возрастных групп.

3. Перечень планируемых результатов обучения по модулю

ПК-1. Способен планировать физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу, осуществлять методическое обеспечение, учет и контроль занятий.

ПК-3. Способен осуществлять консультирование по вопросам повышения физической подготовленности населения различных возрастных групп.

ПК-4. Способен проводить занятия в секциях, группах спортивной и оздоровительной направленности по утвержденным программам.

ПК-6. Способен организовывать активный отдых занимающихся разного пола, возраста и уровня физической подготовленности.

ПК-7. Способен проводить спортивные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, взаимодействовать и организовывать работу с волонтерами.

ПК-9. Способен осуществлять измерение, оценку физической и функциональной подготовленности занимающихся.

ПК-11. Способен использовать оборудование, инвентарь, измерительный инструментарий при решении профессиональных задач.

ПК-12. Способен применять знания по здоровому образу жизни в профессиональной деятельности, мотивировать к регулярным занятиям физической культурой, стимулировать к саморазвитию занимающихся.

ПК-13. Способен оперативно контролировать самочувствие занимающихся; предотвращать переутомление, особенно старшей возрастной группы; проводить исходное тестирование перед началом занятий.

ПК-14. Способен обучать технике выполнения упражнений, владеть профессиональной терминологией в области физической культуры и спорта.

4. Краткое содержание модуля:

№ п /п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Всего часов
1	Раздел 1. Физкультурно-оздоровительные клубы, фитнес центры, их виды	Требования ФГОС к инструктору по спорту. Должностные инструкции инструктора по спорту в физкультурно-оздоровительных клубах, фитнес центрах. Основы профессиональной деятельности event менеджера. Разновидности культурных мероприятий, корпоративных	24

	<p>деятельности. Индустрия фитнеса в России и мире. Профессиональные компетенции инструктора по спорту</p>	<p>соревнований. Особенности спортивно-массовой и физкультурной деятельности для детей, для лиц молодого, первого и второго зрелого возраста, лиц старшего возраста. Правила медицинского допуска к оздоровительным занятиям и спортивным соревнованиям. Содержание первичного, текущего, итогового инструктажа, методика исходного тестирования физической подготовленности. Тенденции развития фитнес индустрии в России и мире. Фитнес центр как коммерческое предприятие. Наиболее успешные сети фитнес центров в России и мире. Деятельность инструктора групповых программ, персонального тренера, event менеджера в фитнес центре. Основные и дополнительные услуги в условиях фитнес центра. Теоретическая основа фитнеса, его направлений, тренировочные фитнес программы для детей, подростков, лиц молодого, первого и второго зрелого возраста, занимающихся старшего возраста. Основы составления расписания занятий</p>	
2	<p>Раздел 2. Организация спортивных и оздоровительных услуг для детей в физкультурно-оздоровительных клубах и фитнес центрах.</p>	<p>Содержание спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности для детей в условиях физкультурно-оздоровительного клуба, фитнес центра. Спортивные секции по видам спорта, группы по общей физической подготовке, группы по оздоровительному плаванию, спортивным играм, направлениям танцевального спорта. Права и обязанности законных представителей (родителей) несовершеннолетних детей при организации занятий. Основные документы, отчетные документы при организации спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми. Электронный журнал посещаемости спортивной секции и/или физкультурно-оздоровительной группы</p>	30
3	<p>Раздел 3. Атлетическая гимнастика, аквафитнес, пилатес, стретчинг, оздоровительная аэробика как компоненты фитнеса. Оздоровительная гимнастика для инвалидов</p>	<p>Теоретические основы атлетической гимнастики, аквафитнеса, пилатеса, стретчинга, оздоровительной аэробики как компонентов фитнеса. Особенности проведения занятий для лиц разного возраста. Особенности оздоровительной гимнастики для инвалидов. Мировой опыт оздоровительных занятий для инвалидов..</p>	42

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт дополнительного образования

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ МОДУЛЯ**

**ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) В ПРАКТИКЕ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ
(4 МОДУЛЬ)**

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением»

Форма обучения: очная

Москва-2019

1. Общая трудоемкость модуля составляет 96 часов.

2. Цель освоения модуля: сформировать у слушателей знания, умения и навыки, необходимые для выполнения профессиональной деятельности по использованию Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в практике физического воспитания населения.

3. Перечень планируемых результатов обучения по модулю

ПК-3. Способен осуществлять консультирование по вопросам повышения физической подготовленности населения различных возрастных групп.

ПК-4. Способен проводить занятия в секциях, группах спортивной и оздоровительной направленности по утвержденным программам.

ПК-7. Способен проводить спортивные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, взаимодействовать и организовывать работу с волонтерами.

ПК-9. Способен осуществлять измерение, оценку физической и функциональной подготовленности занимающихся.

ПК-10. Способен применять знания и умения в вопросах тестирования и подготовки к ВФСК ГТО по утвержденным программам.

ПК-11. Способен использовать оборудование, инвентарь, измерительный инструмент при решении профессиональных задач.

ПК-13. Способен оперативно контролировать самочувствие занимающихся; предотвращать переутомление, особенно старшей возрастной группы; проводить исходное тестирование перед началом занятий.

ПК-14. Способен обучать технике выполнения упражнений, владеть профессиональной терминологией в области физической культуры и спорта.

4. Краткое содержание модуля:

№ п /п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Всего часов
1	Раздел 1. Особенности работы стационарных площадок для ГТО. Базовые, дополнительные упражнения, их нормативы для разных возрастных групп	Кадровое, материально-техническое и финансовое обеспечение комплекса ГТО. Подготовка персонала для организации и проведения тестирования нормативов (тестов) комплекса ГТО: организаторы мероприятий по внедрению комплекса, персонал для Центров тестирования, спортивные судьи и волонтеры. Обязанности педагогических и физкультурно-спортивных работников по внедрению комплекса ГТО. Перечень спортивного оборудования и инвентаря для одного места тестирования. Методическое и информационное сопровождение деятельности по подготовке населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО. Материально-техническая поддержка. Задачи координационной комиссии.	24

2	<p>Раздел 2. Организация судейства соревнований ГТО. Правила техники безопасности при проведении соревнований. Спортивная культура. Обработка результатов ГТО для инвалидов.</p>	<p>Порядок организации судейства массовых мероприятий. Обязанности и порядок работы членов главной судейской коллегии и судейских бригад по видам спорта. Организация и методика приема испытаний по определению уровня развития скоростных и скоростно-силовых способностей. Организация и методика приема испытаний по определению уровня развития координационных способностей и гибкости. Организация и методика приема испытаний по определению уровня развития силовых способностей.</p> <p>Организация и методика приема испытаний по определению уровня развития выносливости и уровня овладения прикладными навыками. Организация и методика приема испытаний по плаванию и особенности проверки туристских навыков.</p> <p>Правила техники безопасности занятий и соревнований.</p>	30
3	<p>Раздел 3. Методика подготовки к выполнению нормативов ГТО для лиц разного возраста. Подготовка инвалидов к ГТО</p>	<p>Порядок организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Порядок регистрации участников и допуска к тестированию. Алгоритм получения медицинского допуска к сдаче норм ВФСК ГТО.</p> <p>Оценка правильности выполнения испытаний (тестов) Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Заполнение, обработка и хранение протоколов выполнения испытаний Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Перечень испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития физических качеств, двигательных способностей для инвалидов и лиц с интеллектуальными нарушениями, нарушением слуха, нарушением зрения (для лиц с остаточным зрением, для лиц тотально слепых). Перечень испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития физических качеств, двигательных способностей для инвалидов и лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА) (с поражением верхних конечностей, с поражением нижних конечностей, с травмами позвоночника и поражением спинного мозга, с церебральным параличом, с низким ростом).</p> <p>Организация тестирования лиц с интеллектуальными нарушениями, с нарушением слуха, с нарушением зрения: техника выполнения испытания; ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается.</p> <p>Организация тестирования лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (с односторонней или двухсторонней ампутацией, или другими поражениями верхних конечностей, с односторонней или двухсторонней ампутацией, или другими поражениями нижних конечностей, с травмами позвоночника и поражением спинного мозга, с церебральным параличом, с низким ростом): техника выполнения испытания; ошибки в результате которых испытание (тест) не засчитывается.</p> <p>В системе органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации и местного самоуправления. Организационная структура внедрения ВФСК ГТО. В учреждениях системы начального, среднего, средне-специального и высшего профессионального образования.</p> <p>В организациях и учреждениях, в отношении лиц, осуществляющих трудовую деятельность. С лицами, подлежащими призыву на военную службу, в системе организаций ДОСААФ.</p> <p>Адаптивная физическая культура для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями. Планирование содержания занятий и других форм использования физических упражнений</p>	42

		<p>с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся. Рекомендации к недельной двигательной активности для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями с учетом возрастной группы.</p> <p>Планирование (дорожная карта) организационной работы по обеспечению условий для подготовки граждан к выполнению нормативов ГТО.</p> <p>Развитие физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков с учётом возрастных и физиологических особенностей населения. Понятие физической подготовленности. Физические качества. Взаимосвязь физической подготовленности и развития прикладных умений и навыков. Понятие нагрузки. Зоны относительной мощности и показатели нагрузки.</p> <p>Этапы совершенствования и развития физических качеств. Основные методы и средства развития выносливости, силы, быстроты, гибкости и координации. Формы организации физкультурных занятий с населением.</p> <p>Организация работы по медицинскому обеспечению сдачи нормативов ВФСК ГТО. Фестиваль ВФСК ГТО среди обучающихся образовательных организаций.</p>	
--	--	---	--

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт дополнительного образования

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ МОДУЛЯ**

**ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В
ШКОЛЬНОМ И СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТИВНОМ КЛУБЕ
(5 МОДУЛЬ)**

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением»

Форма обучения: очная

Москва-2019

1. Общая трудоемкость модуля составляет 96 часов.

2. Цель освоения модуля: сформировать у слушателей знания, умения и навыки, необходимые для выполнения профессиональной деятельности по организации спортивно-массовой работы в школьном и студенческом спортивном клубе.

3. Перечень планируемых результатов обучения по модулю

ПК-1. Способен планировать физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу, осуществлять методическое обеспечение, учет и контроль занятий.

ПК-4. Способен проводить занятия в секциях, группах спортивной и оздоровительной направленности по утвержденным программам.

ПК-5. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую помощь.

ПК-7. Способен проводить спортивные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, взаимодействовать и организовывать работу с волонтерами.

ПК-11. Способен использовать оборудование, инвентарь, измерительный инструментарий при решении профессиональных задач.

ПК-12. Способен применять знания по здоровому образу жизни в профессиональной деятельности, мотивировать к регулярным занятиям физической культурой, стимулировать к саморазвитию занимающихся.

ПК-13. Способен оперативно контролировать самочувствие занимающихся; предотвращать переутомление, особенно старшей возрастной группы; проводить исходное тестирование перед началом занятий.

4. Краткое содержание модуля:

№ п /п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Всего часов
1	Раздел 1. Организация и проведение спортивно-массовой работы для детей школьного возраста	Спортивные организации и объединения для общеобразовательной школы. Школьные спортивные лиги, межшкольные, региональные, федеральные проекты, спортивные программы. Основы нормативно-правового регулирования спорта в образовательной организации. Положение о спортивном клубе. Формы работы по организации внутришкольных и межшкольных физкультурных и спортивных мероприятий. Виды ФСМ (соревнования по видам спорта, социально значимые мероприятия, спартакиады, конкурсы, акции, дни, посвященные знаменательным датам; мастер классы, фестивали, выставки и другие). Спортивные секции по видам спорта, группы по общей физической подготовке, группы по оздоровительному плаванию, спортивным играм, направлениям танцевального спорта.	24
2	Раздел 2.	Структура и полномочия в студенческом спорте. Положение о	30

	<p>Организация и проведение спортивно-массовой работы для студентов.</p>	<p>спортивном клубе. Устав спортивного клуба. Нормативно-правовое регулирование студенческого спорта. Структура и содержание физической культуры и спорта в образовательной организации. Мероприятия по развитию студенческого спорта. Спортивные квесты, акции: «Рекорд шагов» (по мобильным приложениям) и другие. Управление сборными командами по видам спорта, увеличение и числа Краткое содержание договора образовательной организации спортивного клуба. Виды информационной работы при организации внутришкольных и межшкольных физкультурных и спортивных мероприятий. Сетевая форма организации и проведения внутришкольных и межшкольных физкультурных и спортивных мероприятий. Положение о спортивном мероприятии как основной документ при организации ФСМ. Правила базовых видов спорта в проведении соревнований по видам спорта. Правила техники безопасности занятий. Основы составления расписания занятий спортивного клуба, годовой план спортивных мероприятий (документы планирования и отчетов, подготовка распоряжений по проведению мероприятий). Суть волонтерского движения, взаимодействие спортивного клуба и волонтеров.</p>	
3	<p>Раздел 3. Фитнес программы в повышении физического состояния и физической подготовленности школьников и студентов</p>	<p>Фитнес занятия в деятельности спортивного клуба. Наиболее популярные виды фитнес услуг для школьников и студентов. Правила оказания коммерческих услуг спортивным клубом. Средства фитнеса спортивной направленности. Средства фитнеса лечебно-оздоровительной направленности. Средства фитнеса смешанной направленности. Фитнес программы в повышении физического состояния и физической подготовленности школьников и студентов</p>	42