

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ИНСТИТУТ НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПРОФЕССИОНАЛ»**

---

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор ИНО «Профессионал»**



**Н.А. Тихомиров**

« 15 » января 2018 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ**

---

**Наименование программы**

**ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ  
ИНСТРУКТОРА-МЕТОДИСТА (ТРЕНЕРА)**

Москва  
2018 г.

**Разработчик:**  
Титов П.Б., к.ф.н

## СОДЕРЖАНИЕ

1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ .....	4
1.1 ЦЕЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ, КУРСА «ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ИНСТРУКТОРА-МЕТОДИСТА (ТРЕНЕРА)» .....	4
2 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ .....	7
3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....	12
3.1 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН .....	13
4. ПРОГРАММЫ КУРСОВ.....	16
5 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ .....	63
6 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ).....	63
ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....	76

## 1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Программа профессиональной переподготовки «Основы психологии физической культуры и спорта в физкультурно-оздоровительной работе инструктора-методиста (тренера)» разработана с учетом требований рынка труда и в соответствии с требованиями:

- Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минобрнауки России от 01.07.2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- приказа Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- приказ Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 N 761н (ред. от 31.05.2011) "Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников образования";
- приказ Минобрнауки России от 05.04.2017 г. № 301 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 14 июня 2013 г. N 464 (ред. от 15.12.2014) "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования";
- локального нормативного акта ИНО «Профессионал» который устанавливает порядок организации и осуществлении образовательной деятельности в Автономной некоммерческой организации институт непрерывного образования «Профессионал» (ИНО «Профессионал») (далее – Организация) по реализации дополнительных профессиональных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

### **1.1 ЦЕЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ КУРСА « ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ИНСТРУКТОРА-МЕТОДИСТА (ТРЕНЕРА)»**

**Цель:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности; ознакомить обучающихся с основными понятиями и проблемами спортивной психологии, с многообразием видов спортивной деятельности и возникающих проблем, а также сформировать способность самостоятельно проводить научные исследования по психологическим проблемам физкультуры и спорта; сформировать у обучающихся систему знаний, навыков и умений о педагогической валеологии как теории и практике организации воспитательной и оздоровительной работы в образовательной организации; формирование у обучающихся теоретических представлений о социальной сущности физической культуры и спорта как общественных явлений; определение их места и роли в современном обществе; развитие умений правильно анализировать и точно оценивать сложные процессы социальной действительности; изучение взаимосвязи с другими социальными институтами, а также выработка навыков сбора, анализа и обработки социологической информации в профессиональной

деятельности; формирование у будущих педагогов культуры безопасности, как их готовности и способности применять приобретенную совокупность знаний, умений и навыков для обеспечения безопасности в сфере профессиональной деятельности в системе образования; формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

#### **Задачи:**

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающихся к профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- определить основные подходы к изучению проблем психологии физкультуры и спорта как отрасли психологической науки;
- помочь обучающимся в овладении специфическими приемами выявления и оценки психологической готовности спортсменов к соревнованиям в спорте;
- обосновать систему методов изучения личности и спортивной деятельности путем наблюдения, беседы, тестирования, проведения эксперимента и др.;
- познакомить обучающихся со становлением и развитием отечественной педагогической валеологии как науки о здоровье;
- формировать у обучающихся представления о ценности здоровья человека и здорового образа жизни, знания о теоретико-методологических основах педагогической валеологии, о деятельности валеологической службы в образовательной организации и о валеологической деятельности педагогических работников;
- способствовать овладению обучающимися профессиональными навыками и умениями в области педагогической валеологии;
- раскрыть значение, роль и место социологии физической культуры и спорта в общественной жизни;
- способствовать формированию навыков социологических исследований в сфере физической культуры и спорта;
- содействовать повышению общей педагогической культуры, расширению умственного кругозора, обогащению знаниями в области физической культуры и спорта;
- приобретение понимания проблем устойчивого развития, обеспечения безопасности жизнедеятельности и снижения рисков, связанных с деятельностью человека в системе образования;
- овладение приемами рационализации жизнедеятельности, ориентированными на снижения антропогенного воздействия на природную среду и обеспечение личной безопасности, а также обучающихся и педагогических работников в образовательной организации;

– формирование: культуры безопасности, экологического сознания и риск-ориентированного мышления, при котором вопросы безопасности и сохранения окружающей среды рассматриваются в качестве важнейших приоритетов жизнедеятельности человека;

– культуры профессиональной безопасности, способностей идентификации опасности и оценивания рисков в сфере своей профессиональной деятельности в системе образования;

– готовности применения педагогических знаний, навыков и умений для минимизации негативных экологических последствий, обеспечения безопасности обучающихся и педагогических работников, улучшения условий труда в сфере своей профессиональной деятельности;

– мотивации и способностей для самостоятельного повышения уровня культуры безопасности в системе образования;

– способностей к оценке вклада педагогики в решение экологических проблем и проблем безопасности;

– способностей для аргументированного обоснования своих решений в сфере образования с точки зрения безопасности;

– знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

– формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

– овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

– обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающихся к будущей профессии;

– приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;

– понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

**Требования к обучающимся дополнительной профессиональной программы - программы профессиональной переподготовки «Основы психологии физической культуры и спорта в физкультурно-оздоровительной работе инструктора-методиста (тренера)».**

К освоению дополнительной профессиональной программы - программы профессиональной переподготовки допускаются лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование, а также лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование на основании Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ст. 76. п.3.

## 2 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Результаты обучения, развивающиеся в результате освоения дополнительной профессиональной программы - программы профессиональной переподготовки.

Название дисциплины	Результат
Педагогика физической культуры и спорта	<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;</li><li>• сущность физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке;</li><li>• социально-биологические основы физической культуры и спорта;</li><li>• основы здорового образа жизни студента;</li><li>• особенности использования средств и методов физической культуры для оптимизации работоспособности;</li><li>• общую физическую и специальную подготовку в системе физического воспитания.</li></ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• индивидуально выбирать вид спорта или систему физических упражнений для своего физического совершенствования;</li><li>• применять на практике профессионально-прикладную физическую подготовку.</li></ul> <p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• личным опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;</li><li>• системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);</li><li>• методиками самостоятельных занятий и самоконтроля над состоянием своего организма.</li></ul>
Правовые основы образовательной деятельности	<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• принципы государственной политики в области образования;</li><li>• систему образования как социальную сферу, в которой действуют нормы права;</li><li>• систему правоотношений в сфере образования;</li><li>• юридическую природу, систему и сферу действия норм права в образовании;</li><li>• законодательство о социальной помощи и охране прав несовершеннолетних в сфере образования;</li><li>• свои права, обязанности, ответственность в правоотношениях, регулируемых нормами права в образовании;</li></ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• свободно ориентироваться в российском и международном законодательстве в области общественных отношений в сфере образования;</li></ul>

Название дисциплины	Результат
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• обеспечивать реализацию действующих принципов и норм права в образовании при разрешении конкретных вопросов в процессе исполнения своих гражданских обязанностей в научной и педагогической деятельности;</li> <li><b>владеть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• методами оценки правового регулирования образовательной деятельности;</li> <li>• методами анализа правового регулирования образовательной деятельности;</li> <li>• методами эффективного использования соответствующих нормативных правовых документов в образовательной деятельности.</li> </ul> </li> </ul>
Безопасность жизнедеятельности	<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• правовые, нормативно-технические и организационные основы безопасности жизнедеятельности в системе образования;</li> <li>• содержание преподаваемого предмета;</li> <li>• основные природные и техносферные опасности, их свойства и характеристики.</li> <li>• характер воздействия вредных и опасных факторов на человека и природную среду;</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• создавать педагогически целесообразную и психологически безопасную образовательную среду;</li> <li>• организовывать защитные мероприятия в образовательной организации при возникновении чрезвычайных ситуаций;</li> <li>• идентифицировать основные опасности среды обитания человека, оценивать риск их реализации;</li> <li>• выбирать методы защиты от опасностей применительно к сфере своей профессиональной деятельности и способы обеспечения комфортных условий жизнедеятельности для обучающихся и педагогических работников;</li> </ul> <p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• навыками обеспечения безопасности жизнедеятельности в бытовых условиях и в чрезвычайных ситуациях, оказания первой медицинской помощи в условиях образовательной организации;</li> <li>• законодательными и правовыми основами в области безопасности и охраны окружающей среды;</li> <li>• требованиями безопасности технических регламентов в сфере профессиональной деятельности;</li> <li>• способами и технологиями защиты в чрезвычайных ситуациях при возникновении в образовательной организации;</li> <li>• понятийно-терминологическим аппаратом в области безопасности;</li> <li>• навыками рационализации профессиональной деятельности с целью обеспечения безопасности и защиты окружающей среды.</li> </ul>
Медицинская и педагогическая валеология	<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• предпосылки возникновения, становления и развития педагогической валеологии как науки;</li> </ul>



Название дисциплины	Результат
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• теоретические и методологические основы педагогической валеологии;</li> <li>• особенности педагогической валеологии и медицинской валеологии;</li> <li>• содержание валеологической направленности педагогического процесса образовательной организации;</li> <li>• цели, задачи и содержание деятельности валеологической службы и деятельность педагогических работников в общеобразовательной организации;</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• анализировать актуальные проблемы развития педагогической валеологии как теории и практики;</li> <li>• оценивать уровень собственного психического и физического здоровья;</li> <li>• различать медицинскую валеологию и педагогическую валеологию;</li> <li>• прогнозировать результативность валеологической деятельности образовательной организации;</li> </ul> <p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• методами и приемами первичной диагностики здоровья обучающихся и оценки уровня их психического и физического здоровья;</li> <li>• основными формами валеологического образования;</li> <li>• навыками и умениями профилактики курения, наркомании и употребления алкоголя среди обучающихся.</li> </ul>
Анатомия и физиология человека	<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• общие закономерности роста и развития организма ребенка и особенности их проявления в воспитательном процессе в разные возрастные периоды;</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать знания анатомии, физиологии и здоровьесберегающих технологий для организации процесса обучения и воспитания;</li> <li>• выявлять анатомо-физиологические особенности функционирования различных систем органов на разных возрастных этапах;</li> <li>• организовывать окружающую среду и быт в соответствии с гигиеническими требованиями;</li> </ul> <p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• навыками выявления особенностей и специфики развития детского организма в разные возрастные периоды;</li> <li>• навыками оценки допустимых нагрузок без ухудшения функционального состояния систем организма.</li> </ul>
Социология физической культуры и спорта	<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• историю становления и главные этапы развития социологии физической культуры и спорта;</li> <li>• основные понятия и методы социологии физической культуры спорта;</li> </ul>

Название дисциплины	Результат
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• принципы организации социологических исследований физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>• о теории и практике социологии физической культуры и спорта;</li> <li>• о творческом использовании полученных знаний в процессе своей жизни и профессиональной деятельности.</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формулировать проблему, цель и задачи социологического исследования;</li> <li>• обладать навыками разработки социологического инструментария и использования материалов социологических исследований в профессиональной деятельности.</li> </ul> <p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• социологическим опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;</li> <li>• системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке).</li> </ul>
Психология физической культуры и спорта	<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основные понятия теории психология физкультуры и спорта;</li> <li>• специфику спортивных тренировок и проблемы соревновательной деятельности;</li> <li>• теоретические и методологические принципы научного исследования психических явлений и процессов в предсоревновательный и соревновательный период спортивной деятельности спортсмена и команды;</li> <li>• основы качественного и количественного характеристики психологической готовности спортсмена к соревнованию в спорте;</li> <li>• нормативы научного исследования и этические требования проведения исследования в области физкультуры и спорта;</li> <li>• о роли, которую играет психология физкультуры и спорта в подготовке спортсменов к соревнованиям в спорте и достижения ими высших спортивных результатов;</li> <li>• о специфике физической, технической и психологической подготовки спортсмена и спортивной команды, проведении психологических экспериментов;</li> <li>• о применении системы методов изучения психических явлений и процессов, анализе и интерпретации результатов научного исследования;</li> <li>• о роли, которую играет спортивная деятельность в развитии личности спортсмена и сплочения коллектива спортивной команды.</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• самостоятельно организовывать и проводить научное исследование в соответствии с научно обоснованными принципами;</li> <li>• обоснованно строить план научного исследования как</li> </ul>

Название дисциплины	Результат
	<p>отдельного спортсмена, так и спортивной команды в соответствии с требованиями соревновательной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• самостоятельно проводить психологическую подготовку спортсмена, определять уровень психологической готовности к соревнованию и достижению высших результатов в спорте;</li> <li>• обрабатывать результаты психологического обследования спортсмена и делать научно обоснованные выводы и заключения.</li> </ul> <p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• личным опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;</li> <li>• системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);</li> <li>• методиками самостоятельных занятий и самоконтроля над состоянием своего организма.</li> </ul>
Физическая культура и спорт	<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;</li> <li>• сущность физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся;</li> <li>• социально-биологические основы физической культуры и спорта;</li> <li>• основы здорового образа жизни обучающихся;</li> <li>• особенности использования средств и методов физической культуры для оптимизации работоспособности;</li> <li>• общую физическую и специальную подготовку обучающихся в системе физического воспитания.</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• индивидуально выбирать вид спорта или систему физических упражнений для своего физического совершенствования;</li> <li>• применять на практике профессионально-прикладную физическую подготовку обучающихся.</li> </ul> <p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• личным опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;</li> <li>• системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);</li> <li>• методиками самостоятельных занятий и самоконтроля над состоянием своего организма.</li> </ul>

### 3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КУРСОВ

Категория обучающихся: обучающиеся с высшим/средним профессиональным образованием, область профессиональной деятельности – педагогика.

Срок освоения программы: 252 часа.

Календарный учебный график определяется расписанием /набором групп.

Срок освоения образовательной программы с применением исключительно дистанционных образовательных технологий, с учебной нагрузкой не более 36 часов в неделю, составляет от 7 недель.

#### 3.1 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование дисциплин/темы разделов	По учебному плану дистанционные занятия, часы				Форма контроля
		всего	в том числе			
			теория	практи- ческие занятия	самостоятельная работа обучающегося	
<b>1</b>	<b>Педагогика физической культуры и спорта</b>	<b>36</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<i>Экзамен</i>
1.1	Проблемы и задачи педагогики физического воспитания и спорта	10	4	6	-	
1.2	Структура и содержание профессионально-педагогической компетентности специалиста как отражение специфики физкультурно-спортивной деятельности	8	4	4	-	
1.3	Особенности воспитания в процессе занятий физической культурой и спортом	10	4	4	2	
1.4	Педагогические инновации в сфере физической культуры и спорта	8	4	4	-	
<b>2</b>	<b>Правовые основы образовательной деятельности</b>	<b>36</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<i>Зачёт</i>
2.1	Образование как объект правового регулирования	18	8	10	-	
2.2	Образование в социальной системе	18	8	8	2	

№ п/п	Наименование дисциплин/темы разделов	По учебному плану дистанционные занятия, часы				Форма контроля
		всего	в том числе			
			теория	практи- ческие занятия	самостоятельная работа обучающегося	
<b>3</b>	<b>Безопасность жизнедеятельности</b>	<b>36</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<i>Зачёт</i>
3.1	Безопасность человека в среде обитания	12	6	6	-	
3.2	Безопасность в чрезвычайных ситуациях	12	6	6	-	
3.3	Безопасность технических и технологических систем	12	4	6	2	
<b>4</b>	<b>Медицинская и педагогическая</b>	<b>36</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<i>Зачёт</i>
4.1	Теоретические основы педагогической валеологии	10	4	6	-	
4.2	Философские основания здоровья человека	8	4	4	-	
4.3	Основы создания валеологической службы в образовательной организации	10	4	4	2	
4.4	Валеологическая деятельность педагогов	8	4	4	-	
<b>5</b>	<b>Анатомия и физиология человека</b>	<b>18</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<i>Зачёт</i>
5.1	Основы строения тела человека	6	4	2	-	
5.2	Анатомия и физиология нервной системы и органов чувств	6	2	4	-	
5.3	Мозг и психика	6	2	2	2	
<b>6</b>	<b>Социология физической культуры и спорта</b>	<b>18</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<i>Зачёт</i>
6.1	Основы социологии физической культуры	10	4	4	2	
6.2	Социализация физической культуры и спорта	8	4	4	-	
<b>7</b>	<b>Психология физической культуры и спорта</b>	<b>36</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<i>Зачёт</i>

№ п/п	Наименование дисциплин/темы разделов	По учебному плану дистанционные занятия, часы				Форма контроля
		всего	в том числе			
			теория	практические занятия	самостоятельная работа обучающегося	
7.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	18	8	10	-	
7.2	Психологическая подготовка спортсмена	18	8	8	2	
<b>8</b>	<b>Физическая культура и спорт</b>	<b>36</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>Экзамен*</b>
8.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни обучающегося, физическая культура в обеспечении здоровья. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	18	8	10	-	
8.2	Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся. Физическая культура в профессиональной деятельности	18	8	8	2	
	<b>Итоговая аттестация</b>					<b>экзамен*</b>
	<b>ВСЕГО ПО КУРСУ</b>	<b>252</b>	<b>112</b>	<b>124</b>	<b>16</b>	

## Календарный учебный график

Режим обучения - 36 часов в неделю – от 7 недель

Недели / часы							
1	2	3	4	5	6	7	
36	36	36	36	36	36	34	2 (ИА)

- Теоретическое обучение

ИА - Итоговая аттестация

## 4 ПРОГРАММЫ КУРСОВ

### ПЕДАГОГИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

#### 1 Цели и задачи дисциплины

**Цель дисциплины** - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

#### **Задачи дисциплины:**

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающихся к профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

#### 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине:

После изучения дисциплины обучающийся должен

##### **знать:**

- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- сущность физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке;
- социально-биологические основы физической культуры и спорта;
- основы здорового образа жизни студента;
- особенности использования средств и методов физической культуры для оптимизации работоспособности;
- общую физическую и специальную подготовку в системе физического воспитания.

##### **уметь:**

- индивидуально выбирать вид спорта или систему физических упражнений для своего физического совершенствования;
- применять на практике профессионально-прикладную физическую подготовку.

##### **владеть:**

- личным опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;
- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);
- методиками самостоятельных занятий и самоконтроля над состоянием своего организма.



### 3 Содержание дисциплины

#### 3.1 Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	Проблемы и задачи педагогики физического воспитания и спорта	<b>Специфика целей и задач формирования личности в процессе занятий физической культурой и спортом.</b> Физическая культура и спорт - многоплановое общественное явление, выполняющее социальные, экономические и политические функции, являющиеся частью общечеловеческой культуры. Возникновение педагогики физической культуры и спорта как объективной потребности современности. Педагогика спорта - самостоятельная отрасль педагогических знаний. Причины возникновения и уровень ее современного состояния. История развития педагогики спорта за рубежом и в России. Объект и предмет научного изучения педагогики спорта. Связь педагогики физической культуры и спорта с другими науками: теорией физической культуры, психологией, социологией, историей спорта, теорией спортивной тренировки, анатомией, физиологией, культурологией и др.
2	Структура и содержание профессионально-педагогической компетентности специалиста как отражение специфики физкультурно-спортивной деятельности	<b>Концепции профессионально-педагогической компетентности и мастерства специалиста в области физической культуры и спорта М.В. Прохоровой, С.Д.Неверковича, Т.А. Маркиной, Т.Э. Кругловой, Г.И.Хозяинова, В.Н.Зайченко и др.</b> Критерии оценки компетентности по основным блокам: стратегическому, организаторскому, коммуникативному. Особенности профессионально-педагогической деятельности учителя физической культуры, тренера по виду спорта, спортивного менеджера, преподавателя физического воспитания вуза и др. Педагогический авторитет и его показатели. Педагогическая культура специалиста: двигательная и речевая культура как основные составляющие компоненты. Индивидуальный стиль деятельности, общения, руководства. Профессиональная некомпетентность, дезадаптация, деформация, их причины и показатели. Физкультурная направленность личности и ее составляющие - ориентация на здоровый образ жизни, укрепление здоровья, коррекцию телосложения и т.п. Спортивная ориентация как выраженное стремление к поддержанию спортивной формы, стремление выступать в спортивных соревнованиях ветеранов. Педагогическая позиция специалиста в области физической культуры и спорта. Новаторы, передовики, умеренные, консерваторы (по Е.В. Конеевой) и их отношение к нововведениям в области физической культуры и спорта. Творческая стратегия поведения и деятельности педагога.
3	Особенности воспитания в процессе занятий физической культурой и спортом.	<b>Воспитательные возможности и их реализация: в физической культуре, массовом спорте, базовом спорте, спорте высших достижений, рекреационных занятиях, реабилитационных занятиях, инвалидном спорте.</b> Основные характеристики процесса воспитания в

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
		<p>физкультурно-спортивной деятельности. Воспитательная работа в процессе учебно-тренировочного занятия. Воспитательный потенциал спортивного соревнования. Воспитательные возможности различных видов спорта. Воспитательные возможности средств массовой информации, литературы и искусства в пропаганде занятий физической культурой и спортом. Создание молодежной спортивной моды как фактора приобщения к физкультурно-спортивной деятельности. Принципы воспитания. Факторы, определяющие выбор методов и методических приемов в физкультурно-спортивной деятельности. Методы воспитания. Диагностика уровня воспитанности спортсменов и требования к планированию воспитательной работы с ними.</p>
4	Педагогические инновации в сфере физической культуры и спорта.	<p><b>Сущность педагогических инноваций в спорте, их гуманистическая направленность.</b>          Педагогическое новаторство в сфере физической культуры и спорта. Проблема соотношения обучения, воспитания и развития в условиях физкультурно-спортивной деятельности. Реализация идей олимпийского образования в общей системе неспециального физкультурного образования. Педагогические технологии и инновации в области физической культуры и спорта. Использование различных методических приемов в спортивной дидактике с учетом специфики вида спорта. Технологии обучения в физкультурно-спортивной деятельности на основе обучающих игр. Характеристика основных педагогических технологий в физической культуре и спорте. Личностно-ориентированная парадигма обучения в дидактике спорте. Концепция сотрудничества в процессе учебно-тренировочных занятий.</p>

**4 Примерный перечень контрольных вопросов для самостоятельной работы. В рамках освоения программы профессиональной переподготовки обучающийся выполняет самостоятельную работу по подготовке к аттестации. Порядок выполнения самостоятельной работы определяется Положением о самостоятельной работе обучающихся**

1. Профессионально-педагогические функции спортивного педагога
2. Роль ФКиС в социализации личности
3. Воспитание в процессе обучения
4. Ведущая роль тренера в воспитание юных спортсменов
5. Особенности межличностных отношений в физкультурно-спортивной сфере
6. Пути создания морально-психологического климата в спортивном коллективе
7. Педагогические условия и пути, обеспечивающие поступательное развитие детского спортивного коллектива
8. Педагогическое общение в системе межличностных отношений
9. Культура педагогического общения
10. Семейное воспитание как составная часть социального воспитания спортсменов
11. Культура как средство воспитания спортсменов
12. Искусство в системе воспитания спортсменов
13. Народные традиции в спорте и их значение для воспитания спортсменов
14. Особенности педагогической техники в воспитательной деятельности спортивного педагога

15. Возможности педагогического творчества в воспитательной деятельности спортивного педагога
16. Убеждение и внушение в воспитательной деятельности спортивного педагога
17. Приемы коммуникативного воздействия в воспитательной работе спортивного педагога
18. Педагогическая помощь молодежи в выборе духовных, материальных и оздоровительных ценностей
19. Комплексный подход в воспитательной работе со спортсменами
20. Проблема самовоспитания в спорте

## **5 Учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение**

### **а) Литература**

1. **Димова, А.Л.** Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья [Электронный ресурс]: рабочий учебник/ Димова А.Л., Горшков А.Г. - 2017. - <http://lib.muh.ru>.
2. **Димова, А.Л.** Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями [Электронный ресурс]: рабочий учебник/ Димова А.Л., Горшков А.Г. – 2016. - <http://lib.muh.ru>.
3. **Димова, А.Л.** Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом [Электронный ресурс]: рабочий учебник/ Димова А.Л., Горшков А.Г. - 2017. - <http://lib.muh.ru>.
4. **Барчуков И.С.** Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста [Электронный ресурс]: рабочий учебник/ Барчуков И.С. - 2018. - <http://lib.muh.ru>.

### **б) Информационное обеспечение**

– Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет:

- [www.unity-dana.ru](http://www.unity-dana.ru)
- [unity@unity-dana.ru](mailto:unity@unity-dana.ru)
- [www.allsport.ru](http://www.allsport.ru)
- [akademph@online.ru](mailto:akademph@online.ru)
- [postdook@piter.com](mailto:postdook@piter.com)
- [www.piter.com](http://www.piter.com)
- [vlados@dol.ru](mailto:vlados@dol.ru)
- <http://www.viados.ru>
- [sovsport@mail.tascom.ru](mailto:sovsport@mail.tascom.ru)
- [ter\\_sport@mail.magelan.ru](mailto:ter_sport@mail.magelan.ru)
- [www.terrasport.ru](http://www.terrasport.ru)
- <http://lib.sportedu.ru>
- <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk>
- <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot>
- <http://www.sportedu.ru>
- <http://www.infosport.ru>

- Программное обеспечение, являющееся частью электронной информационно-образовательной среды и базирующееся на телекоммуникационных технологиях:

- компьютерные обучающие программы.
- тренинговые и тестирующие программы.
- интеллектуальные роботизированные системы оценки качества выполненных работ.
- Роботизированные системы для доступа к компьютерным обучающим, тренинговым

и тестирующим программам:

- ИС «Комбат»;
- ИС «ЛиК»;
- ИР «КОП»;
- ИИС «Каскад».

#### **в) Материально-техническое обеспечение**

- сервера на базе MS SQL Server, файловый сервер с электронным образовательным ресурсом, базами данных;
- компьютеры с выходом в сеть Internet;
- сайт «Личная студия» с возможностью работы с электронным образовательным ресурсом;
- электронные библиотечные ресурсы, размещенные в телекоммуникационной двухуровневой библиотеке (ТКДБ).

#### **б Методические рекомендации по организации изучения дисциплины (модуля)**

Освоение дополнительной профессиональной программы - программы профессиональной переподготовки проводится с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Для этого создана и функционирует электронная информационно-образовательная среда, включающая в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, информационную Ровеб-технологию, телекоммуникационные технологии, соответствующие технологические средства, а также обеспечивающая освоение обучающимся образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Информационная Ровеб-технология и телекоммуникационная технология обучения обеспечивает доступ к электронному образовательному ресурсу (образовательному контенту и учебным продуктам), а также электронным информационным ресурсам обучающемуся в полном объеме на сайте «Личная студия» (roweb.online) в сети Интернет.

# ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## 1 Цели и задачи дисциплины:

**Цель дисциплины** - дать обучающимся комплекс фундаментальных знаний в области правового регулирования образовательных отношений; сформировать у обучающихся целостное представление о системе образования, законодательстве, его регулирующем, о правах, обязанностях субъектов в этой сфере.

**Задачи дисциплины:** формирование у обучающихся системы знаний о правовых основах образования. При изучении данной дисциплины преследуется задача воспитания нравственных и правовых качеств обучающихся, повышение правовой культуры и преодоление правового нигилизма.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине:

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

### **знать:**

- принципы государственной политики в области образования;
- систему образования как социальную сферу, в которой действуют нормы права;
- систему правоотношений в сфере образования;
- юридическую природу, систему и сферу действия норм права в образовании;
- законодательство о социальной помощи и охране прав несовершеннолетних в сфере образования;
- свои права, обязанности, ответственность в правоотношениях, регулируемых нормами права в образовании;

### **уметь:**

- свободно ориентироваться в российском и международном законодательстве в области общественных отношений в сфере образования;
- обеспечивать реализацию действующих принципов и норм права в образовании при разрешении конкретных вопросов в процессе исполнения своих гражданских обязанностей в научной и педагогической деятельности;

### **владеть:**

- навыками использования правил, установленных государством или от имени государства для регулирования отношений в сфере образования.

## 3 Содержание дисциплины

### 3.1 Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	Образование как объект правового регулирования	<b>Конституционные принципы организации образовательной деятельности в РФ.</b> Принципы организации образовательной деятельности. Роль образования в современном обществе. Государственная политика в области образования и основы её правовой регламентации. Обеспечение государственных гарантий по реализации конституционных принципов государственной образовательной политики. Социальные требования к системе российского образования и необходимость её модернизации. <b>Система законодательства РФ об образовании.</b> Образовательное законодательство России – сложная и разветвлённая система, состоящая из нормативно правовых актов различной юридической силы и компетенции:

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
		<p>международные акты, акты федерального уровня, акты регионального уровня (субъектов РФ) и акты органов местного самоуправления.</p> <p><b>Механизм правового регулирования системы образования.</b> Система правовых средств, при помощи которой обеспечивается результативное правовое воздействие на от</p> <p>ношения в сфере образования. Нормы образовательного права и образовательное правотворчество.</p> <p><b>Система образования в РФ.</b> Система образования в РФ – совокупность: 1) преемственных образовательных программ и государственных образовательных стандартов; 2) сети реализующих их образовательных учреждений; 3) органов управления образованием.</p> <p><b>Организация образовательного процесса.</b> Система мер по организации и осуществлению деятельности педагогического персонала и обучающихся по достижению целей образования. Понятие образовательного процесса.</p> <p>Приём в образовательное учреждение. Аттестация обучающихся.</p>
2	Образование в социальной системе	<p><b>Образование в социальной системе.</b></p> <p>Место и роль образования в социальной системе государства. Негосударственные образовательные учреждения. Система специального образования в РФ. Цели, задачи, направления деятельности и нормативное обеспечение работы специальных образовательных учреждений. Социально-педагогические технологии реализации и охраны прав детей и подростков в образовании разных стран.</p> <p>Специфика и нормативное регулирование непрерывного образования на протяжении всей жизни. Концепция непрерывного образования. Уровни общеобразовательных программ и образовательных учреждений.</p> <p><b>Дополнительные структуры общего образования.</b> Профессиональное образование. Повышение квалификации и профессиональная переподготовка. Разнообразие форм и видов организации образования. Формы получения образования. Дистанционное образование. Нормативно-правовое обеспечение дистанционного образования.</p>

**4 Примерный перечень контрольных вопросов для самостоятельной работы. В рамках освоения программы профессиональной переподготовки обучающийся выполняет самостоятельную работу по подготовке к аттестации. Порядок выполнения самостоятельной работы определяется Положением о самостоятельной работе обучающихся**

1. Какими нормативными актами регулируются правоотношения в сфере образования.
2. Назовите основные положения государственной политики России в области образования.
3. Чем гарантируется право граждан РФ на образование.
4. Что такое Государственный образовательный стандарт, и в чем его отличие от учебной программы.

5. На основе каких нормативных правовых актов устанавливается правовой статус образовательных учреждений.
6. В чем проявляется регулирующая роль трудового права в образовании.
7. Сфера и пределы действия отраслевых норм права.
8. Краткая характеристика федеральных законов по охране прав детей и взрослых на образование.
9. Перечислите основные международные нормативные акты о правах ребенка.
10. В каком документе содержится изложение прав и свобод человека.
11. Краткая характеристика российского законодательства о социальной помощи и защите прав несовершеннолетних граждан.
12. Система специального образования в РФ.
13. Основные направления деятельности специальных образовательных учреждений.
14. Особенности социально-педагогических технологий охраны прав детей в образовании разных стран.
15. Общая характеристика законодательства РФ об образовании взрослых.
16. Формы и виды организации образования взрослых.
17. Специфика непрерывного образования.
18. Задачи законодательства РФ в области образования.
19. Какие программы относятся к общеобразовательным.
20. Какие существуют формы получения образования.
21. Кто может быть учредителем образовательного учреждения.
22. Каковы общие требования к приему граждан в образовательные учреждения.
23. Какие образовательные уровни (цензы) установлены в РФ.
24. Роль образования в социальной системе государства.
25. Негосударственный сектор образования и его роль в реализации права на образование.
26. Льготы и компенсации для работников, совмещающих работу с обучением.
27. Общая характеристика дистанционного образования.
28. Дистанционные образовательные технологии и их специфика.
29. Права и обязанности граждан в сфере образования по законодательству РФ.
30. Основные направления развития системы высшего образования в РФ.
31. Проблемы правового регулирования отношений в сфере образования.
32. Образование - важная сфера проявления социального и правового положения личности.
33. Конституционное право на образование - основа правового статуса человека и гражданина в сфере образования.
34. Образовательные учреждения как субъекты сферы образования, их типы и виды.
35. Правовые аспекты государственной политики в области образования.
36. Особенности правового регулирования трудовых отношений в сфере образования.
37. Правовое регулирование педагогических отношений в сфере образования.
38. Правовое регулирование европейского образовательного пространства.
39. Правовое регулирование образовательного пространства современного мира.
40. История развития негосударственного образования в России.
41. Управление системой образования.
42. Правовые основы создания, регламентации деятельности, реорганизации и ликвидации образовательного учреждения.
43. Социальные гарантии реализации прав граждан на образование.
44. Правовые аспекты создания и реорганизации высших учебных заведений, лицензирование их деятельности и аккредитация.
45. Права и обязанности субъектов учебной и научной деятельности в системе высшего и послевузовского профессионального образования.

46. Льготы, предоставляемые лицам, совмещающим учебу в высшем учебном заведении с работой.
47. Управление системой высшего и послевузовского профессионального образования.
48. Международные нормативные акты о правах ребенка.
49. Специфика правового статуса ребенка в современном мире.
50. Система специального образования в РФ.
51. Нормативное обеспечение работы специальных образовательных учреждений.
52. Непрерывное образование на протяжении всей жизни: специфика и нормативное регулирование.
53. Образование взрослых: особенности и нормативное регулирование.

## **5 Учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение**

### **а) Литература**

1. **Липатов, Э.Г.** Административное право [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Липатов Э.Г., Пресняков М.В., Семенова А.В., ред. Липатов Э.Г., Чаннов С.Е.— Электрон. текстовые данные.— М.: Дашков и К, Ай Пи Эр Медиа, 2017.- <http://www.iprbookshop.ru/15706>.— ЭБС «IPRbooks»
2. **Гамбаров, Ю.С.** Гражданское право [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Гамбаров Ю.С., ред. Томсинов В.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Зерцало, 2018.— 816 с.— <http://www.iprbookshop.ru/13753>.— ЭБС «IPRbooks»
3. **Захарова, Н.А.** Трудовое право [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Захарова Н.А., Резепова В.Е.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Корпорация «Диполь», Ай Пи Эр Медиа, 2016.— 216 с.— <http://www.iprbookshop.ru/16477>.— ЭБС «IPRbooks»
4. **Кузьмин, В.А.** Уголовное право России [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Кузьмин В.А.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Корпорация «Диполь», Ай Пи Эр Медиа, 2017.— 336 с.— <http://www.iprbookshop.ru/16479>.— ЭБС «IPRbooks»
5. **Воронцов, Б.С., Демченко, М.В.** Теория государства и права. Конституционное право России. [Электронный ресурс] : рабочий учебник. / Воронцов, Б.С., Демченко, М.В. - 2018. - <http://lib.muh.ru>

### **б) Информационное обеспечение**

- Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет:
- [www.consultant.ru/online/](http://www.consultant.ru/online/) - Консультант Плюс
- <http://www.informika.ru/> - Официальный сайт Министерства образования России
- [www.edu.ru](http://www.edu.ru) - Федеральный образовательный портал
- <http://www.lexed.ru/> - «Федеральный центр образовательного законодательства»
- <http://school.edu.ru/> - Российский общеобразовательный портал
- <http://www.gnpbu.ru/> - Научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского.
- Программное обеспечение, являющееся частью электронной информационно-образовательной среды и базирующееся на телекоммуникационных технологиях:
  - компьютерные обучающие программы.
  - тренинговые и тестирующие программы.
  - интеллектуальные роботизированные системы оценки качества выполненных работ.
  - Роботизированные системы для доступа к компьютерным обучающим, тренинговым и тестирующим программам:
    - ИС «Комбат»;
    - ИС «ЛиК»;
    - ИР «КОП»;



- ИИС «Каскад».

#### **в) Материально-техническое обеспечение**

- сервера на базе MS SQL Server, файловый сервер с электронным образовательным ресурсом, базами данных;
- компьютеры с выходом в сеть Internet;
- сайт «Личная студия» с возможностью работы с электронным образовательным ресурсом;
- электронные библиотечные ресурсы, размещенные в телекоммуникационной двухуровневой библиотеке (ТКДБ).

#### **6 Методические рекомендации по организации изучения дисциплины (модуля)**

Освоение дополнительной профессиональной программы - программы профессиональной переподготовки проводится с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Для этого создана и функционирует электронная информационно-образовательная среда, включающая в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, информационную Ровеб-технологию, телекоммуникационные технологии, соответствующие технологические средства, а также обеспечивающая освоение обучающимся образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Информационная Ровеб-технология и телекоммуникационная технология обучения обеспечивает доступ к электронному образовательному ресурсу (образовательному контенту и учебным продуктам), а также электронным информационным ресурсам обучающемуся в полном объеме на сайте «Личная студия» (roweb.online) в сети Интернет.

# БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## 1 Цели и задачи дисциплины:

**Цель дисциплины** - формирование у будущих педагогов культуры безопасности, как их готовности и способности применять приобретенную совокупность знаний, умений и навыков для обеспечения безопасности в сфере профессиональной деятельности в системе образования.

### **Задачи дисциплины:**

- приобретение понимания проблем устойчивого развития, обеспечения безопасности жизнедеятельности и снижения рисков, связанных с деятельностью человека в системе образования;
- овладение приемами рационализации жизнедеятельности, ориентированными на снижения антропогенного воздействия на природную среду и обеспечение личной безопасности, а также обучающихся и педагогических работников в образовательной организации;
- формирование: культуры безопасности, экологического сознания и риск-ориентированного мышления, при котором вопросы безопасности и сохранения окружающей среды рассматриваются в качестве важнейших приоритетов жизнедеятельности человека;
- культуры профессиональной безопасности, способностей идентификации опасности и оценивания рисков в сфере своей профессиональной деятельности в системе образования;
- готовности применения педагогических знаний, навыков и умений для минимизации негативных экологических последствий, обеспечения безопасности обучающихся и педагогических работников, улучшения условий труда в сфере своей профессиональной деятельности;
- мотивации и способностей для самостоятельного повышения уровня культуры безопасности в системе образования;
- способностей к оценке вклада педагогики в решение экологических проблем и проблем безопасности;
- способностей для аргументированного обоснования своих решений в сфере образования с точки зрения безопасности.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине:

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

### **знать:**

- правовые, нормативно-технические и организационные основы безопасности жизнедеятельности в системе образования;
- содержание преподаваемого предмета;
- основные природные и техносферные опасности, их свойства и характеристики.
- характер воздействия вредных и опасных факторов на человека и природную среду;

### **уметь:**

- создавать педагогически целесообразную и психологически безопасную образовательную среду;
- организовывать защитные мероприятия в образовательной организации при возникновении чрезвычайных ситуаций;
- идентифицировать основные опасности среды обитания человека, оценивать риск их реализации;
- выбирать методы защиты от опасностей применительно к сфере своей профессиональной деятельности и способы обеспечения комфортных условий жизнедеятельности для обучающихся и педагогических работников;

### **владеть:**

- навыками обеспечения безопасности жизнедеятельности в бытовых условиях и в чрезвычайных ситуациях, оказания первой медицинской помощи в условиях образовательной организации;
- законодательными и правовыми основами в области безопасности и охраны окружающей среды;
- требованиями безопасности технических регламентов в сфере профессиональной деятельности;
- способами и технологиями защиты в чрезвычайных ситуациях при возникновении в образовательной организации;
- понятийно-терминологическим аппаратом в области безопасности;
- навыками рационализации профессиональной деятельности с целью обеспечения безопасности и защиты окружающей среды.

### 3 Содержание дисциплины

#### 3.1 Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	Безопасность человека в среде обитания	<p><b>Теоретические основы предметной области знаний «Безопасность жизнедеятельности».</b>  Общие особенности и понятия предметной области знаний "Безопасность жизнедеятельности". Системы безопасности жизнедеятельности.  Оценка безопасности на основе теории риска.  <b>Роль человеческого фактора в управлении рисками и обеспечении безопасности системы «человек — среда обитания»</b>  Характеристика системы «человек – среда обитания». Производственная, городская, бытовая, природная среда. Взаимодействие человека со средой обитания. Сущность понятия «человеческий фактор» в системе «человек — среда обитания».</p> <p><b>Социальные и психологические основы безопасности</b>  Структура безопасности личности. Социальная безопасность личности. Психологические основы безопасности личности. Травматический стресс. Психологические причины совершения ошибок.</p> <p><b>Этическая и информационная безопасность</b>  Понятия морали, нравственности, этики в вопросах обеспечения безопасности. Информация и ее восприятие человеком. Основные опасности информационного воздействия на индивидуальное и общественное сознание. Средства массовой коммуникации.</p> <p><b>Экономические последствия и материальные затраты на обеспечение безопасности жизнедеятельности</b>  Экономический ущерб от производственного травматизма и заболеваний, стихийных бедствий, чрезвычайных ситуаций техногенного и антропогенного происхождения. Затраты на охрану окружающей среды и защитные мероприятия по безопасности труда в РФ и за рубежом.</p> <p><b>Нормативно-правовое регулирование и органы обеспечения безопасности в Российской Федерации</b></p>

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
		Нормативные документы и правовые акты. Федеральные и региональные программы обеспечения безопасности жизнедеятельности. Система обеспечения безопасности в Российской Федерации. Международные организации, обеспечивающие безопасность.
2	Безопасность в чрезвычайных ситуациях	<p><b>Характеристика чрезвычайных ситуаций</b>  Чрезвычайные ситуации, основные понятия и определения. Авария, стихийное бедствие, катастрофа. Классификация чрезвычайных ситуаций.</p> <p><b>Чрезвычайные ситуации природного характера</b>  Общие сведения о стихийных бедствиях: определение, классификация, причины возникновения. Оценка последствий стихийных бедствий. Основные направления и меры по снижению опасности стихийных бедствий.</p> <p>Комплексное воздействие опасных природных явлений на территории Российской Федерации. Геофизические стихийные явления – землетрясения, извержения вулканов, причины возникновения, защита населения.</p> <p>Геологически опасные явления – обвалы, сели, лавины, осыпи и др. Метеорологически опасные явления – бури, ураганы, шквалы, смерчи, ливневые дожди, град, сильные снегопады.</p> <p>Гидрологические стихийные бедствия – цунами, наводнения, защита населения.</p> <p>Природные пожары, массовые заболевания.</p> <p><b>Чрезвычайные ситуации техногенного характера.</b>  Потенциально-опасные объекты, их характеристика. Причины возникновения чрезвычайных ситуаций на этих объектах. Радиационно-опасные, химически опасные и бактериологически опасные объекты. Меры по обеспечению безопасности населения при авариях и катастрофах на этих объектах.</p> <p><b>Чрезвычайные ситуации экологического характера.</b>  Изменения состояния атмосферы, суши, гидросферы и биосферы в целом. Изменение климата, образование обширных зон «кислотных дождей», разрушение озонового слоя. Деградация почв, истощение невозобновляемых запасов полезных ископаемых. Обмеление рек и морей, подтопление и засоление плодородных почв.</p> <p><b>Чрезвычайные ситуации социального характера и защита от них</b>  Социальная безопасность. Классификация и виды чрезвычайных ситуаций социального характера. Терроризм. Правила поведения мирных граждан при угрозе совершения и совершении террористических актов. Экстремизм и борьба с экстремизмом. Локальные войны и региональные вооруженные конфликты. Массовые беспорядки. Криминальные опасности и угрозы. Социально-экономические проблемы.</p> <p><b>Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций</b></p>

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
		<p>Основные задачи, организационная структура, органы управления, силы и средства Единой государственной системы предупреждения и действий в чрезвычайных ситуациях. Информационное обеспечение и режимы функционирования Единой государственной системы предупреждения и действий в чрезвычайных ситуациях</p> <p><b>Прогнозирование и оценка ущербов от чрезвычайных ситуаций различного происхождения</b></p> <p>Прогнозирование социально-экономического развития с учетом ущерба от чрезвычайных ситуаций. Оценка ущерба от чрезвычайных ситуаций природного характера. Оценка ущерба от техногенных чрезвычайных ситуаций.</p>
3	Безопасность технических и технологических систем	<p><b>Безопасность человека в техносфере.</b> Основные аспекты взаимодействия человека и техносферы. Физиологические возможности человека для обеспечения его безопасности. Формы и условия трудовой деятельности человека. Поведение человека в аварийных ситуациях. Профотбор. Негативные факторы в техносфере и их нормирование. Рациональная организация труда и отдыха.</p> <p><b>Воздействие негативных факторов на человека и защита от них.</b></p> <p>Вредные вещества. Механические колебания. Акустические колебания. Электромагнитные поля (ЭМП) и излучения. Ионизирующие излучения. Воздействие электрического тока на человека.</p> <p><b>Производственный травматизм и профессиональные заболевания. Управление охраной труда на предприятии.</b></p> <p>Производственный травматизм и профессиональные заболевания</p> <p>Управление охраной труда на предприятии</p> <p><b>Гражданская оборона.</b></p> <p>Гражданская оборона в современных условиях. Использование средств индивидуальной защиты.</p> <p><b>Здоровый образ жизни как основа безопасности жизнедеятельность</b></p> <p>Понятие о здоровье, общее состояние здоровья. Общая характеристика показателей состояния здоровья. Здоровье человека и окружающая среда.</p> <p><b>Первая помощь</b></p> <p>Общие положения. Структура и объем первой помощи.</p>

**4 Примерный перечень контрольных вопросов для самостоятельной работы. В рамках освоения программы профессиональной переподготовки обучающийся выполняет самостоятельную работу по подготовке к аттестации. Порядок выполнения самостоятельной работы определяется Положением о самостоятельной работе обучающихся**

1. Взаимодействие человека и техносферы.
2. Безопасность, системы безопасности.
3. Теоретические основы и практические функции БЖД.
4. Критерии комфортности и безопасности техносферы.

5. Основы проектирования техносферы по условиям безопасности жизнедеятельности.
6. Физиологическое действие метеорологических условий на человека.
7. Профилактика неблагоприятного воздействия микроклимата.
8. Промышленная вентиляция и кондиционирование.
9. Энергетические загрязнения техносферы.
10. Негативные факторы производственной среды.
11. Негативные факторы при чрезвычайных ситуациях.
12. Воздействие негативных факторов и их нормирование.
13. Вредные вещества.
14. Вибрации и акустические колебания.
15. Электромагнитные поля и излучения.
16. Ионизирующие излучения.
17. Качественный анализ опасностей.
18. Количественный анализ опасностей.
19. Анализ последствий чрезвычайных происшествий (ЧП).
20. Защита от механического травмирования.
21. Средства автоматического контроля и сигнализации.
22. Защита от опасностей автоматизированного и роботизированного производства.
23. Средства защиты от статического электричества)
24. Состав и расчет выбросов загрязняющих веществ в атмосферу.
25. Средства защиты атмосферы.
26. Состав и расчет выпусков сточных вод в водоемы.
27. Средства защиты гидросферы.
28. Сбор и ликвидация твердых и жидких отходов.
29. Обобщенное защитное устройство и методы защиты.
30. Защита от вибрации.
31. Защита от шума, электромагнитных полей и излучений.
32. Защита от ионизирующих излучений.
33. Перечень средств, применяемых в производственных условиях.
34. Спецодежда, защитная обувь, специальные рукавицы или перчатки.
35. Профилактика повреждений кожи.
36. Средства защиты органов слуха.
37. Средства защиты органов дыхания.

## **5 Учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение**

### **а) Литература**

1. **Волков Ю. А.** Человек и техносфера [Электронный ресурс]: рабочий учебник / Волков Ю. А. - 2017. - <http://lib.muh.ru>.
2. **Волков Ю. А.** Опасности технических систем и защита от них [Электронный ресурс]: рабочий учебник / Волков Ю. А. - 2018. - <http://lib.muh.ru>.
3. **Петров С.В.** Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Петров С.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Учебно-методический центр по образованию на железнодорожном транспорте, 2016.— 320 с.— : <http://www.iprbookshop.ru/45247>.— ЭБС «IPRbooks»
4. **Волков Ю. А.** Идентификация вредных факторов и защита от них. Защита в чрезвычайных ситуациях и ликвидация последствий [Электронный ресурс]: рабочий учебник/ Волков Ю.А. - 2018. - <http://lib.muh.ru>.

### **б) Информационное обеспечение**

- Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет:
  - <http://www.novtex.ru/bjd/> - Научно-практический и учебно-методический журнал «Безопасность жизнедеятельности»;
  - <http://ru.wikipedia.org> - Википедия. Свободная энциклопедия – Безопасность жизнедеятельности.
- Программное обеспечение, являющееся частью электронной информационно-образовательной среды и базирующееся на телекоммуникационных технологиях:
  - компьютерные обучающие программы.
  - тренинговые и тестирующие программы.
  - интеллектуальные роботизированные системы оценки качества выполненных работ.
  - Роботизированные системы для доступа к компьютерным обучающим, тренинговым и тестирующим программам:
    - ИС «Комбат»;
    - ИС «ЛиК»;
    - ИР «КОП»;
    - ИИС «Каскад».

#### **в) Материально-техническое обеспечение**

- сервера на базе MS SQL Server, файловый сервер с электронным образовательным ресурсом, базами данных;
- компьютеры с выходом в сеть Internet;
- сайт «Личная студия» с возможностью работы с электронным образовательным ресурсом;
- электронные библиотечные ресурсы, размещенные в телекоммуникационной двухуровневой библиотеке (ТКДБ).

#### **6 Методические рекомендации по организации изучения дисциплины (модуля)**

Освоение дополнительной профессиональной программы - программы профессиональной переподготовки проводится с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Для этого создана и функционирует электронная информационно-образовательная среда, включающая в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, информационную Ровеб-технологию, телекоммуникационные технологии, соответствующие технологические средства, а также обеспечивающая освоение обучающимся образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Информационная Ровеб-технология и телекоммуникационная технология обучения обеспечивает доступ к электронному образовательному ресурсу (образовательному контенту и учебным продуктам), а также электронным информационным ресурсам обучающемуся в полном объеме на сайте «Личная студия» ([roweb.online](http://roweb.online)) в сети Интернет.

# МЕДИЦИНСКАЯ И ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ВАЛЕОЛОГИЯ

## 1 Цели и задачи дисциплины

**Цель дисциплины** – сформировать у обучающихся систему знаний, навыков и умений о педагогической валеологии как теории и практике организации воспитательной и оздоровительной работы в образовательной организации.

### **Задачи дисциплины:**

- познакомить обучающихся со становлением и развитием отечественной педагогической валеологии как науки о здоровье;
- формировать у обучающихся представления о ценности здоровья человека и здорового образа жизни, знания о теоретико-методологических основах педагогической валеологии, о деятельности валеологической службы в образовательной организации и о валеологической деятельности педагогических работников;
- способствовать овладению обучающимися профессиональными навыками и умениями в области педагогической валеологии.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине:

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

### **знать:**

- предпосылки возникновения, становления и развития педагогической валеологии как науки;
- теоретические и методологические основы педагогической валеологии;
- особенности педагогической валеологии и медицинской валеологии;
- содержание валеологической направленности педагогического процесса образовательной организации;
- цели, задачи и содержание деятельности валеологической службы и деятельность педагогических работников в общеобразовательной организации;

### **уметь:**

- анализировать актуальные проблемы развития педагогической валеологии как теории и практики;
- оценивать уровень собственного психического и физического здоровья;
- различать медицинскую валеологию и педагогическую валеологию;
- прогнозировать результативность валеологической деятельности образовательной организации;

### **владеть:**

- методами и приемами первичной диагностики здоровья обучающихся и оценки уровня их психического и физического здоровья;
- основными формами валеологического образования;
- навыками и умениями профилактики курения, наркомании и употребления алкоголя среди обучающихся.

## 3 Содержание дисциплины

### 3.1 Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	Теоретические основы педагогической валеологии	<b>Становление и развитие педагогической валеологии</b> Предпосылки возникновения, становления и развития педагогической валеологии как науки о формировании физического и психического здоровья человека в системе образования. Роль валеологических знаний в повседневной



№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
		<p>жизни взрослых и детей. Педагогическая валеология – интеграция педагогики, дидактики, возрастной психологии, физиологии, философии, педиатрии. Валеологические идеи Л. Н. Толстого, Ф. М. Достоевского, Н. И. Пирогова, П. Ф. Лесгафта, К. Д. Ушинского.</p> <p><b>Теоретические и методологические основы педагогической валеологии</b></p> <p>Основное назначение педагогической валеологии как науки. Педагогическая валеология как область практической деятельности в образовательной организации. Функции педагогической валеологии: информационно-коммуникативная, интегративная, прогностическая, преобразовательная.</p> <p>Принципы педагогической валеологии: антропологический, гуманистический, системный. Цели, задачи и методы педагогической валеологии как науки и учебной дисциплины. Медицина и педагогика: проблемы укрепления физического, психического и нравственного здоровья обучающихся.</p>
2	Философские основания здоровья человека	<p><b>Философия здоровья человека</b></p> <p>Здоровье как состояние и свойство организма человека. Социальная и личностная ценность здоровья человека. Оптимальная работоспособность, социальная активность, жизнедеятельность личности.</p> <p>Состояние здоровья человека как динамический процесс. Влияние наследственности, возраста, пола, профессиональной деятельности, среды обитания на состояние здоровья человека.</p> <p><b>Медицинская валеология и педагогическая валеология</b></p> <p>Медицинская валеология и педагогическая валеология: общее и особенное. Специфика медицинской валеологии и педагогической валеологии в целях, задачах, предмете исследования.</p>
3	Основы создания валеологической службы в образовательной организации	<p><b>Валеологическая служба общеобразовательных организаций</b></p> <p>Роль организаций здравоохранения в создании максимальных условий для поддержания здоровья учащейся молодежи. Валеологический статус современной общеобразовательной организации. Организационные основы валеологической деятельности общеобразовательной организации и основные направления её работы: учебная, воспитательная, диагностическая, профилактическая, коррекционная, консультативная. Валеологическая служба в образовательной организации: функции, цель и задачи. Роль специалиста-валеолога в разработке валеологической концепции образовательной организации.</p> <p><b>Валеологическая направленность в педагогической деятельности</b></p> <p>Цель, содержание, функции, потенциал, особенности валеологической деятельности педагогических коллективов образовательных организаций. Учет и использование на</p>

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
		уроках возможностей учебных предметов (дисциплин) в процессе формирования валеологической культуры обучающихся.
4	Валеологическая деятельность педагогов	<p><b>Содержание и функциональные компоненты валеологической деятельности педагогов</b></p> <p>Цель и задачи валеологической деятельности педагога. Структура валеологических центров. Содержание деятельности кабинетов центра. Диагностическая работа. Формы реабилитации нарушений различных физических и психических состояний детей и педагогов. Лечебно-профилактическая работа.</p> <p>Принципы функционирования и модели школьных валеологических центров.</p> <p><b>Пути и средства совершенствования валеологического образования</b></p> <p>Повышение валеологической грамотности педагогов, обучающихся и их родителей. Формы валеологического образования: беседы, семинары, практические занятия, тренинги, конференции, педагогические советы, собрания родителей и др. Гуманно-личностная позиция учителя в педагогическом процессе. Роль мастерства учителя в ослаблении влияния возможных негативных последствий педагогического процесса на здоровье и развитие обучающихся. Этика и конструктивное общение педагогов.</p> <p><b>Профилактика курения, наркомании и употребления алкоголя среди обучающихся</b></p> <p>Система профилактических мер образовательной организации в области курения, наркомании и употребления алкоголя детьми. Диагностирование состояния здоровья обучающихся. Организация духовно-нравственного воспитания молодежи, здорового образа жизни, занятий физической культурой и спортом.</p>

**4 Примерный перечень контрольных вопросов для самостоятельной работы. В рамках освоения программы профессиональной переподготовки обучающийся выполняет самостоятельную работу по подготовке к аттестации. Порядок выполнения самостоятельной работы определяется Положением о самостоятельной работе обучающихся**

1. Раскройте цели, задачи и содержание валеологии как науки о здоровье.
2. Почему считается, что здоровье – это основа семейного счастья и творческого долголетия человека?
3. Обоснуйте психофизиологические и физические основы здоровья человека.
4. Почему подлинная красота человека – это его физическое совершенство, интеллект и здоровье?
5. Раскройте факторы здоровья человека.
6. Что включает здоровый образ жизни в представлении современной молодежи?
7. Покажите актуальные проблемы современного состояния здоровья населения России.
8. Раскройте цели и содержание государственной политики в сфере охраны здоровья.
9. В чем заключаются основные проблемы здоровья детей и подростков в России?
10. Охарактеризуйте пути укрепления здоровья школьников.

11. Какие существуют в настоящее время проблемы здоровья учителей?
12. Обоснуйте состояние здоровья человека как динамический процесс.
13. Какое влияние факторы наследственности, возраста, пола, профессиональной деятельности и среды обитания оказывают на состояние здоровья человека?
14. Что общего и особенного в медицинской и педагогической валеологии?
15. В чем значение учебных предметов в формировании у обучающихся представления о здоровом образе жизни?
16. Раскройте систему мер общеобразовательной организации по пропаганде здорового образа жизни.
17. Почему здоровый образ жизни обучающихся является определяющим для успехов в учебе?
18. Дайте характеристику процессу профилактики курения, алкоголизма и наркомании.
19. В чем роль педагогического коллектива образовательной организации в деле профилактики вредных привычек у школьников?
20. Обоснуйте понятие «валеологическое образование».
21. Охарактеризуйте валеологический статус общеобразовательной организации.
22. В чем цель и задачи валеологической деятельности педагога?
23. Охарактеризуйте досуговую работу в общеобразовательных организациях, направленную на формирование у детей здорового образа жизни.
24. Дайте характеристику форм и методов внеклассной работы школы по формированию у детей здорового образа жизни.
25. Почему нравственное воспитание является основой валеологического образования человека?
26. Что включает диагностическая работа в образовательной организации?
27. Раскройте содержание деятельности педагогического коллектива по воспитанию у школьников культуры поведения.
28. Как гуманно-личностная позиция учителя в учебно-воспитательном процессе способствует валеологическому образованию школьников?

## **5 Учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение**

### **а) Литература**

1. **Тулякова О.В.** Состояние здоровья, физическое и психическое развитие детей в зависимости от различных факторов [Электронный ресурс]: монография/ Тулякова О.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2017.— 332 с.: <http://www.iprbookshop.ru/21903>.— ЭБС «IPRbooks»
2. **Чернышев А.В.** Моделирование и прогнозирование состояния здоровья школьников с учетом особенностей их образа жизни и образовательного процесса на муниципальном уровне [Электронный ресурс]/ Чернышев А.В., Клименко Г.Я., Чопоров О.Н.— Электрон. текстовые данные.— Воронеж: Воронежский институт высоких технологий, Фармнет, 2018.— 225 с.: <http://www.iprbookshop.ru/23353>.— ЭБС «IPRbooks»
3. **Фролова Ю.Г.** Психология здоровья [Электронный ресурс]: пособие/ Фролова Ю.Г.— Электрон. текстовые данные.— Минск: Вышэйшая школа, 2017.— 256 с.: <http://www.iprbookshop.ru/35533>.— ЭБС «IPRbooks»
4. **Нестерова Е. Н.** Валеология [Электронный ресурс]: рабочий учебник/ Нестерова Е.Н. - 2016 - <http://lib.muh.ru>.
5. **Пахальян В.Э.** Развитие и психологическое здоровье личности в дошкольном и школьном возрасте [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Пахальян В.Э.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2017.— 235 с.: <http://www.iprbookshop.ru/29300>.— ЭБС «IPRbooks».

#### **б) Материально-техническое обеспечение**

- сервера на базе MS SQL Server, файловый сервер с электронным образовательным ресурсом, базами данных;
- компьютеры с выходом в сеть Internet;
- сайт «Личная студия» с возможностью работы с электронным образовательным ресурсом;
- электронные библиотечные ресурсы, размещенные в телекоммуникационной двухуровневой библиотеке (ТКДБ).

#### **б) Информационное обеспечение**

- Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет:

- h

<http://journal.valeo.sfedu.ru;>

- h

<http://ru.wikipedia.org/wiki;>

- Программное обеспечение, являющееся частью электронной информационно-образовательной среды и базирующееся на телекоммуникационных технологиях:

- компьютерные обучающие программы.
- тренинговые и тестирующие программы.
- интеллектуальные роботизированные системы оценки качества выполненных работ.

- Роботизированные системы для доступа к компьютерным обучающим, тренинговым и тестирующим программам:

- ИС «Комбат»;
- ИС «ЛиК»;
- ИР «КОП»;
- ИИС «Каскад».

#### **в) Материально-техническое обеспечение**

- сервера на базе MS SQL Server, файловый сервер с электронным образовательным ресурсом, базами данных;
- компьютеры с выходом в сеть Internet;
- сайт «Личная студия» с возможностью работы с электронным образовательным ресурсом;
- электронные библиотечные ресурсы, размещенные в телекоммуникационной двухуровневой библиотеке (ТКДБ).

#### **6 Методические рекомендации по организации изучения дисциплины (модуля)**

Освоение дополнительной профессиональной программы - программы профессиональной переподготовки проводится с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Для этого создана и функционирует электронная информационно-образовательная среда, включающая в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, информационную Ровеб-технологию, телекоммуникационные технологии, соответствующие технологические средства, а также обеспечивающая освоение обучающимся образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Информационная Ровеб-технология и телекоммуникационная технология обучения обеспечивает доступ к электронному образовательному ресурсу (образовательному контенту и учебным продуктам), а также электронным информационным ресурсам обучающемуся в полном объеме на сайте «Личная студия» ([roweb.online](http://roweb.online)) в сети Интернет.

# АНАТОМИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА

## 1 Цели и задачи дисциплины:

**Цель дисциплины:** формирование у обучающихся системных знаний о жизнедеятельности организма как целого, его взаимодействии с внешней средой и динамикой жизненных процессов, об основных закономерностях функционирования систем организма и механизмах их регуляции.

### **Задачи дисциплины:**

В соответствии с целями обучения обучающихся в процессе преподавания дисциплины решаются следующие задачи:

- обучение системному подходу к анатомии и физиологии человека;
- пониманию физиологических механизмов, лежащих в основе нормальных функций организма;
- пониманию роли нейроэндокринных и центральных регуляций при осуществлении поведения на базе основных биологических мотиваций;
- ознакомление с высшими психическими функциями мозга, нейронными механизмами переработки информации в сенсорных системах.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине:

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

### **знать:**

- общие закономерности роста и развития организма ребенка и особенности их проявления в воспитательном процессе в разные возрастные периоды;

### **уметь:**

- использовать знания анатомии, физиологии и здоровьесберегающих технологий для организации процесса обучения и воспитания;
- выявлять анатомо-физиологические особенности функционирования различных систем органов на разных возрастных этапах;
- организовывать окружающую среду и быт в соответствии с гигиеническими требованиями;

### **владеть:**

- навыками выявления особенностей и специфики развития детского организма в разные возрастные периоды;
- навыками оценки допустимых нагрузок без ухудшения функционального состояния систем организма.

## 3 Содержание дисциплины

### 3.1 Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	Основы строения тела человека	<b>Клетки и ткани человеческого организма. Опорно-двигательная система. Кровь и кровообращение</b> Анатомия человека - наука о строении тела. Основы строения тела человека. Физиология - наука о функциях органов и всего организма в целом. Строение и функции клеток. Строение и функции тканей: эпителиальных, соединительных, мышечных, нервной. Части скелета и их развитие. Мышечная система. Возрастные особенности развития опорно-двигательной системы.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
		<p>Кровь и ее значение: функции крови, состав, свертывание, группы крови, кроветворные органы.</p> <p>Система кровообращения: строение и работа сердца, большой и малый круг кровообращения, сосуды кровеносные, артериальное давление. Лимфатическая система: строение и значение. Возрастные особенности крови, кровообращения, лимфы.</p> <p><b>Дыхательная система. Пищеварительная система. Обмен веществ и энергии. Мочеполовая система</b></p> <p>Роль дыхания в жизни организма. Строение и функции органов дыхания. Механизм вдоха и выдоха. Частота дыхания в норме и в различных условиях. Состав вдыхаемого и выдыхаемого воздуха. Понятие о возрастных особенностях данной системы.</p> <p>Органы пищеварительного тракта. Пищеварительные железы. Процесс пищеварения в полостях рта, желудка, тонкого и толстого кишечника. Возрастные особенности пищеварения.</p> <p>Обмен веществ. Значение витаминов в обменных процессах.</p> <p>Строение и функция органов мочевыделительной системы. Количество и состав мочи. Строение и функции органов половой системы мужчин и женщин. Возрастные особенности развития мочеполовой системы.</p> <p><b>Эндокринная система</b></p> <p>Железы внутренней секреции и их функциональное значение. Гипофиз, щитовидная железа, околощитовидные железы, надпочечник, внутрисекреторные отделы поджелудочной железы и половых желез, эпифиз и тимус железы.</p> <p>Вырабатываемые эндокринными железами гормоны. Возрастные особенности развития эндокринной системы.</p>
2	Анатомия и физиология нервной системы и органов чувств	<p><b>Строение и значение центральной, периферической, вегетативной нервной системы</b></p> <p>Значение нервной системы человека. Нейрон - структурная единица нервной системы. Свойства нервной ткани: раздражимость и проводимость. Передача возбуждения в синапсах. Рефлекс и рефлекторная дуга. Возрастные изменения, происходящие в организме. Общие физиологические закономерности жизненных процессов. Строение, функциональное значение, возрастные особенности отдельных систем организма (нервной, мышечной, сердечно-сосудистой, эндокринной и др.).</p> <p>Общая схема строения нервной системы. Характеристика центральной, периферической и вегетативной нервной системы.</p> <p>Строение и функции спинного мозга, головного мозга (продолговатого, среднего, промежуточного, мозжечка, больших полушарий). Функции ретикулярной формации и лимбической системы.</p>

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
		<p>Строение и значение коры больших полушарий головного мозга как органа высшей нервной деятельности. Основные нервные процессы, происходящие в коре больших полушарий головного мозга: возбуждение, торможение, иррадиация, концентрация, взаимная индукция. Локализация центров различных анализаторов в коре головного мозга.</p> <p>Безусловные и условные рефлексы: сущность, отличие, условия возникновения и развития.</p> <p>Первая и вторая сигнальные системы: сущность, характеристика, взаимосвязь и взаимная обусловленность, значение для деятельности человека. Сенсорные системы: строение, функции, возрастное развитие.</p> <p><b>Общая характеристика органов чувств. Зрительный анализатор</b></p> <p>Сенсорные системы организма. Функциональное созревание сенсорных систем.</p> <p>Строение глаза. Оптическая система глаза. Восприятие зрительных ощущений. Острота зрения. Понятие об аккомодации. Дальнозоркость и близорукость. Возрастные особенности зрительных анализаторов.</p> <p><b>Слуховой, вестибулярный, обонятельный и вкусовой анализаторы</b></p> <p>Строение и функции слухового анализатора. Восприятие слуховых ощущений.</p> <p>Вестибулярный аппарат.</p> <p>Строение и функции вкусового анализатора.</p> <p>Характеристика обонятельного анализатора. Основные нарушения вкуса и обоняния.</p> <p>Возрастные особенности развития.</p>
3	Мозг и психика	<p><b>Интегративная деятельность мозга. Психофизиологические механизмы психических процессов</b></p> <p>Мозг и психика. Представления об интегративной деятельности мозга: теория И.П.Павлова, теория доминанты А.А.Ухтомского, теория функциональной системы П.К.Анохина.</p> <p>Нейрофизиологические и психофизиологические механизмы восприятия, внимания и памяти. Формирование, развитие и возрастные изменения.</p> <p><b>Психические функции высшей нервной деятельности. Психофизиологические механизмы организации произвольных движений и подходы к проблеме индивидуально-психологических различий</b></p> <p>Психофизиологические механизмы психических процессов – внимания, восприятия, памяти. Психофизиология эмоций, физиологические реакции при эмоциях. Психофизиологические особенности различных функциональных состояний. Стресс, причины возникновения, последствия для организма. Психофизиологические механизмы организации произвольных движений. Психофизиологические подходы к проблеме индивидуально-психологических различий.</p> <p>Физиологическая основа высших психических</p>

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
		<p>процессов: мышление и речь. Эмоции, их физиологическая роль. Стресс: причины возникновения и последствия для организма.</p> <p>Анатомо-физиологические основы движения. Виды произвольных движений. Основные двигательные системы мозга человека. Регуляция корой головного мозга произвольных движений. Развитие двигательных навыков, совершенствование координации движения с возрастом.</p> <p>Учение И.П. Павлова о типах высшей нервной деятельности. Физиологические основы темперамента.</p> <p>Тип высшей нервной деятельности и характер человека. Физиологические основы взаимосвязи характера и темперамента.</p>

**4 Примерный перечень контрольных вопросов для самостоятельной работы. В рамках освоения программы профессиональной переподготовки обучающийся выполняет самостоятельную работу по подготовке к аттестации. Порядок выполнения самостоятельной работы определяется Положением о самостоятельной работе обучающихся**

1. Предмет и задачи курса «Анатомия и физиология человека».
2. Строение и функции клеток.
3. Строение и функции тканей.
4. Части скелета и их развитие.
5. Мышечная система человека.
6. Функции, состав, свертывание, группы крови, кроветворные органы.
7. Система кровообращения.
8. Строение и функции органов дыхания.
9. Органы пищеварительного тракта и пищеварительные железы.
10. Обмен веществ в организме человека.
11. Строение и функция органов мочевыделительной системы.
12. Железы внутренней секреции и их функциональное значение.
13. Нервная система человека: сущность, структура, значение, возрастные изменения.
14. Строение и функции спинного мозга.
15. Строение и функции головного мозга.
16. Строение и значение коры больших полушарий головного мозга.
17. Безусловные и условные рефлексы: сущность, отличие, условия возникновения и развития.
18. Первая и вторая сигнальные системы: сущность, характеристика, значение для деятельности человека, возрастные особенности развития.
19. Сенсорные системы организма.
20. Строение глаза и его оптическая система.
21. Строение и функции слухового анализатора.
22. Вестибулярный аппарат.
23. Строение и функции вкусового анализатора.
24. Характеристика обонятельного анализатора.
25. Сущность и характеристика интегративной деятельности мозга.
26. Физиологическая основа высших психических процессов.
27. Учение И.П. Павлова о типах высшей нервной деятельности.
28. Физиологические основы темперамента.
29. Тип высшей нервной деятельности и характер человека.
30. Физиологические основы взаимосвязи характера и темперамента.



## 5 Учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение

### а) Литература

1. **Морева, Л.А.** Закономерности онтогенетического развития опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс]: рабочий учебник/ Морева, Л.А. - 2017 - <http://lib.muh.ru>
2. **Морева, Л.А.** Особенности развития ребенка в процессе онтогенеза [Электронный ресурс]: рабочий учебник/ Морева, Л.А. - 2017 - <http://lib.muh.ru>
3. **Морева, Л.А.** Строение, функции и возрастные особенности систем организма [Электронный ресурс]: рабочий учебник/ Морева, Л.А. - 2016 - <http://lib.muh.ru>
4. **Савченков, Ю.И.** Возрастная физиология [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Савченков Ю.И., Солдатова О.Г., Шилов С.Н.— Электрон. текстовые данные.— М.: Владос, 2016.— 143 с.— <http://www.iprbookshop.ru/14167>.— ЭБС «IPRbooks»
5. **Морева, Л.А.** Развитие регуляторных систем организма [Электронный ресурс]: рабочий учебник/ Морева, Л.А. - 2018 - <http://lib.muh.ru>.
6. **Морева, Л.А.** Развитие регуляторных систем организма [Электронный ресурс]: рабочий учебник/ Морева, Л.А. - 2018 - <http://lib.muh.ru>

### б) Информационное обеспечение

- Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет:
  - <http://www.humanities.edu.ru>
  - <http://www.edu.ru/>
- Программное обеспечение, являющееся частью электронной информационно-образовательной среды и базирующееся на телекоммуникационных технологиях:
  - компьютерные обучающие программы.
  - тренинговые и тестирующие программы.
  - интеллектуальные роботизированные системы оценки качества выполненных работ.
  - Роботизированные системы для доступа к компьютерным обучающим, тренинговым и тестирующим программам:
    - ИС «Комбат»;
    - ИС «ЛиК»;
    - ИР «КОП»;
    - ИИС «Каскад».

### в) Материально-техническое обеспечение

- сервера на базе MS SQL Server, файловый сервер с электронным образовательным ресурсом, базами данных;
- компьютеры с выходом в сеть Internet;
- сайт «Личная студия» с возможностью работы с электронным образовательным ресурсом;
- электронные библиотечные ресурсы, размещенные в телекоммуникационной двухуровневой библиотеке (ТКДБ).

## 6 Методические рекомендации по организации изучения дисциплины (модуля)

Освоение дополнительной профессиональной программы - программы профессиональной переподготовки проводится с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Для этого создана и функционирует электронная информационно-образовательная среда, включающая в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, информационную Ровеб-технологию, телекоммуникационные технологии, соответствующие технологические

средства, а также обеспечивающая освоение обучающимся образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Информационная Ровеб-технология и телекоммуникационная технология обучения обеспечивает доступ к электронному образовательному ресурсу (образовательному контенту и учебным продуктам), а также электронным информационным ресурсам обучающемуся в полном объеме на сайте «Личная студия» (roweb.online) в сети Интернет.

# СОЦИОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

## 1 Цели и задачи дисциплины:

**Цель дисциплины** - формирование у обучающихся теоретических представлений о социальной сущности физической культуры и спорта как общественных явлений; определение их места и роли в современном обществе; развитие умений правильно анализировать и точно оценивать сложные процессы социальной действительности; изучение взаимосвязи с другими социальными институтами, а также выработка навыков сбора, анализа и обработки социологической информации в профессиональной деятельности.

### **Задачи дисциплины:**

- раскрыть значение, роль и место социологии физической культуры и спорта в общественной жизни;
- способствовать формированию навыков социологических исследований в сфере физической культуры и спорта;
- содействовать повышению общей педагогической культуры, расширению умственного кругозора, обогащению знаниями в области физической культуры и спорта.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине:

В результате изучения дисциплины обучающийся должен

### **знать:**

- историю становления и главные этапы развития социологии физической культуры и спорта;
- основные понятия и методы социологии физической культуры спорта;
- принципы организации социологических исследований физкультурно-спортивной деятельности;
- о теории и практике социологии физической культуры и спорта;
- о творческом использовании полученных знаний в процессе своей жизни и профессиональной деятельности.

### **уметь:**

- формулировать проблему, цель и задачи социологического исследования;
- обладать навыками разработки социологического инструментария и использования материалов социологических исследований в профессиональной деятельности.

### **владеть:**

- социологическим опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;
- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке).

## 3 Содержание дисциплины

### 3.1 Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	Основы социологии физической культуры	<b>Социология физической культуры и спорта как учебная и научная дисциплина.</b> Общество как социальная система. Основные социологические теории. Социология физической культуры и спорта как специальная социологическая теория. Предмет социологии физической культуры и спорта и ее основные

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
		<p>понятия. Задачи и функции социологии физической культуры и спорта. Связь социологии физической культуры и спорта с другими отраслями прикладной социологии: досуга, развлечений, труда, семьи и т. д. Общие и отличительные черты социологии физической культуры и спорта от других специальных наук.</p> <p><b>Физическая культура и спорт в системе общественных отношений и социальных институтов.</b></p> <p>Социальные институты и организации. Система общественных отношений. Личность в структуре общества. Проявление общих законов в развитии и функционировании физической культуры и спорта. Физическая культура как элемент образа жизни. Влияние основных социальных институтов (государства, семьи, школы и др.) на физическую культуру и спорт. Физическая культура и спорт как элемент культуры общества и личности.</p> <p><b>Социологическая структура физической культуры и спорта в современном обществе.</b></p> <p>Понятие социологической структуры общества. Тенденции изменения социальной структуры российского общества с развитием рыночных отношений и их влияние на физическую культуру и спорт. Демографические, социально-классовые, территориально-поселенческие, социально-профессиональные аспекты социальной структуры российского общества. Взаимодействие личности и общества в процессе социальной деятельности. Социальные функции физической культуры. Массовый спорт как социальное явление. Функции профессионального спорта и спорта высших достижений.</p>
2	Социализация физической культуры и спорта	<p><b>Социологические проблемы массовой физической культуры, спорта высших достижений и современного олимпийского движения.</b></p> <p>Массовость как закономерность функционирования и развития физической культуры и спорта. Основные тенденции массовой физической культуры и спорта в условиях современного общества. Повышение значимости массовой физической культуры и спорта в современных условиях. Социальные функции спорта высших достижений и современного олимпийского движения. Ценности современного спорта высших достижений в условиях различных социальных систем. Универсальность спорта как фактора общения. Тенденции развития современного олимпийского движения. Жизненный путь личности как социальная категория. Социализация спортсмена. Социальная ответственность спортсмена.</p> <p>Отношение различных социально-демографических групп населения к физической культуре и спорту. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Сущность понятия «общественное мнение». Общественное мнение как определенное состояние общественного сознания. Физическая культура как объект общественного мнения.</p>

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
		<p>Функции общественного мнения. Механизмы формирования и выражения общественного мнения по вопросам физической культуры и спорта.</p> <p><b>Возможности манипулирования общественным мнением с помощью средств массовой информации.</b> Образ жизни человека как социальное понятие. Здоровый образ жизни, как форма проявления социального образа жизни. Физическая культура и спорт, как фактор формирования здорового образа жизни. Составляющие компоненты здорового образа жизни. Социологические исследования как инструмент познания и преобразования в сфере физической культуры и спорта: Социологические исследования как важнейший источник социальной информации.</p> <p><b>Сущность и характеристика основных элементов социологического исследования.</b> Функции социологического исследования, их специфика и проявление. Этапы социологического исследования. Результаты социологического исследования – научная основа социального управления, прогнозирования и проектирования. Программа социологического исследования. Формулировка проблемы исследования и описание проблемной ситуации. Определение цели исследования. Задачи социологического исследования и их классификация. Объект и предмет социологического исследования. Системный анализ объекта. Методический и процедурный разделы программы конкретно-социологического исследования. Обоснование методов сбора, обработки и анализа социологической информации. Характеристика рабочего плана исследования и его структурных элементов.</p>

**4 Примерный перечень контрольных вопросов для самостоятельной работы. В рамках освоения программы профессиональной переподготовки обучающийся выполняет самостоятельную работу по подготовке к аттестации. Порядок выполнения самостоятельной работы определяется Положением о самостоятельной работе обучающихся**

1. Дайте определение общества.
2. Специфика общества как социальной системы.
3. Опишите процессы, определяющие социальную жизнь.
4. Кратко охарактеризуйте одну из социологических теорий.
5. Назовите критерии социального прогресса.
6. Предмет социологии физической культуры и спорта.
7. Назовите задачи, которые решает социология физической культуры и спорта.
8. Опишите функции социологии физической культуры и спорта.
9. Раскройте, в чем состоит связь социологии физической культуры и спорта с социологией труда.
10. Раскройте, в чем состоит связь социологии физической культуры и спорта с социологией семьи.
11. Укажите, чем отличается социология физической культуры и спорта от других специальных наук.
12. Раскройте структуру социологии физической культуры и спорта.

13. Объясните, почему возрастает значение социологии физической культуры и спорта сегодня.
14. Охарактеризуйте процессы, которые определяют социальную жизнь и их влияние на физическую культуру и спорт.
15. Охарактеризуйте, что представляет собой личность в структуре общества.
16. Дайте определение физической культуры.
17. Охарактеризуйте, в чем проявляется влияние государства на физическую культуру и спорт.
18. Укажите, что включает понятие социологическая структура общества.
19. Раскройте тенденции изменения социальной структуры российского общества с развитием рыночных отношений.
20. Влияние рыночных отношений на развитие физической культуры и спорта.
21. Охарактеризуйте демографические изменения российского общества.
22. Взаимодействие личности и общества в сфере физической культуры и спорта.
23. Перечислите социальные функции физической культуры.
24. Определите место массового спорта как социального явления.
25. Назовите функции спорта высших достижений.
26. Укажите, в чем отличие профессионального спорта от спорта высших достижений.
27. Чем характеризуется массовость физической культуры.
28. Раскройте, в чем состоят ценности современного спорта высших достижений.
29. В чем состоит универсальность спорта как фактора общения.
30. Назовите формы выражения общественного мнения по вопросам физической культуры и спорта.
31. Что такое образ жизни человека.
32. Механизмы формирования и выражения общественного мнения по вопросам физической культуры и спорта.
33. Дайте определение понятия «здоровье человека».
34. Дайте определение понятия «здоровый образ жизни».
35. Назовите составляющие компоненты здорового образа жизни.
36. Роль социологических исследований в познании физической культуры и спорта.
37. Раскройте, что представляет собой социологическое исследование в сфере физической культуры и спорта.
38. Укажите, каковы функции социологического исследования в сфере физической культуры и спорта.
39. Основные этапы проведения социологического исследования в физической культуре и спорте.
40. Что представляет собой программа социологического исследования.
41. Раскройте, из каких основных разделов состоит программа социологического исследования.
42. Укажите, какие методы сбора эмпирической информации применяются в социологических исследованиях в физической культуре и спорте.

## **5 Учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение**

### **а) Литература**

1. **Димова, А.Л.** Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья [Электронный ресурс]: рабочий учебник/ Димова А.Л., Горшков А.Г. - 2017. - <http://lib.muh.ru>.

2. **Димова, А.Л.** Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями [Электронный ресурс]: рабочий учебник/ Димова А.Л., Горшков А.Г. – 2018. - <http://lib.muh.ru>.

3. **Димова, А.Л.** Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом [Электронный ресурс]: рабочий учебник/ Димова А.Л., Горшков А.Г. - 2017. - <http://lib.muh.ru>.

4. **Барчуков И.С.** Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста [Электронный ресурс]: рабочий учебник/ Барчуков И.С. - 2017. - <http://lib.muh.ru>.

#### **б) Информационное обеспечение**

– Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет:

- [www.unity-dana.ru](http://www.unity-dana.ru)
- [unity@unity-dana.ru](mailto:unity@unity-dana.ru)
- [www.allsport.ru](http://www.allsport.ru)
- [akademph@online.ru](mailto:akademph@online.ru)
- [postdook@piter.com](mailto:postdook@piter.com)
- [www.piter.com](http://www.piter.com)
- [vlados@dol.ru](mailto:vlados@dol.ru)
- <http://www.viados.ru>
- [sovsport@mail.tascom.ru](mailto:sovsport@mail.tascom.ru)

- Программное обеспечение, являющееся частью электронной информационно-образовательной среды и базирующееся на телекоммуникационных технологиях:

- компьютерные обучающие программы.
  - тренинговые и тестирующие программы.
  - интеллектуальные роботизированные системы оценки качества выполненных работ.
- Роботизированные системы для доступа к компьютерным обучающим, тренинговым

и тестирующим программам:

- ИС «Комбат»;
- ИС «ЛиК»;
- ИР «КОП»;
- ИИС «Каскад».

#### **в) Материально-техническое обеспечение**

• сервера на базе MS SQL Server, файловый сервер с электронным образовательным ресурсом, базами данных;

- компьютеры с выходом в сеть Internet;

• сайт «Личная студия» с возможностью работы с электронным образовательным ресурсом;

• электронные библиотечные ресурсы, размещенные в телекоммуникационной двухуровневой библиотеке (ТКДБ).

### **6 Методические рекомендации по организации изучения дисциплины (модуля)**

Освоение дополнительной профессиональной программы - программы профессиональной переподготовки проводится с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Для этого создана и функционирует электронная информационно-образовательная среда, включающая в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, информационную Ровеб-технологию, телекоммуникационные технологии, соответствующие технологические средства, а также обеспечивающая освоение обучающимся образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Информационная Ровеб-технология и телекоммуникационная технология обучения обеспечивает доступ к электронному образовательному ресурсу (образовательному контенту и учебным продуктам), а также электронным информационным ресурсам обучающемуся в полном объеме на сайте «Личная студия» (roweb.online) в сети Интернет.



# ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

## 1 Цели и задачи дисциплины:

**Цель дисциплины** - ознакомить обучающихся с основными понятиями и проблемами спортивной психологии, с многообразием видов спортивной деятельности и возникающих проблем, а также сформировать способность самостоятельно проводить научные исследования по психологическим проблемам физкультуры и спорта.

### **Задачи дисциплины:**

- определить основные подходы к изучению проблем психологии физкультуры и спорта как отрасли психологической науки;
- помочь обучающимся в овладении специфическими приемами выявления и оценки психологической готовности спортсменов к соревнованиям в спорте;
- обосновать систему методов изучения личности и спортивной деятельности путем наблюдения, беседы, тестирования, проведения эксперимента и др.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине:

В результате изучения дисциплины обучающийся должен

### **знать:**

- основные понятия теории психология физкультуры и спорта;
- специфику спортивных тренировок и проблемы соревновательной деятельности;
- теоретические и методологические принципы научного исследования психических явлений и процессов в предсоревновательный и соревновательный период спортивной деятельности спортсмена и команды;
- основы качественного и количественного характеристики психологической готовности спортсмена к соревнованию в спорте;
- нормативы научного исследования и этические требования проведения исследования в области физкультуры и спорта;
- о роли, которую играет психология физкультуры и спорта в подготовке спортсменов к соревнованиям в спорте и достижения ими высших спортивных результатов;
- о специфике физической, технической и психологической подготовки спортсмена и спортивной команды, проведении психологических экспериментов;
- о применении системы методов изучения психических явлений и процессов, анализе и интерпретации результатов научного исследования;
- о роли, которую играет спортивная деятельность в развитии личности спортсмена и сплочения коллектива спортивной команды.

### **уметь:**

- самостоятельно организовывать и проводить научное исследование в соответствии с научно обоснованными принципами;
- обоснованно строить план научного исследования как отдельного спортсмена, так и спортивной команды в соответствии с требованиями соревновательной деятельности;
- самостоятельно проводить психологическую подготовку спортсмена, определять уровень психологической готовности к соревнованию и достижению высших результатов в спорте;
- обрабатывать результаты психологического обследования спортсмена и делать научно обоснованные выводы и заключения.

### **владеть:**

- личным опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;
- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и

качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);

- методиками самостоятельных занятий и самоконтроля над состоянием своего организма.

### 3 Содержание дисциплины

#### 3.1 Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	<p><b>Предмет и задачи психологии физкультуры и спорта</b>  Психология спорта как специальная отрасль психологической науки. Возникновение и развитие отечественной психологии спорта. Физические упражнения как предмет изучения психологии спорта. Задачи психологии спорта. Методы исследования в психологии спорта.</p> <p><b>Психологическая характеристика спортивной деятельности</b>  Общее понятие о спортивной деятельности. Волевые усилия и их значение, в спортивной деятельности. Особенности эмоциональных переживаний в спорте. Мотивы спортивной деятельности. Идеальная направленность спортивной деятельности.</p> <p><b>Психологические особенности спортивного коллектива</b>  Личность и коллектив в спортивной деятельности. Структурные особенности малых социальных групп. Проблема психологической совместимости членов спортивного коллектива. Интеграция и дифференциация в спортивном коллективе. Факторы, определяющие положение спортсмена в коллективе. Проблема лидерства в спортивном коллективе. Роль тренера в спортивном коллективе.</p> <p><b>Психологические основы обучения и совершенствования в спорте</b>  Психологическая характеристика воспитания, обучения и тренировки в спорте. Обучение и спортивное совершенствование как сложный педагогический процесс. Психологические особенности методов спортивного совершенствования. Психологические особенности физической подготовки спортсмена. Психологическая характеристика важных физических качеств спортсмена. Особенности осознания физических качеств и произвольная регуляция их проявления.</p>
2.	Психологическая подготовка спортсмена	<p><b>Психологические основы технической подготовки спортсменов</b>  Общее понятие о технической подготовке спортсменов и ее психологических особенностях. Психологические аспекты спортивной тренировки. Специализированные восприятия и их значение в технической подготовке спортсменов. Психологические особенности двигательных навыков. Роль сознания и автоматизмов в спортивных</p>

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
		<p>двигательных навыках. Психологические особенности двигательных навыков в спорте. Психологические особенности формирования, двигательных навыков в спорте. Реакции и их значение в процессе технической подготовки спортсменов. Скоростные аспекты процессов реакций. Динамические аспекты процессов реакций.</p> <p><b>Психологические основы тактической подготовки спортсмена</b></p> <p>Общее понятие о тактической подготовке спортсмена. Психологические особенности тактического мышления в спортивной деятельности. Экспериментальное изучение оперативного мышления. Предвидение тактических ситуаций и типологические особенности спортсменов. Выбор решения в условиях психической напряженности спортивного действия. Психологические особенности различных видов тактических действий. Роль речи в тактическом мышлении спортсмена.</p> <p><b>Основы психологической подготовки спортсмена</b></p> <p>Общее понятие о психологической подготовке спортсмена. Значение и место психологической подготовки в общей системе подготовки-спортсмена. Цели и задачи психологической подготовки. Виды психологической подготовки. Принципы построения психологической подготовки. Планирование психологической подготовки. Организация научно-практической работы по психологической подготовке. Совершенствование психических функций, необходимых в спортивной деятельности. Волевые усилия, их виды и значение в психологической подготовке. Особенности волевых усилий в различных видах спортивной деятельности. Психологические основы формирования и развития способности к волевым усилиям в процессе спортивной тренировки. Виды и особенности трудностей в спортивной деятельности. Формирование волевых качеств в процессе общей психологической подготовки спортсмена.</p> <p><b>Психологическая подготовка спортсмена к соревнованию</b></p> <p>Общее понятие о психической готовности спортсмена к соревнованию. Объективные и субъективные факторы формирования состояния готовности к конкретному соревнованию. Система психологической подготовки к соревнованию. Информация об условиях соревнования. Оценка и самооценка состояния тренированности. Постановка цели и задач участия в соревновании. Актуализация мотивов выступления на соревновании. Программирование предстоящей спортивной деятельности. Формирование уверенности спортсмена в реализации своих возможностей. Формирование оптимального эмоционального состояния перед соревнованием. Актуализация готовности к максимальным волевым</p>

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
		<p>усилиям и умение проявить их в условиях соревнования. Приемы регуляции и саморегуляции психических состояний в условиях соревнования. Непосредственная психологическая подготовка к исполнению спортивного действия. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена. Диагностика состояния психической готовности спортсмена к соревнованию.</p> <p><b>Психология спортивного соревнования</b></p> <p>Общее понятие о психологических особенностях спортивных соревнований. Психологические особенности условий ведения спортивной борьбы. Характеристика эмоций спортивной борьбы. Формирование эмоций спортивной борьбы. Предстартовые состояния и их психологические особенности. Особенности психической напряженности во время соревнований. Психологические особенности состояний «мертвой точки» и «второго дыхания». Послесоревновательные психические состояния спортсмена.</p>

**4 Примерный перечень контрольных вопросов для самостоятельной работы. В рамках освоения программы профессиональной переподготовки обучающийся выполняет самостоятельную работу по подготовке к аттестации. Порядок выполнения самостоятельной работы определяется Положением о самостоятельной работе обучающихся**

1. Место психологии физкультуры и спорта в системе отраслей психологической науки.
2. Предмет психологии физкультуры и спорта.
3. Задачи психологии физкультуры и спорта.
4. Характеристика исторических этапов возникновения и развития психологии физкультуры и спорта в отечественной психологической науке.
5. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на формирование личности человека.
6. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на повышение работоспособности человека в различных видах труда.
7. Психологические особенности процессов обучения спортсменов.
8. Психологические особенности процесса спортивной тренировки.
9. Развитие эмоционально-волевой сферы у спортсменов.
10. Психологическая характеристика отдельных видов спорта.
11. Воспитывающее значение спортивной деятельности.
12. Мотивация спортивной деятельности.
13. Развитие идеомоторики в спортивной деятельности.
14. Роль разминки в период выполнения физических упражнений.
15. Роль внимания в игровой деятельности спортсмена.
16. Волевая подготовка спортсменов.
17. Система важных волевых качеств для достижения успеха в соревновании.
18. Формирование у спортсмена уверенности в своих силах.
19. Формирование у спортсмена настойчивости и самообладания к борьбе с соперником.
20. Формирование готовности к преодолению препятствий, возникающих в соревновании.

21. Характеристика эмоциональных состояний спортсмена в соревновательной деятельности.
22. Регулирование эмоциональных состояний спортсмена со стороны товарищей по команде.
23. Саморегуляция психического состояния спортсмена на различных этапах соревновательной деятельности.
24. Регулирование эмоциональных состояний спортсмена тренером спортивной команды.
25. Психологическая поддержка спортсмена зрителями.

## **5 Учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение**

### **а) Литература**

1. **Димова, А.Л.** Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья [Электронный ресурс]: рабочий учебник/ Димова А.Л., Горшков А.Г. - 2017. - <http://lib.muh.ru>.
2. **Димова, А.Л.** Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями [Электронный ресурс]: рабочий учебник/ Димова А.Л., Горшков А.Г. - 2018. - <http://lib.muh.ru>.
3. **Димова, А.Л.** Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом [Электронный ресурс]: рабочий учебник/ Димова А.Л., Горшков А.Г. - 2018. - <http://lib.muh.ru>.
4. **Барчуков И.С.** Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста [Электронный ресурс]: рабочий учебник/ Барчуков И.С. - 2017. - <http://lib.muh.ru>.

### **б) Информационное обеспечение**

- Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет:
  - [www.unity-dana.ru](http://www.unity-dana.ru)
  - [unity@unity-dana.ru](mailto:unity@unity-dana.ru)
  - [www.allsport.ru](http://www.allsport.ru)
  - [akademph@online.ru](mailto:akademph@online.ru)
  - [postdook@piter.com](mailto:postdook@piter.com)
  - [www.piter.com](http://www.piter.com)
  - [vlados@dol.ru](mailto:vlados@dol.ru)
  - <http://www.viados.ru>
  - [sovsport@mail.tascom.ru](mailto:sovsport@mail.tascom.ru)
  - [ter\\_sport@mail.magelan.ru](mailto:ter_sport@mail.magelan.ru)
  - [www.terrasport.ru](http://www.terrasport.ru)
  - <http://lib.sportedu.ru>
  - <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk>
  - <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot>
  - <http://www.sportedu.ru>
  - <http://www.infosport.ru>
- Программное обеспечение, являющееся частью электронной информационно-образовательной среды и базирующееся на телекоммуникационных технологиях:
  - компьютерные обучающие программы.

- тренинговые и тестирующие программы.
- интеллектуальные роботизированные системы оценки качества выполненных работ.
- Роботизированные системы для доступа к компьютерным обучающим, тренинговым и тестирующим программам:

- ИС «Комбат»;
- ИС «ЛиК»;
- ИР «КОП»;
- ИИС «Каскад».

#### **в) Материально-техническое обеспечение**

- сервера на базе MS SQL Server, файловый сервер с электронным образовательным ресурсом, базами данных;
- компьютеры с выходом в сеть Internet;
- сайт «Личная студия» с возможностью работы с электронным образовательным ресурсом;
- электронные библиотечные ресурсы, размещенные в телекоммуникационной двухуровневой библиотеке (ТКДБ).

#### **6 Методические рекомендации по организации изучения дисциплины (модуля)**

Освоение дополнительной профессиональной программы - программы профессиональной переподготовки проводится с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Для этого создана и функционирует электронная информационно-образовательная среда, включающая в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, информационную Ровеб-технологию, телекоммуникационные технологии, соответствующие технологические средства, а также обеспечивающая освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Информационная Ровеб-технология и телекоммуникационная технология обучения обеспечивает доступ к электронному образовательному ресурсу (образовательному контенту и учебным продуктам), а также электронным информационным ресурсам обучающемуся в полном объеме на сайте «Личная студия» (roweb.online) в сети Интернет.

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

### 1 Цели и задачи дисциплины:

**Цель дисциплины** - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

#### **Задачи дисциплины:**

- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающихся к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

### 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине:

В результате изучения дисциплины обучающийся должен

#### **знать:**

- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- сущность физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся;
- социально-биологические основы физической культуры и спорта;
- основы здорового образа жизни обучающихся;
- особенности использования средств и методов физической культуры для оптимизации работоспособности;
- общую физическую и специальную подготовку обучающихся в системе физического воспитания.

#### **уметь:**

- индивидуально выбирать вид спорта или систему физических упражнений для своего физического совершенствования;
- применять на практике профессионально-прикладную физическую подготовку обучающихся.

#### **владеть:**

- личным опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;
- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);

- методиками самостоятельных занятий и самоконтроля над состоянием своего организма.

### 3 Содержание дисциплины

#### 3.1 Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	<p>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни обучающегося, физическая культура в обеспечении здоровья</p> <p>Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p><b>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности, средства физической культуры в регулировании работоспособности</b></p> <p>Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.</p> <p><b>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности, средства физической культуры в регулировании работоспособности</b></p> <p>Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.</p> <p>Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.</p> <p><b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b></p> <p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и</p>



№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
		<p>уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.</p> <p><b>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности, средства физической культуры в регулировании работоспособности</b></p> <p>Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.</p> <p><b>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности, средства физической культуры в регулировании работоспособности</b></p> <p>Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.</p> <p>Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.</p> <p><b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b></p> <p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью</p>

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
		самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.
2	<p>Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</p> <p>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся.</p> <p>Физическая культура в профессиональной деятельности</p>	<p><b>Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений</b></p> <p>Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в образовательной организации. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.</p> <p><b>Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений</b></p> <p>Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях образовательной организации. Возможные формы организации тренировки в образовательной организации.</p> <p>Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.</p> <p><b>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</b></p> <p>Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий</p>

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
		<p>физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</p> <p><b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов</b></p> <p>Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП обучающихся в образовательной организации. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.</p> <p>Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.</p> <p>Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для обучающихся образовательной организации.</p> <p><b>Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности</b></p> <p>Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе</p>

**4 Примерный перечень контрольных вопросов для самостоятельной работы. В рамках освоения программы профессиональной переподготовки обучающийся выполняет самостоятельную работу по подготовке к аттестации. Порядок выполнения самостоятельной работы определяется Положением о самостоятельной работе обучающихся**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Физическая культура личности.
4. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.
5. Ценности физической культуры.

6. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
7. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
8. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
9. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
10. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
11. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
12. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
13. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
14. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.
15. Методические принципы физического воспитания.
16. Методы физического воспитания.
17. Основы обучения движениям.
18. Основы совершенствования физических качеств.
19. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
20. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
21. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
22. Спортивная классификация.
23. Студенческий спорт.
24. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
25. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.
26. Система студенческих спортивных соревнований.
27. Общественные студенческие спортивные организации.
28. Олимпийские игры и Универсиады.
29. Современные популярные системы физических упражнений.
30. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
31. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.
32. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизиологической подготовки человека к труду.
33. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.
34. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
35. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.
36. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.
37. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.
38. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.
39. Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля.
40. Производственная физическая культура.

## **5 Учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение**

### **а) Литература**

1. **Димова, А.Л.** Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья [Электронный ресурс]: рабочий учебник/ Димова А.Л., Горшков А.Г. - 2017. - <http://lib.muh.ru>.

2. **Димова, А.Л.** Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями [Электронный ресурс]: рабочий учебник/ Димова А.Л., Горшков А.Г. - 2017. - <http://lib.muh.ru>.

3. **Димова, А.Л.** Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом [Электронный ресурс]: рабочий учебник/ Димова А.Л., Горшков А.Г. - 2018. - <http://lib.muh.ru>.

4. **Сахарова, Е.В.** Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сахарова Е.В.— Электрон. текстовые данные.— Волгоград: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2018.— 94 с.— <http://www.iprbookshop.ru/11361>.— ЭБС «IPRbooks».

5. **Барчуков, И.С.** Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста [Электронный ресурс]: рабочий учебник/ Барчуков, И.С. - 2016. - <http://lib.muh.ru>.

6. **Димова, А.Л.** Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста [Электронный ресурс]: рабочий учебник/ Димова А.Л., Горшков А.Г. - 2016. - <http://lib.muh.ru>

### **б) Информационное обеспечение**

– Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет:

- [www.piter.com](http://www.piter.com)
- <http://lib.sportedu.ru>
- <http://www.infosport.ru>
- <http://gallery.economicus.ru>

- Программное обеспечение, являющееся частью электронной информационно-образовательной среды и базирующееся на телекоммуникационных технологиях:

- компьютерные обучающие программы.
- тренинговые и тестирующие программы.
- интеллектуальные роботизированные системы оценки качества выполненных работ.

- Роботизированные системы для доступа к компьютерным обучающим, тренинговым и тестирующим программам:

- ИС «Комбат»;
- ИС «ЛиК»;
- ИР «КОП»;
- ИИС «Каскад».

### **в) Материально-техническое обеспечение**

• сервера на базе MS SQL Server, файловый сервер с электронным образовательным ресурсом, базами данных;

- компьютеры с выходом в сеть Internet;

- сайт «Личная студия» с возможностью работы с электронным образовательным ресурсом;
- электронные библиотечные ресурсы, размещенные в телекоммуникационной двухуровневой библиотеке (ТКДБ).

#### **6 Методические рекомендации по организации изучения дисциплины (модуля)**

Освоение дополнительной профессиональной программы - программы профессиональной переподготовки проводится с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Для этого создана и функционирует электронная информационно-образовательная среда, включающая в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, информационную Ровеб-технологию, телекоммуникационные технологии, соответствующие технологические средства, а также обеспечивающая освоение обучающимся образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Информационная Ровеб-технология и телекоммуникационная технология обучения обеспечивает доступ к электронному образовательному ресурсу (образовательному контенту и учебным продуктам), а также электронным информационным ресурсам обучающемуся в полном объеме на сайте «Личная студия» (roweb.online) в сети Интернет.

## 5 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Изучение каждой дисциплины (модуля) завершается промежуточным контролем в форме тестирования. Обязательным условием допуска обучающегося к итоговой аттестации является наличие зачета по каждой дисциплине (модулю) Программы профессиональной переподготовки, зафиксированному в зачетной ведомости обучающихся.

Отметка «зачтено» ставится, если обучающийся: посещал лекции, работал на практических занятиях, показал при тестировании знание основных понятий, умение использовать и применять полученные знания при решении задач предметной области, набрав не менее 65%.

«Не зачтено»: если обучающийся не посещал лекции, не работал на практических занятиях и при прохождении тестирования набрал менее 65%.

## 6 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ)

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни обучающегося, физическая культура в обеспечении здоровья. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
2.	Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся. Физическая культура в профессиональной деятельности
Итоговая аттестация <span style="float: right;">экзамен</span>	

## Примерная экзаменационная база

### Общие основы общекультурной и профессиональной подготовки обучающихся

Тип	Группа
Вес	12

### Задание

Порядковый номер задания	1
Тип	1
Вес	1

Исторические факты свидетельствуют, что термин «физическая культура» основал в конце XIX столетия Евгений Сандов из	
	Англии
	Франции
	России

	Швеции
--	--------

### *Задание*

Порядковый номер задания	2
Тип	1
Вес	1

Первым Президентом Международного олимпийского комитета в 1894 г. в Париже был избран	
	Деметриус Викелас
	Пьер де Кубертен
	П.Ф. Лесгафт
	Анри Де Байе-Латур

### *Задание*

Порядковый номер задания	3
Тип	1
Вес	1

Организация и проведение образовательного процесса по физической культуре и спорту в образовательной организации высшего образования осуществляется на основании	
	нормативных правовых актов
	пожеланий обучающихся
	рекомендаций руководства
	требований общественности

### *Задание*

Порядковый номер задания	4
Тип	1
Вес	1

Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся является	
	социальным феноменом общества
	социальной средой общества
	социальной сферой общества
	социальным окружением общества

### *Задание*

Порядковый номер задания	5
Тип	1
Вес	1

Основная функция физической культуры и спорта обучающихся в образовательной организации высшего образования направлена на	
	оздоровление
	восстановление
	отдых
	рекреацию



### *Задание*

Порядковый номер задания	6
Тип	1
Вес	1

Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся направлена на формирование личностного отношения к трудовой	
	деятельности
	инертности
	пассивности
	актуальности

### *Задание*

Порядковый номер задания	7
Тип	1
Вес	1

Для эффективной реализации учебного процесса по физической культуре и спорту в образовательной организации высшего образования необходимо располагать	
	учебно-спортивным комплексом
	отдельными видами спортивного инвентаря
	тренажерным залом
	легкоатлетическими дорожками

### *Задание*

Порядковый номер задания	8
Тип	1
Вес	1

Совокупность требований, обязательных при реализации основной образовательной программы по физической культуре аккредитованной образовательной организацией высшего образования, является:	
	Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования
	Федеральная образовательная классификация
	Стратегический план развития
	Тактическая образовательная система

### *Задание*

Порядковый номер задания	9
Тип	1
Вес	1

Информационные технологии в физической культуре, в частности PowerPoint, активно используется на _____ занятиях	
	теоретических
	практических
	тренировочных
	самостоятельных

### *Задание*

Порядковый номер задания	10
Тип	1
Вес	1

Указ о «Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО» Президент РФ подписал	
	24 марта 2014 г.
	15 февраля 2014 г.
	16 мая 2014 г.
	25 января 2014 г.

### **Организационные основы физической культуры и спорта**

Тип	Группа
Вес	12

### *Задание*

Порядковый номер задания	11
Тип	1
Вес	1

Условием эффективного физкультурно-спортивного образования обучающихся является	
	планирование
	проведение
	вовлечение
	ознакомление

### *Задание*

Порядковый номер задания	12
Тип	1
Вес	1

В обучении личности определяющим фактором является	
	физическое совершенствование
	физическая закалка
	физическая тренировка
	двигательная активность

### *Задание*

Порядковый номер задания	13
Тип	1
Вес	1

Силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость специалисты относят к	
	физическим качествам
	психологическим особенностям
	умственным способностям
	интегрированным свойствам

### *Задание*

Порядковый номер задания	14
Тип	1
Вес	1

Основная форма физкультурного обучения и воспитания обучающихся в образовательной организации высшего образования -	
	учебные занятия
	соревнования
	тренировка
	утренняя физическая зарядка

### *Задание*

Порядковый номер задания	15
Тип	1
Вес	1

Учебные занятия с обучающимися по физической культуре состоят из _____ частей	
	трех
	двух
	четырех
	пяти

### *Задание*

Порядковый номер задания	16
Тип	1
Вес	1

Физкультпаузы, физкультминуты, микросеансы отдельных упражнений тренировочного характера, рекреация, физвокализные упражнения - _____ формы занятий:	
	малые
	большие
	средние
	крупные

### *Задание*

Порядковый номер задания	17
Тип	1
Вес	1

Упражнения, оздоровительные силы природы, гигиеническиетфакторы _____ физической культуры	
	средства
	элементы
	компоненты
	условия

### *Задание*

Порядковый номер задания	18
--------------------------	----

Тип	1
Вес	1

Разделение физических упражнений по формальным признакам – _____	
	классификация
	регистрация
	кодификация
	систематизация

### *Задание*

Порядковый номер задания	19
Тип	1
Вес	1

Выполнение упражнения, связанного с переводом функционального состояния организма на более высокий уровень активности, – физическая _____	
	нагрузка
	активность
	оживленность
	энергичность

### *Задание*

Порядковый номер задания	20
Тип	1
Вес	1

Результаты деятельности в физической культуре проявляются в процессе _____	
	физического воспитания и образования
	физкультпауз
	физической подготовленности
	физической тренировки

**Учебно-методические аспекты физической культуры и спорта. Физкультурно-спортивная направленность в образовательной организации высшего образования. Инновации в обучении физической культуре обучающихся в образовательной организации высшего образования**

Тип	Группа
Вес	12

### *Задание*

Порядковый номер задания	21
Тип	1
Вес	1

Совокупность звеньев и структуры движений (упражнений), необходимых для проявления мышечных усилий в пространстве и во времени, – _____	
	техника
	тактика
	ритм

	амплитуда
--	-----------

**Задание**

Порядковый номер задания	22
Тип	1
Вес	1

Разучивание по частям, подводящие упражнения, разучивание в целом при проведении занятий с обучающимися по физической культуре – _____ методы	
	практические
	научные
	специфические
	общие

**Задание**

Порядковый номер задания	23
Тип	1
Вес	1

Способ реализации метода в соответствии с конкретной задачей обучения обучающихся физической культуре –методический	
	прием
	акт
	процесс
	действие

**Задание**

Порядковый номер задания	24
Тип	1
Вес	1

Сумма показателей развития здоровья и подготовленности личности - физическое	
	состояние
	самочувствие
	настроение
	расположение

**Задание**

Порядковый номер задания	25
Тип	1
Вес	1

В совершенствовании потенциальных возможностей обучающихся в физической культуре и спорте необходимо развивать _____ качества	
	психологические
	биологические
	физиологические
	анатомические

### Задание

Порядковый номер задания	26
Тип	1
Вес	1

Занятия по гимнастике, плаванию, легкой атлетике, лыжной подготовке, спортивным играм, единоборствам, входящие в учебную программу образовательной организации высшего образования, - _____ физической культуры	
	разделы
	отделы
	отрасль
	ветвь

### Задание

Порядковый номер задания	27
Тип	1
Вес	1

Определение качества усвоения учебной программы по физической культуре и подготовленности обучающихся – _____	
	проверка и оценка
	учет и контроль
	испытание и оценка
	ревизия и учет

### Задание

Порядковый номер задания	28
Тип	1
Вес	1

Система мероприятий, проводимых медицинскими работниками и преподавателями физической культуры, - _____ контроль	
	медицинский
	организационный
	методический
	административный

### Задание

Порядковый номер задания	29
Тип	1
Вес	1

Выполнение упражнений обучающимися самостоятельно на нескольких точках последовательно и одновременно со сменой мест - метод _____ тренировки	
	круговой
	волнообразной
	постепенной
	фронтальной

### Задание

Порядковый номер задания	30
Тип	1
Вес	1

Из перечисленного: 1) соревновательная деятельность; 2) стремление к победе; 3) стремление к достижению высокого результата; 4) соперничество – в спорте ярко проявляется	
	1, 2, 3, 4
	только 1, 2, 3
	только 4
	только 2, 3

### Задание

Порядковый номер задания	31
Тип	1
Вес	1

Основными компонентами системы спортивной тренировки являются	
	соревновательная деятельность
	подготовка к учебно-тренировочным занятиям
	профессиональный отбор
	судейство соревнований

### Задание

Порядковый номер задания	32
Тип	1
Вес	1

Своеобразная отрасль бизнеса, функционирующая по законам спорта и по законам получения финансовой прибыли, предпринимательства в процессе спортивного зрелища, называется	
	профессиональным спортом
	спортом высших достижений
	рекреативным спортом
	школьным спортом

### Задание

Порядковый номер задания	33
Тип	1
Вес	1

Развитие и совершенствование морально-волевых, нравственных и эстетических качеств личности является _____ задачей физической культуры и спорта	
	воспитательной
	соревновательной
	функциональной
	закаливающей

### Задание

Порядковый номер задания	34
Тип	1
Вес	1

Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями является _____ задачей физической культуры и спорта	
	воспитательной
	системообразующей
	психологической
	репродукционной

### Задание

Порядковый номер задания	35
Тип	1
Вес	1

Рекреативная физическая культура – средство проведения	
	здорового досуга
	коммерческих турниров
	спортивных соревнований
	профессиональных поединков

### Задание

Порядковый номер задания	36
Тип	1
Вес	1

Положительное эмоциональное отношение обучающегося к физической культуре, формирование системы знаний, интересов, убеждений отражает _____ компонент	
	мотивационно-ценностный
	операционально-деятельностный
	практико-преобразующий
	логико-теоретический

### Задание

Порядковый номер задания	37
Тип	1
Вес	1

Совокупность отношений личности к физической культуре в жизни и профессиональной деятельности выражают	
	ценностные ориентации
	широкие познания
	отдельные побуждения
	личностные потребности



### *Задание*

Порядковый номер задания	38
Тип	1
Вес	1

Физическая культура как учебная дисциплина в образовательной организации высшего образования является	
	обязательной
	дополнительной
	факультативной
	самостоятельной

### *Задание*

Порядковый номер задания	39
Тип	1
Вес	1

Минимальное число занятий физическими упражнениями, которое дает оздоровительный эффект и повышает тренированность организма, составляет	
	три раза в неделю
	два раза в месяц
	один раз в день
	один раз в неделю

### *Задание*

Порядковый номер задания	40
Тип	1
Вес	1

Основными упражнениями на тредбане являются	
	ходьба и бег
	прыжки и подскоки
	подтягивание
	отжимание

### *Задание*

Порядковый номер задания	41
Тип	1
Вес	1

Информационно-образовательная культура обучающихся в физической культуре и спорте предполагает _____ стиль мышления	
	инновационный
	традиционный
	логический
	неординарный

### *Задание*

Порядковый номер задания	42
--------------------------	----

Тип	1
Вес	1

Социальные сети и поисковые системы Интернета способствуют совершенствованию знаний в физической культуре и спорте	
	теоретических
	актуальных
	известных
	знаковых

### *Задание*

Порядковый номер задания	43
Тип	1
Вес	1

В продвижении лечебно-оздоровительных программ, спортивных товаров и услуг, электронной коммерции целесообразно использовать	
	телевебинар
	телеэссе
	вебколлоквиум
	алгоритмы

### *Задание*

Порядковый номер задания	44
Тип	1
Вес	1

План подготовки занятия по физической культуре, разработка сценария и компьютерной информационной заставки (слайда) предназначена для проведения _____ тренинга	
	интерактивного коллективного
	оперативного
	адаптивного
	модульного

### *Задание*

Порядковый номер задания	45
Тип	1
Вес	1

В исследованиях проблем физической культуры и спорта обучающихся в образовательной организации высшего образования на ранних этапах обучения применяют _____ эксперименты	
	констатирующий и факторный
	формирующий и итоговый
	спортивный и педагогический
	модельный и натуральный

### *Задание*

Порядковый номер задания	46
--------------------------	----

Тип	1
Вес	1

При планировании периода обучения обучающихся физической культуре преподаватели используют _____ проектирование:	
	компьютерное
	традиционное
	экстраполяционное
	экспертное

### *Задание*

Порядковый номер задания	47
Тип	1
Вес	1

Учебное задание, например по проведению занятия с обучающимися по гимнастике, целесообразно выполнить в виде презентации в	
	PowerPoint
	Skype
	Ecsel
	Opera

## **7 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

На основе научных разработок в области когнитивных наук и информатизации реализуются программы курсов с использованием электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Для реализации программ курсов с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, которая предназначена для:

- ✓ разработки, хранения, обновления и систематизации электронных информационных и образовательных ресурсов;

- ✓ обеспечения доступа обучающихся и сотрудников, независимо от места их нахождения, к электронным информационным ресурсам, электронным образовательным ресурсам посредством использования информационно-телекоммуникационных технологий, сервисов и технических средств;

- ✓ синхронного и асинхронного взаимодействия участников учебного процесса с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.